

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



JESSICA H. 9.00/10.00



JONATHAN H. 13.00/14.00



ENRICO H. 19.00/20.00



ENRICO H. 20.00/21.00

MARTEDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



ENRICO H. 13.00/14.00



JESSICA H. 19.00/20.00



JESSICA H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



JESSICA H. 13.00/14.00



ENRICO H. 19.00/20.00



ENRICO H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



JESSICA H. 13.00/14.00



JESSICA H. 19.00/20.00



JESSICA H. 20.00/21.00

VENERDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



JONATHAN H. 13.00/14.00



ENRICO H. 19.00/20.00

SABATO



JONATHAN H. 9.00/10.00



JONATHAN H. 10.00/11.00

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

RAVENNA

VIA MAURO DRAGONI, 8

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.

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.

STONE

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.

KETTLEBELL
Consiste nella ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

FUNCTIONAL TRAINING
Allenamento funzionale 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.



MARTIAL ARTS

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

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

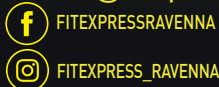
FUNCTIONAL GAG
Functional GAG (Gambe, Addominali, Glutei) combina la tonificazione specifica della parte inferiore del corpo con esercizi funzionali, migliorando forza, resistenza e agilità.

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.

THAIBOXE
Disciplina nota come "l'arte delle otto arti" in quanto consente ai due contendenti che si sfidano di utilizzare combinazione di pugni, calci, gomitate e ginocchiate; è un'arte marziale da combattimento a contatto pieno.



RAVENNA
VIA MAURO DRAGONI, 8
345.257 3369
ravenna@fitexpress.it



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.