

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. 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



ALESSANDRA

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



JESSICA

H. 19.00/20.00



JESSICA

H. 20.00/21.00

SABATO



JONATHAN

H. 9.00/10.00

**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 & 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.

TONE



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.



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.

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.



THAI BOXE

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



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.