

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA
PER TUTTI I CORSI**

**SE TI ALLENI PER LA
PRIMA VOLTA:**

**NON TI ARRENDERE DOPO
LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ
MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA,
E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ
FACILE**



LUCCA SAN VITO

VIA DELLE CORNACCHIE, 960

349.317 7540

lucca.sanvito@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCASANVITO

FITEXPRESS_LUCCASANVITO

LUNEDÌ



POSTURALE

H. 9.00/10.00



TOTALBODY

H. 10.00/11.00

MARTEDÌ



ClassicPILATES

H. 9.00/10.00



PUMP

H. 10.00/11.00



CROSS EXPRESS

H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



POSTURALE

H. 9.00/10.00



TOTALBODY

H. 10.00/11.00



CROSS EXPRESS

H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



ClassicPILATES

H. 9.00/10.00



PUMP

H. 10.00/11.00



CROSS EXPRESS

H. 13.00/14.00

VENERDÌ



POSTURALE

H. 9.00/10.00



TOTALBODY

H. 10.00/11.00

SABATO



ClassicPILATES

H. 11.30/12.30

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**



POSTURALE

H. 17.30/18.30



GAD

H. 18.30/19.30



HIIT

H. 19.30/20.30



ZUMBA fitness

H. 20.30/21.30



CLASSIC YOGA

H. 17.00/18.00



FUNCTIONAL TRAINING

H. 18.00/19.00



FITBOXE

H. 19.00/20.00



POSTURALE

H. 17.30/18.30



GAD

H. 18.30/19.30



HIIT

H. 19.30/20.30



ZUMBA fitness

H. 20.30/21.30



CLASSIC YOGA

H. 17.00/18.00



FUNCTIONAL TRAINING

H. 18.00/19.00



FITBOXE

H. 19.00/20.00



POSTURALE

H. 17.00/18.00



CLASSIC YOGA

H. 19.30/20.30

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 & MIND



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.



Classic PILATES

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

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.

TONE



TOTAL BODY

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.



GAMBE

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

CARDIO



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.



FUNCTIONAL



CROSS EXPRESS

Allenamento funzionale con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità a ritmo di musica.



PUMP

Allenamento ad alta intensità che combina esercizi con bilancieri e manubri a tempo di musica, focalizzandosi sulla tonificazione e resistenza muscolare.



HIIT

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



FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica.

MARTIAL ARTS



FITBOXE

Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza eguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



LUCCA SAN VITO

VIA DELLE CORNACCHIE, 960

349.317 7540

lucca.sanvito@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCASANVITO

FITEXPRESS_LUCCASANVITO

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.