

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 S. CONCORDIO

VIALE SAN CONCORDIO, 996
348.888 2120
lucca@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCA

FITEXPRESS_LUCCA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ClassicPILATES H. 9.00/10.00 7 POWER PUMP H. 10.00/11.00 CROSS EXPRESS H. 13.15/14.15	CLASSIC YOGA H. 9.00/10.00 POSTURALE H. 10.00/11.00 CROSS EXPRESS H. 13.15/14.15	ClassicPILATES H. 9.00/10.00 7 POWER PUMP H. 10.00/11.00 Bodyweight Building H. 13.15/14.15	CLASSIC YOGA H. 9.00/10.00 POSTURALE H. 10.00/11.00 CROSS EXPRESS H. 13.15/14.15	ClassicPILATES H. 9.00/10.00 7 POWER PUMP H. 10.00/11.00 CROSS EXPRESS H. 13.15/14.15	TOTAL BODY H. 9.00/10.00 ClassicPILATES H. 10.00/11.00
LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!					
ClassicPILATES H. 17.30/18.30 TOTAL BODY H. 18.30/19.30 FIT & BOXE H. 19.30/20.30 CLASSIC YOGA H. 20.30/21.30	POSTURALE H. 17.00/18.00 KNOCK OUT H. 19.00/20.00 ZUMBA H. 20.00/21.00	ClassicPILATES H. 17.30/18.30 Bodyweight Building H. 18.30/19.30 FIT & BOXE H. 19.30/20.30 CLASSIC YOGA H. 20.30/21.30	POSTURALE H. 17.00/18.00 KNOCK OUT H. 19.00/20.00 ZUMBA H. 20.00/21.00	ClassicPILATES H. 17.30/18.30 TOTAL BODY H. 18.30/19.30 WingTuck SPECIAL DIFESA PERSONALE * CORSO A PAGAMENTO MARTEDI-H. 19.45/21.00	WingTuck SPECIAL DIFESA PERSONALE * CORSO A PAGAMENTO VENERDI-H. 19.45/21.00

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.



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.



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.

FUNCTIONAL



CROSS EXPRESS

Allenamento 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 stimolante.



Bodyweight Building

Allenamento a corpo libero e in sospensione con e senza anelli, aiutano la coordinazione, forza, flessibilità e stabilità del tronco. Questo allenamento prevede anche esercizi a terra con l'uso di plyobox, parallele e piccole maniglie push up.



TONE



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.



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.

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.



KNOCKOUT

È un allenamento cardiovascolare energico e potente capace di liberare dallo stress. Il programma è ispirato alle arti marziali e attinge a diverse discipline come: karate, boxe e kickboxing.

CARDIO



ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness di gruppo 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.



LUCCA S. CONCORDIO

VIALE SAN CONCORDIO, 996

348.888 2120

lucca@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCA

FITEXPRESS_LUCCA

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.