

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, 8

345.257 3369

ravenna@fitexpress.it

FITEXPRESSRAVENNA

FITEXPRESS_RAVENNA

LUNEDÌ



JESSICA

H. 9.00/10.00



JONATHAN

H. 13.00/14.00



ENRICO

H. 18.00/19.00



ENRICO

H. 19.00/20.00

MARTEDÌ



JESSICA

H. 9.00/10.00



LUCIA

H. 13.00/14.00



LAURA

H. 18.00/19.00



LAURA

H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ



ALINA

H. 13.00/14.00



ENRICO

H. 19.00/20.00



ENRICO

H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



ALESSANDRA

H. 9.00/10.00



ALESSANDRA

H. 13.00/14.00



LUCIA

H. 18.00/19.00



LUCIA

H. 19.00/20.00



ALINA

H. 20.00/21.00

VENERDÌ



JESSICA

H. 9.00/10.00



JONATHAN

H. 13.00/14.00



ENRICO

H. 18.00/19.00

SABATO



JONATHAN

H. 9.00/10.00



JONATHAN

H. 10.00/11.00

**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.



POSTURAL PILATES

Combina movimenti fluidi e respirazione per ritrovare l'equilibrio, rinforzare la muscolatura profonda dell'addome e della schiena, alleviare le tensioni muscolari e prevenire i dolori articolari.



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.



POWER YOGA

I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



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.



Yin Yoga

Stile di yoga lento e rilassante che si concentra sui tessuti connettivi profondi del corpo, nel rilascio di tensioni muscolari e articolari, attraverso posizioni comode e tenute per alcuni minuti.

TONE



PILATES TABATA

Unisce la stabilità del core del Pilates alla forza dell'interval training, migliora la resistenza, modella i muscoli e brucia grassi in poco tempo.



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.



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.

CARDIO



FIT & DANCE

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.



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.

MARTIAL ARTS



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.