

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.30



H. 13.30/14.30



H. 14.30/15.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 13.00/14.00



H. 14.00/15.00



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.30



H. 13.30/14.30



H. 14.30/15.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 14.00/15.00



H. 15.30/16.30



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.30



H. 13.30/14.30



H. 14.30/15.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 17.00/18.00



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 17.00/18.00



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 16.00/17.00



H. 17.30/18.30

GROSSETO
VIA ECUADOR c/o Centro
Commerciale Marema
331.4454680
grosseto@fitexpress.it

FITEXPRESSGROSSETO

FITEXPRESS_GROSSETO

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

BODY E MIND



POSTURALE

La ginnastica posturale, ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica molto dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



YOGASSÈ

Unione di elementi di yoga e Gpassè, esercizi di danza classica, tonicità e costruzione di coreografie dinamiche e divertenti



STRETCHING

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.



Classic PILATES

Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



**POSTURALE
DINAMICA**

combina movimenti fluidi e sequenze di pose sincronizzate con il respiro, offrendo benefici sia fisici che mentali: forza, flessibilità, consapevolezza corporea e calma interiore.



**DYNAMIC
FLOOR**

È un'attività di gruppo adatta a tutti i livelli dal principiante a quello avanzato. È un connubio di esercizi a tempo di musica che migliora l'attività aerobica e cardiovascolare, lavora sulla flessibilità, equilibrio e concentrazione.



CLASSIC YOGA

Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

CARDIO

STONE



step & stone

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica



SPINNING

Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.



GAD

È una sessione d'allenamento mirata esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



7 POWER PUMP

È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



FUNZIONALE

Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



TOTALBODY

Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



TABATA

Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



WORKOUT DESTRUCTION

Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

FUNCTIONAL

GROSSETO
VIA ECUADOR c/o Centro
Commerciale Marema
331.4454680
grosseto@fitexpress.it

FITEXPRESSGROSSETO

FITEXPRESS_GROSSETO

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

