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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	Classic PILATES H. 9.00/10.00	POSTURALE H. 9.30/10.30	Classic PILATES H. 9.00/10.00		
EASY TONE H.10.00/11.00	TOTAL BODY H. 10.00/11.00	7 POWER PUMP H. 10.30/11.30	TOTAL BODY H. 10.00/11.00	EASY TONE H.10.00/11.00	CLASSIC YOGA H. 10.00/11.30
FUNCTIONAL TRAINING H. 13.30/14.30	MOBILITY 60+ H. 13.30/14.30	KICK BOXING H. 13.30/14.30	POSTURALE H.13.30/14.30	EASY TONE H. 13.30/14.30	

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

FUNCTIONAL TRAINING H. 17.00/18.00	MILITARY WORKOUT H.17.30/18.30		LOWER BODY WORKOUT H. 17.00/18.00	
MBA H. 18.00/19.00	POSTURALE H.18.30/19.30	MBA H. 18.00/19.00	TRIPLET H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP H. 18.00/19.00
Classic PILATES H. 19.00/20.00	CLASSIC YOGA H. 19.30.20.30	Classic PILATES H. 19.00/20.00	CLASSIC YOGA H. 19.00/20.00	Classic PILATES H. 19.00/20.00
FITNESS MUSICALE H. 20.00/21.00		FITNESS MUSICALE H. 20.00/21.00	7 POWER PUMP H. 20.00/21.00	FITNESS MUSICALE H. 20.00/21.00

AREZZO
VIA ROMANA, 162
340.6266289
arezzo@fitexpress.it
FITEXPRESSAREZZO
FITEXPRESS_AREZZO

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

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.

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.

CLASSICYOGA
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.

MOBILITY 60'
30 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.

TONE

FITNESS MUSICALE
L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie

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.

T3 TRIPLE T3
È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

FUNCTIONAL

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

EASY TONE
Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.

MILITARY WORKOUT
È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

FUNCTIONAL TRAINING
L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

MARTIAL ARTS

KICK BOXING
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

MBA MARTIAL BOXE ARTS
Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

AREZZO
VIA ROMANA, 162
340.6266289
arezzo@fitexpress.it
FITEXPRESSAREZZO
FITEXPRESS_AREZZO

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.
GET IT ON Google Play | Download on the App Store