



KRAVFIT®

PRESENTAZIONE

Come in una visione in 3D, Kravfit® si esprime attraverso tre piani: **Danza – Difesa – Divertimento!**

Le migliori tecniche della difesa personale vengono codificati e trasformati in passi di danza da Iriada Gjondedaj, istruttrice di krav maga formata direttamente dalla Federazione israeliana KMF-AC, nonché esperta in nutrizione e benessere e Presidente dell'associazione sportiva Krav Maga Defence Solution.

È dalle tecniche del krav maga che Iriada trae ispirazione nell'ideazione di questo unico ed entusiasmante programma di fitness musicale, divertente ma soprattutto efficace!

L'esecuzione di movimenti continui ed intensi, fluidi ma esplosivi che coinvolgono ogni parte del corpo a tempo di musica è capace di caricare e motivare chiunque creando delle reazioni positive e rigeneranti che aumentano l'autostima e fanno dimenticare lo sforzo fisico, donando un corpo tonico e reattivo.

Il Kravfit® è un programma precoreografato che piace sia al pubblico dei piccolini che dei grandi perché è facile, ma allo stesso tempo allenante e divertente; per gli istruttori è un nuovo modo di vivere l'insegnamento e permette di incrementare sensibilmente il numero dei partecipanti alle lezioni; per le palestre è una grande opportunità per regalare ai clienti un momento non solo di allenamento ma di aggregazione, raccogliendo un grande consenso.

LEZIONI presso l'Area Dance Fitness:

1. Venerdì alle 18:15
2. sabato alle 18:15
3. domenica alle 11:15

Per maggiori informazioni visitare il sito www.kravfit.it

KRAVFIT®
CEO & FOUNDER
Iriada Gjondedaj