

A group of women are in a martial arts studio, performing a lunge exercise. They are wearing white t-shirts and black leggings. The studio has a blue and pink mat floor, large windows, and a mirror on the wall. A sign with Japanese characters is visible on the wall.

MAR 18.00-19.00
VEN 17.15-18.15

PROGETTO FORMA

FAQ *stretch and tone*

**CHE COS'E'
PROGETTO FORMA
STRETCH AND TONE?**

E' un corso di **ginnastica** a corpo libero e
con attrezzi funzionali, basato su esercizi di
allungamento muscolare per un corpo
elastico e dinamico.



QUALI SONO GLI OBIETTIVI?

**Prevenire e contrastare patologie
cronico-degenerative** come
iperglicemia e diabete,
ipercolesterolemia, ipertensione,
obesità/sovrappeso, calo del tono
dell'umore, disturbi dell'apparato
scheletrico.



SI PUO'
FARE
UNA
PROVA?

Certo!

Consigliamo sempre di fare
due lezioni di prova e di
confrontarsi con l'insegnante
tecnico prima di iscriversi.



**E' IMPORTANTE
PRENOTARE LA
PROVA!**

Puoi farlo con un messaggio

WhatsApp al numero della

Segreteria: **392 1715021**

o inviando una **mail** a:

fightclubravenna@gmail.com

COME BISOGNA VESTIRSI PER LA PROVA?



Comodi!

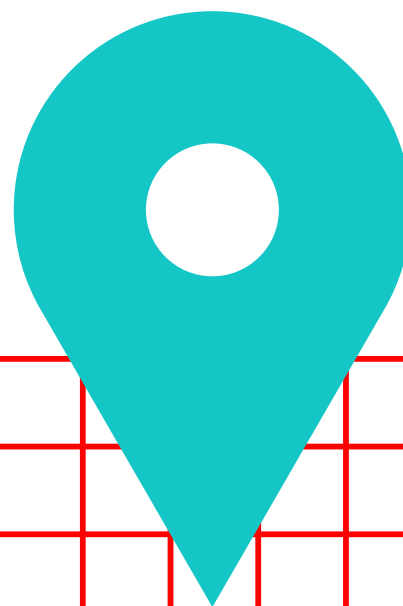
Pantaloncino e maglietta, più un paio di ciabattine per accedere alla sala. Sul tatami si accede a piedi nudi, si raccomandano piedi puliti. Si consiglia di portare un piccolo asciugamano, un cambio pulito e dell'acqua.



Prima facciamo le lezioni di prova!
Se ti trovi bene con l'insegnante
tecnico ed i compagni, iniziamo questo
percorso insieme.



**DOVE
SIETE DI
PRECISO?**



Siamo in **via Sergio Cavina
27A**, presso il Centro
Commerciale San Biagio.

TI ASPETTIAMO!



Se hai altre domande,
contattaci!

✉ fightclubravenna@gmail.com

392-1715021 ☎

📱 [RavennaFightClub](#) | [fclub_ravenna](#)

www.fightclubravenna.it 🌐



 **SPORT**
E SALUTE