

FIRST FIT **UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE**

CLUB ADRIA


UN ABBONAMENTO PER TUTTI I CORSI

**NOVITÀ! LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE SEMPRE,
SENZA UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**

LUNEDÌ

 **FUNCTIONAL TRAINING**
13:10 - 14:00

 **POSTURAL**
17:10 - 18:00

 **HIIT**
18:00 - 18:50

 **GAG**
18:50 - 19:40

 **TOTAL BODY**
19:40 - 20:30

MARTEDÌ

 **TOTAL BODY**
9:10 - 10:00

 **KETTLEBELL TRAINING**
18:00 - 18:50

 **TOTAL BODY**
18:50 - 19:40

 **FUNCTIONAL TRAINING**
19:40 - 20:30

MERCOLEDÌ

 **YOGA**
17:10 - 18:00

 **STEP**
18:00 - 18:50

 **PILATES**
18:50 - 19:40

 **GAG**
19:40 - 20:30

GIOVEDÌ

 **TOTAL BODY**
9:10 - 10:00

 **KETTLEBELL TRAINING**
13:10 - 14:00

 **KETTLEBELL TRAINING**
18:00 - 18:50

 **TOTAL BODY**
18:50 - 19:40

 **FUNCTIONAL TRAINING**
19:40 - 20:30

VENERDÌ

 **FUNCTIONAL TRAINING**
9:10 - 10:00

 **BODY TONIC**
10:00 - 10:50

 **TABATA**
18:20 - 19:10

 **ACTIVE STRETCHING**
19:10 - 20:00

SABATO

 **YOGA**
9:30 - 10:20

 **PILATES**
10:20 - 11:10

PALINSESTO valido dal
7 gennaio al 27 luglio 2025

VIENI A PROVARE I NOSTRI DIVERTENTI CORSI DI GRUPPO,
TENUTI DA ISTRUTTORI QUALIFICATI E COINVOLGENTI.
MA ATTENZIONE: POI NON POTRAI PIÙ FARNE A MENO!



FIRST FIT

UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE

LIVELLO INTENSITÀ



ACTIVE STRETCHING

Consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilitazione delle articolazioni attraverso esercizi di stiramento, per mantenere il corpo in un buono stato di forma.

   **300 calorie**

YOGA

Aiuta a rinforzare la muscolatura profonda di addominali, dorsali e bacino. Ha lo scopo di tonificare il corpo, migliorare la postura e ridurre il rischio di infortuni.

   **250 calorie**

TABATA

Prevede un allenamento a corpo libero alla massima intensità per 20 secondi, seguiti da 10 secondi di pausa, per 8 ripetizioni; oltre alla resistenza aiuta a dimagrire e tonificare.

   **450 calorie**

GAG

Corso studiato per tonificare e modellare specificatamente i muscoli dei glutei, delle gambe e degli addominali. Le lezioni prevedono l'esecuzione di molteplici esercizi svolti sia a terra che in piedi, a volte con l'uso di piccoli attrezzi a diverse intensità.

   **530 calorie**

POSTURAL

Mira a "rieducare" il corpo ad assumere le posizioni corrette e a mantenere l'organismo in perfetta salute. Come? Riallineando la colonna vertebrale ed eliminando ogni dolore e fastidio.

   **300 calorie**

PILATES

È una disciplina a tutti gli effetti che lavora sull'armonia generale dell'individuo, sia mentale che fisica: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, mobilita le articolazioni bloccate per arrivare ad una corretta postura del corpo.

   **390 calorie**

TOTAL BODY

Allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di workout differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare.

   **500 calorie**

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare, per una tonificazione generale.

   **450 calorie**

STEP

Attività aerobica che si esegue con una piattaforma ad altezza regolabile. Permette di simulare una salita di gradini, eseguendo esercizi dinamici a ritmo di musica.

   **500 calorie**

BODY TONIC

Un allenamento che mira alla tonificazione generale di tutto il corpo, composto da un mix di esercizi: statici, dinamici, di equilibrio funzionale e definizione muscolare.

   **530 calorie**

HIIT

Corso basato su sessioni di allenamento brevi ma intense e finalizzato a migliorare la resistenza, tonificando i muscoli di tutto il corpo in maniera rapida ed efficace.

   **500 calorie**

KETTLEBELL TRAINING

Allenamento con kettlebell funzionale ad alta intensità, che attiva diversi gruppi muscolari ripetendo una serie di movimenti a circuito

   **450 calorie**



FIRSTFIT CONSIGLIA:


- > Porta con te un asciugamano e un abbigliamento comodo. L'acqua te la diamo noi!
- > Partecipa ai corsi per tutta la loro durata per capire se fanno per te
- > Prima di iniziare ad allenarti, informa l'istruttore su qualsiasi patologia o infortunio subito in modo che possa darti le giuste indicazioni
- > Non utilizzare i telefoni durante i corsi

SEGUICI SU:

 @FirstFit Adria

 @firstfitadria

 Piazzale Rovigno, 3/A Adria

 + 39 351 6361246

 adria@firstfit.it

WWW.FIRSTFIT.IT