

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**

LUNEDÌ

7 POWER PUMP

H. 9.30/10.30

MOBILITY 60'

H. 10.30/11.30

Classic PILATES

H. 13.00/14.00

MOBILITY 60'

H. 17.00/17.30

Classic PILATES

H. 17.30/18.30

FITBOXE

H. 18.30/19.30

DIFESA PERSONALE

AVANZATA H. 19.30/20.30

MARTEDÌ

ginnastica dolce

H. 9.30/10.30

TOTALBODY

H. 10.30/11.30

Classic PILATES

H. 13.30/14.30

JOLLY session

H. 14.30/15.30

FLEXability

H. 17.00/17.30

funZIONALE

H. 17.30/18.30

Classic PILATES

H. 18.30/19.30

TOTALBODY

H. 19.30/20.30

MERCOLEDÌ

7 POWER PUMP

H. 9.30/10.30

MOBILITY 60'

H. 10.30/11.30

Classic PILATES

H. 13.00/14.00

JOLLY session

H. 14.30/15.30

MOBILITY 60'

H. 17.00/17.30

Classic PILATES

H. 17.30/18.30

FITBOXE

H. 18.30/19.30

DIFESA PERSONALE

AVANZATA H. 19.30/20.30

GIOVEDÌ

ginnastica dolce

H. 9.30/10.30

TOTALBODY

H. 10.30/11.30

Classic PILATES

H. 13.30/14.30

JOLLY session

H. 14.30/15.30

FLEXability

H. 17.00/17.30

funZIONALE

H. 17.30/18.30

Classic PILATES

H. 18.30/19.30

TOTALBODY

H. 19.30/20.30

VENERDÌ

funZIONALE

H. 9.00/10.00

Classic PILATES

H. 10.30/11.30

7 POWER PUMP

H. 13.00/14.00

MOBILITY 60'

H. 14.00/15.00

PILATES MATWORK

H. 17.30/18.30

CARDIO WORKOUT

H. 18.30/19.30

SABATO

7 POWER PUMP

H. 10.30/11.30

Classic PILATES

H. 11.30/12.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

SIENA MONTARIOSO

via Sandro Pertini, 21

340.586 1578

siena.montarioso@fitexpress.it



FITEXPRESSSIENAMONTARIOSO



FITEXPRESS_SIENAMONTARIOSO

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



esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



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.



Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.



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.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

TONE



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.



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.

CARDIO



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



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!



Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



Allenamento a sorpresa

MARTIAL ARTS



SIENA MONTARIOSO

via Sandro Pertini, 21

340.586 1578

siena.montarioso@fitexpress.it

FITEXPRESSSIENAMONTARIOSO

FITEXPRESS_SIENAMONTARIOSO

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.



Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.

Google play

App Store