FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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



SIENA

STRADA BUSSETO,18
342.0624855
siena@fitexpress.it
FITEXPRESSSIENA
FITEXPRESS_SIENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				CLASSIC YOGA H. 8.30/9.30	
FUNZIONALE H. 9.30/10.30	MOBILITY 60+ H. 9.30/10.30	FUNZIONALE H. 9.30/10.30	MOBILITY 60+ H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 10.00/11.00
ginnastica dolce H. 10.30/11.30	TABATA H. 10.30/11.30	ginnastica dolce H. 10.30/11.30	TABATA H. 10.30/11.30	FUNZIONALE H. 10.30/11.30	
DIFESA PERSONALE H. 12.30/13.30		DIFESA PERSONALE H. 12.30/13.30			
7 POWER PUMP H. 13.30/14.30	ClassicPILATES H. 13.30/14.30	7 POWER PUMP H.13.30/14.30	ClassicPILATES H. 13.30/14.30	HIIT H. 13.30/14.30	
	CARDIO WORKOUT H. 14.30/15.30	ClassicPILATES H. 14.30/15.30	CARDIO WORKOUT H. 14.30/15.30	MOBILITY 60+ H. 14.30/15.30	
TOTAL BODY H. 16.30/17.30	MOBILITY 60+ H. 16.30/17.30	TOTAL BODY H. 16.30/17.30	MOBILITY 60+ H. 16.30/17.30		
ginnastica dolce H. 17.30/18.30	WORKOUT DESTRUCTION H. 17.30/18.30	ginnastica dolce H. 17.30/18.30	WORKOUT DESTRUCTION H. 17.30/18.30	ClassicPILATES H. 17.30/18.30	
7 POWER PUMP H. 18.30/19.30	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	7 POWER PUMP H. 18.30/19.30	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	TABATA H. 18.30/19.30	
RB H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.30/20.30	PILATES MATWORK H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.30/20.30		

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

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.

ClassicPILATES
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.

MOBILITY 60'
60 minuti di 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.

ginnastica dolce
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.

PILATESMATWORK
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.

CARDIO

CARDIO WORKOUT
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.

BB Balla Bimbo
Disciplina di danza, brucia calorie dove si può dimagrire e tonificare il proprio corpo imparando a ballare numerosi ritmi di ballo

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.

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.

FUNCTIONAL

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

HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità

MARTIAL ARTS

DIFESA PERSONALE
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.





SIENA
STRADA BUSSETO,18
342.0624855
siena@fitexpress.it
FITEXPRESSSIENA
FITEXPRESS_SIENA

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.
ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store