

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**



**FIRENZE**

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15

371.390 2431

firenze@fitexpress.it

FITEXPRESSFIRENZE

FITEXPRESS\_FIRENZE

**LUNEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**MARTEDÌ**



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**MERCOLEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**GIOVEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/17.30



H. 17.30/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**VENERDÌ**



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**SABATO**



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00

**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.

**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**

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.



**AEROBICA**

Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



**CORPO LIBERO**

L'allenamento a corpo libero avviene senza l'utilizzo di attrezzi; prevede una gamma molto varia di esercizi ed è adatta a tutti i livelli di praticanti.



**STRETCHING**

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

**CARDIO**



**CYCLEX**

combina l'allenamento su bici stazionaria con un lavoro di tonificazione muscolare a corpo libero. Durante una lezione di Cyclex, si pedala alternando esercizi di gruppo su bike ad esercizi a corpo libero.



**GROUP CYCLING**

Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.



**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.



**UPPER BODY WORKOUT**

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

**TONE**



**LOWER BODY WORKOUT**

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



**TONY**

Allenamento per tonificare l'intero corpo in un lasso di tempo molto breve, migliora agilità, forza, resistenza ed equilibrio. Ideale anche per chi vuole dimagrire in fretta senza perdere massa magra. Praticabile da tutti grazie ai 4 livelli di difficoltà.



**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.



**TOTALBODY4**

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 T**

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



**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.



**HIIT**

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



**MILITARY WORKOUT**

È un 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.



**CIRCUIT TRAINING**

Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

**FUNCTIONAL**



## FIRENZE

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15

371.390 2431

firenze@fitexpress.it

FITEXPRESSFIRENZE

FITEXPRESS\_FIRENZE

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.