

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**



COLLE VAL D'ELSA

LOCALITÀ BELVEDERE ING.2

348.406 3097

colledivaldelsa@fitexpress.it



FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA



FITEXPRESS_COLLEDIVALDELSA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

TOTALBODY

H. 9.30/10.30

ginnastica dolce

H. 10.30/11.30

ELASTICPOWER

H. 13.00/14.00

ClassicPILATES

H. 14.00/15.00

T³ TRIPLE

H. 9.30/10.30

ClassicPILATES

H. 10.30/11.30

funZIONALE

H. 12.30/13.30

ClassicPILATES

H. 13.30/14.30

POSTURALE

H. 8.30/9.30

ABATA

H. 10.30/11.30

INTENSE BOOTY workout

H. 13.00/14.00

PILATESROLLER

H. 14.00/15.00

LOWER BODY workout

H. 9.30/10.00

UPPER BODY workout

H. 10.00/10.30

ClassicPILATES

H. 10.30/11.30

funZIONALE

H. 12.30/13.30

ClassicPILATES

H. 13.30/14.30

POSTURALE

H. 8.30/9.30

TOTALBODY

H. 9.30/10.30

ginnastica dolce

H. 10.30/11.30

ELASTICPOWER

H. 13.00/14.00

ClassicPILATES

H. 14.00/15.00

WORKOUT DESTRUCTION

H. 8.30/9.30

AB BLASTER

H. 9.30/10.30

MOBILITY 60°

H. 10.30/11.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

PILATES PICCOLI ATTREZZI

H. 16.30/17.30

ZUMBA

H. 17.30/18.30

ClassicPILATES

H. 18.30/19.30

funZIONALE

H. 19.30/20.30

MOBILITY 60°

H. 17.00/18.00

T STEP

H. 18.00/19.00

MACUMBA

H. 19.00/20.00

PILATES PICCOLI ATTREZZI

H. 16.30/17.30

funZIONALE

H. 17.30/18.30

ClassicPILATES

H. 18.30/19.30

MILITARY WORKOUT

H. 19.30/20.30

MOBILITY 60°

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

H. 18.00/19.00

ZUMBA

H. 19.00/20.00

ZUMBA

H. 17.30/18.30

funZIONALE

H. 18.30/19.30

TOTALBODY

H. 16.30/17.30

ClassicPILATES

H. 17.30/18.30

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 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.



ginnastica dolce

Attiva la muscolatura, la circolazione ed apporta benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



PILATES ROLLER

Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie di tecniche e di esercizi effettuati con il roller.



Classic PILATES

Tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



MOBILITY 60+

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



PILATES PICCOLI ATTREZZI

Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).

CARDIO



MACUMBA

Fusione di passi di fitness ad alto e basso impatto con quelli di danze latine e non.



ZUMBA

Lezione che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

FUNCTIONAL



ABATA

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

TONE



TRIPLE 3

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



WORKOUT DESTRUCTION

Allenamento total body finalizzato a migliorare forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche



MILITARY WORKOUT

Punta sullo spirito di squadra e prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



TOTALBODY

Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



UPPER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



LOWER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



FUNZIONALE

Ideale per tonicare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.



T STEP

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



INTENSE BOOTY WORKOUT

Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



ELASTIC POWER

Allenamento con l'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonificazione di tutti i muscoli



AB BLASTER

Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



COLLE VAL D'ELSA

LOCALITÀ BELVEDERE ING.2

348.406 3097

colledivaldelsa@fitexpress.it



FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA



FITEXPRESS_COLLEDIVALDELSA

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.