


FIRST FIT **UNLIMITED FITNESS EXPERIENCE**

CLUB ROVIGO

UN ABBONAMENTO PER TUTTI I CORSI

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

LUNEDÌ

 **TABATA**
13:10 - 14:00

 **MILITARY WORKOUT**
17:00 - 17:50

 **TABATA**
17:50 - 18:40

 **BODY TONIC**
18:40 - 19:30

 **CROSS TRAINING**
19:30 - 20:20

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


MARTEDÌ

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


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

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

 **STEP**
17:10 - 18:00

 **ZUMBA**
18:00 - 18:50


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

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

MERCOLEDÌ

 **ACTIVE STRETCHING**
9:10 - 10:00

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

 **HIIT**
13:10 - 14:00

 **FUNCTIONAL TRAINING**
17:40 - 18:30

 **BODY TONIC**
18:30 - 19:20

 **CROSS TRAINING**
19:20 - 20:10


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

GIOVEDÌ

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


 **GAG**
10:00 - 10:50

 **BODY TONIC**
13:10 - 14:00

 **STEP**
17:10 - 18:00

 **ZUMBA**
18:00 - 18:50

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

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

VENERDÌ

 **MILITARY WORKOUT**
13:10 - 14:00

 **BOOY PUMP**
17:30 - 18:20

 **MILITARY WORKOUT**
18:20 - 19:10

 **CROSS TRAINING**
19:10 - 20:00

SABATO

 **TABATA**
9:10 - 10:00

 **MILITARY WORKOUT**
10:00 - 10:50

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

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

BOOTY PUMP

È un allenamento molto efficace che mira a tonificare e modellare i glutei, per avere un LATO B da urlo! Può essere svolto a corpo libero o con piccoli attrezzi (elastici fitness, cavigliere, step ecc.).

500 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

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

POWER YOGA

Un total body consapevole, guidando il corpo da una posizione all'altra tramite il respiro. Lavora resistenza, forza e flessibilità creando una connessione tra corpo, mente e respiro.

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

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

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

CROSS TRAINING

45 minuti di disciplina ginnica consistente nell'eseguire movimenti tratti da vari sport (corsa, sollevamento pesi, arrampicata), al fine di esercitare il maggior numero di muscoli possibile. Adatto a chiunque voglia avvicinarsi a questa nuova disciplina.

750 calorie

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

ZUMBA

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

600 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

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. 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:



Viale delle Industrie, 45 Rovigo

+ 39 391 3163536

rovigo@firstfit.it

WWW.FIRSTFIT.IT