

# FIRST FIT **UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE**

**CLUB MONSELICE**

**UN ABBONAMENTO PER TUTTI I CORSI**  
EXTRA FUNCTIONAL KOMBAT

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 <b>PILATES</b> 9:10 - 10:00	 <b>ACTIVE STRETCHING</b> 9:10 - 10:00	 <b>POSTURAL</b> 9:10 - 10:00	 <b>TRX</b> 13:10 - 14:00	 <b>ACTIVE STRETCHING</b> 9:10 - 10:00	 <b>SIX PACK</b> 9:30 - 10:00
 <b>BODY TONIC</b> 10:00 - 10:50	 <b>CARDIO TONIC</b> 10:00 - 10:50	 <b>BODY TONIC</b> 10:00 - 10:50	 <b>CIRCL MOBILITY</b> 17:30 - 18:00	 <b>CARDIO TONIC</b> 10:00 - 10:50	 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:00 - 10:50
 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 13:10 - 14:00	 <b>TRX</b> 13:10 - 14:00	 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 13:10 - 14:00	 <b>GAG</b> 18:00 - 18:50	 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 13:10 - 14:00	 <b>TABATA</b> 10:50 - 11:40
 <b>SIX PACK</b> 17:10 - 17:40	 <b>GAG</b> 18:00 - 18:50	 <b>STEP</b> 17:10 - 18:00	 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 18:50 - 19:40	 <b>SIX PACK</b> 17:10 - 17:40	
 <b>TRX</b> 17:40 - 18:30	 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 18:50 - 19:40	 <b>ZUMBA</b> 18:00 - 18:50	 <b>STRONG NATION</b> 19:40 - 20:30	 <b>TRX</b> 17:40 - 18:30	
 <b>PILATES</b> 18:40 - 19:30	 <b>TRX</b> 19:40 - 20:30	 <b>PILATES</b> 18:50 - 19:40	 <b>FUNCTIONAL KOMBAT</b> 20:30 - 21:30 <b>Extra</b>	 <b>HIIT</b> 18:30 - 19:20	
 <b>STRONG NATION</b> 19:30 - 20:20	 <b>FUNCTIONAL KOMBAT</b> 20:30 - 21:30 <b>Extra</b>	 <b>GAG</b> 19:40 - 20:30			

**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






 **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**




 **ZUMBA**


Ginnastica che mescola ai movimenti dell'Aerobica quelli di diverse danze afro-caribiche, con repentine variazioni di ritmo.

   **600 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**




 **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**

 **FUNCTIONAL KOMBAT** 


Unisce l'allenamento funzionale a corpo libero alle capacità coordinative con circuiti tecnici di calci, pugni e lotta a terra utili alla tonificazione muscolare e propedeutico alla difesa personale.

   **con AMOS**



 **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**




 **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**

 **TRX**


Allenamento in sospensione che favorisce il lavoro dei muscoli profondi. Gli esercizi sfruttano la forza di gravità e il peso corporeo come carico allo scopo di migliorare forza, equilibrio e resistenza.

   **400 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**


 **FUNCTIONAL TRAINING**

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

   **450 calorie**

 **SIX PACK**


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

   **300 calorie**




 **CIRCL MOBILITY**

Si concentra su flessibilità, respirazione e mobilità. Aiuta a rilasciare lo stress, sbloccare la libertà di movimento e rinnovare la capacità di muoversi meglio, più a lungo.

   **550 calorie**

 **STRONG NATION**

Allenamento ad alta intensità intervallato da brevi recuperi, il tutto svolto a tempo di musica, con movimenti funzionali derivanti dal mondo della Boxe.

   **500 calorie**

 **CARDIO TONIC**

Alterna piccole sessioni cardio a circuiti di tonificazione generale con piccoli attrezzi. L'obiettivo è alzare il dispendio calorico, favorendo il dimagrimento e la tonificazione di tutti i gruppi muscolari.

   **550 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**

### 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:



 Via Lombardia, 19 Monselice

 + 39 377 9835250

 monselice@firstfit.it

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