

chi siamo

Il Fight Club è un progetto nato per trasmettere i **valori educativi, formativi ed inclusivi** dello sport e delle arti marziali.

Per i settori Karate, Grappling e Fitness siamo affiliati alla **FIJLKAM – Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali**, organismo sportivo **CONI** fondato nel 1902 e da oltre 120 anni presente sul territorio nazionale.

Per le altre discipline, facciamo riferimento ad **Enti di Promozione Sportiva** riconosciuti dal **CONI**.

non solo sport

Con la sua offerta formativa, l'impegno per il sociale e tutte le attività trasversali, il Fight Club contribuisce ai seguenti obiettivi dell'Agenda ONU 2030:



FIGHT CLUB

 via S. Cavina 27/A
Centro Commerciale San Biagio

 fightclubravenna@gmail.com

 392-1715021

 www.fightclubravenna.it

  [RavennaFightClub](https://www.facebook.com/RavennaFightClub) | [fclub_ravenna](https://www.instagram.com/fclub_ravenna)

FIGHT CLUB



2024/2025 progetto forma



Total body workout

lun/mer 17.15-18.00 e 18.15-19.00
mar/gio 19.00-20.00

Insegnanti tecnici:

Pasquale De Giglio/Sina Rezaei

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.

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



le formule Progetto Forma sono ideali per:



Favorire il controllo del peso, bruciare massa grassa e tonificare la muscolatura



Incentivare il benessere del sistema cardiovascolare, combattere disturbi dell'apparato scheletrico e favorire il benessere psicologico



Stretch and tone

mar 18.00-19.00
ven 17.15-18.15

Insegnante tecnico:

Pierangela Palmieri

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

Aiuta a contrastare patologie cronico-degenerative e calo del tono dell'umore.