


# FIRST FIT **UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE**

**CLUB CEREAL**

**UN ABBONAMENTO PER TUTTI I CORSI**

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

## LUNEDÌ

 **PUMP**  
13:00 - 13:50

 **BODY TONIC**  
17:40 - 18:30

 **TABATA**  
18:30 - 19:20

 **MILITARY WORKOUT**  
19:20 - 20:10

 **ZUMBA**  
20:10 - 21:00

## MARTEDÌ

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

 **FUNCTIONAL TRAINING**  
10:00 - 10:50

 **GAG**  
13:00 - 13:50


 **GAG**  
18:30 - 19:20

 **PUMP**  
19:20 - 20:10

 **PILATES**  
20:10 - 21:00

## MERCOLEDÌ


 **YOGA**  
9:10 - 10:00

 **PUMP**  
13:00 - 13:50

 **TABATA**  
17:40 - 18:30

 **FUNCTIONAL TRAINING**  
18:30 - 19:20


 **MILITARY WORKOUT**  
19:20 - 20:10

 **ZUMBA**  
20:10 - 21:00

## GIOVEDÌ

 **PUMP**  
18:30 - 19:20

 **PILATES**  
19:20 - 20:10

 **GAG**  
20:10 - 21:00

## VENERDÌ

 **YOGA**  
9:10 - 10:00

 **MOOD BALANCE**  
13:00 - 13:50

 **BODY TONIC**  
17:30 - 18:20

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

 **ZUMBA**  
19:10 - 20:00

## SABATO

 **TOTAL BODY**  
9:30 - 10:20

 **TABATA**  
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



## 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



## MOOD BALANCE

Associa esercizi di yoga, tai chi e pilates per acquisire forza, flessibilità, coordinazione e calma. Un allenamento olistico che immerge il vostro corpo in uno stato di armonia ed equilibrio.



390 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



## 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



## MILITARY WORKOUT

Allenamento ispirato alla preparazione atletica dei soldati. Un training funzionale ad alta intensità da praticare in gruppo che punta molto sullo spirito di squadra.



700 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, mobilizza 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



## 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



## FUNCTIONAL TRAINING

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



450 calorie



## PUMP

Si tratta di una formula di allenamento in cui i muscoli vengono messi sotto sforzo attraverso esercizi ripetuti con pesi leggeri.



560 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:



Via Calcara, 115/A Cerea

+ 39 339 7943165

cerea@firstfit.it

WWW.FIRSTFIT.IT