

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

 **Classic PILATES**
JESSICA H. 9.00/10.00

 **CLASSICYOGA**
JESSICA H. 9.00/10.00

 **POSTURALE**
JESSICA H. 9.00/10.00

 **POSTURALE**
JESSICA H. 9.00/10.00

 **HIIT**
JONATHAN H. 9.00/10.00

 **CLASSICYOGA**
JESSICA H. 12.00/13.00

 **FITBOXE**
JONATHAN H. 13.00/14.00

 **DIFESA PERSONALE**
LEON H. 13.00/14.00

 **CLASSICYOGA**
JESSICA H. 12.00/13.00

 **FITBOXE**
JONATHAN H. 13.00/14.00

 **FUNZIONALE**
JONATHAN H. 10.00/11.00

 **DIFESA PERSONALE**
LEON H. 11.00/12.00

 **Bra2uca**
JESSICA H. 18.00/19.00

 **G A O**
JESSICA H. 19.00/20.00

 **T STEP**
JESSICA H. 19.00/20.00

 **Classic PILATES**
JESSICA H. 20.00/21.00

 **CARDIO WORKOUT**
JESSICA H. 18.00/19.00

 **G A O**
JESSICA H. 19.00/20.00

 **T STEP**
JESSICA H. 19.00/20.00

 **Classic PILATES**
JESSICA H. 20.00/21.00

 **Bra2uca**
JESSICA H. 18.00/19.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

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



RAVENNA

VIA MAURO DRAGONI

345.257 3369

ravenna@fitexpress.it

 FITEXPRESSRAVENNA

 FITEXPRESS_RAVENNA

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.



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.

CARDIO



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.



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.



BraZuca FITNESS

BraZuca è una disciplina di dance-fitness che fonde: Ritmi Brasiliani, Arti Marziali e Danze Tribali E Fitness Aerobico:



TONE



funZIONALE

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



HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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



G A D

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

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.



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.



RAVENNA

VIA MAURO DRAGONI

345.257 3369

ravenna@fitexpress.it

FITEXPRESSRAVENNA

FITEXPRESS_RAVENNA

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.