



FAQ PROGETTO FORMA

total body workout

LUN-MER
17.15-18.00\18.15-19.00

MAR-GIO
19.00-20.00



CHE COS'E' PROGETTO FORMA?

La nostra formula di allenamento **total
body workout**, con esercizi che
favoriscono il consumo di calorie e
bruciano la massa grassa lavorando a
corpo libero o con attrezzi funzionali.



QUALI SONO I BENEFICI?

Oltre a favorire il **benessere** e la **mobilità arto muscolare**, questo allenamento aiuta il **sistema cardiovascolare** e rafforza il **sistema immunitario**.



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 scarpe ginniche igienizzate, ad uso esclusivo della sala di allenamento.

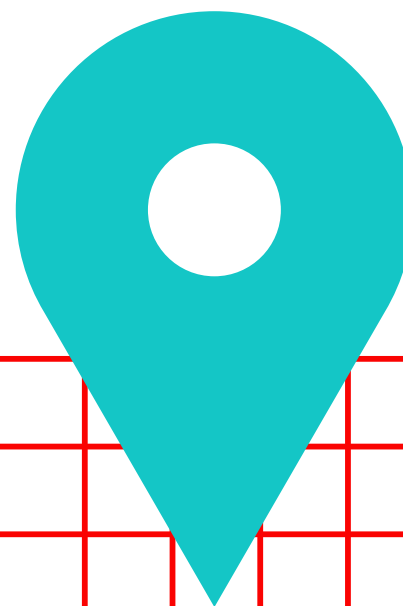
Si consiglia di portare un piccolo asciugamano, un cambio pulito e dell'acqua.



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