

# FIRST FIT **UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE**

**CLUB LENDINARA**

**UN ABBONAMENTO PER TUTTI I CORSI**

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

**LUNEDÌ**

 **PILATES**  
9:10 - 10:00

 **GINNASTICA DOLCE**  
10:00 - 10:50


 **GAG**  
13:15 - 14:05

 **PILATES**  
18:00 - 18:50

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

 **YOGA**  
19:40 - 20:30


**MARTEDÌ**

 **TABATA**  
18:00 - 18:50

 **SIX PACK**  
18:50 - 19:20

 **FUNCTIONAL TRAINING**  
19:20 - 20:10


**MERCOLEDÌ**


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

 **GINNASTICA DOLCE**  
10:00 - 10:50

 **BODY TONIC**  
13:15 - 14:05

 **FUNCTIONAL TRAINING**  
18:00 - 18:50

 **HIIT**  
18:50 - 19:40

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

**GIOVEDÌ**

 **CIRCUIT TRAINING**  
18:00 - 18:50

 **SIX PACK**  
18:50 - 19:20

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

**VENERDÌ**

 **GINNASTICA DOLCE**  
10:00 - 10:50

 **PILATES**  
13:15 - 14:05

 **FIT BOXE**  
17:30 - 18:20

 **PILATES**  
18:20 - 19:10

 **GAG**  
19:10 - 20:00

**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



## GINNASTICA DOLCE

Attività motoria per il mantenimento o il recupero di una buona condizione fisica: tono muscolare, flessibilità e mobilità delle articolazioni, coordinazione generale, senza stressare il corpo.

200 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



## SIX PACK

30 minuti di tonificazione della muscolatura addominale adattabili al grado d'allenamento personale.

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, mobilizza le articolazioni bloccate per arrivare ad una corretta postura del corpo.

390 calorie



## FIT BOXE

Consiste in serie ripetute a ritmi sostenuti di calci, ganci, parate e pugni al sacco tipico della Boxe, grazie alle quali lavorano tutte le fasce muscolari, tutto a ritmo di musica.

470 calorie



## HATHA YOGA

Riequilibra il corpo fisico ed energetico, rafforzando i muscoli e migliorando flessibilità, rilassamento e concentrazione, grazie alla sinergia di movimento consapevole e respiro.

300 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



## 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

## LIVELLO INTENSITÀ



## 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



## CIRCUIT TRAINING

Per chi ama allenarsi in resistenza, sviluppare la muscolatura con un lavoro dinamico, il Circuit Training è perfetto. Consiste in un circuito in cui vengono svolti esercizi multipli e senza pause.

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



### FIRSTFIT CONSIGLIA:

- > Porta con te un asciugamano e un abbigliamento comodo
- > 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 Lendinara

@firstfitlendinara

Via Argine sx Adigetto, 4  
Lendinara

+ 39 328 3230972

lendinara@firstfit.it

[WWW.FIRSTFIT.IT](http://WWW.FIRSTFIT.IT)