FIRST FIT

Palinsesto
San Giovanni Lupatoto

Un abbonamento per tutti i corsi

Le lezioni verranno svolte sempre,
senza un numero minimo di partecipanti

Lunedì

- Pump 13:10 - 14:00
- Gag 18:30 - 19:20
- Krav Maga 19:20 - 20:10
- Kickboxing 20:10 - 21:00
- Caraibico di coppia 21:00 Base $

Martedì

- Yoga 17:40 - 18:30
- Total body 18:30 - 19:20
- Active stretching 19:20 - 20:10
- Functional Training 20:10 - 21:00

Mercoledì

- Total body 10:00 - 10:50
- HIIT 17:40 - 18:30
- Fit dance 18:30 - 19:20
- Reggaeton 19:20 - 20:10
- Caraibico di coppia 20:30 Intermedio $

Giovedì

- Postural 10:00 - 10:50
- Fit dance 10:50 - 11:40
- Yoga 17:40 - 18:30
- Military 18:30 - 19:20
- Active stretching 19:20 - 20:10
- Functional Training 20:10 - 21:00
- Heels 21:00 $

Venerdì

- Tabata 10:00 - 10:50
- HIIT 13:10 - 14:00
- Fit dance 17:40 - 18:30
- Reggaeton 18:30 - 19:20
- Krav Maga 19:20 - 20:10

Palinsesto valido dall'8 settembre al 23 dicembre 2025

Palinsesto valido dall'8 settembre al 23 dicembre 2025

Palinses

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

Livello di 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

Yoga
Pratica che unisce corpo, mente e respiro, migliorando flessibilità, forza ed equilibrio. Favorisce rilassamento, concentrazione e un profondo benessere interiore.

250 calorie

Reggaeton
Corso ballato che combina elementi di reggae, dancehall, hip hop e musica latina.

600 calorie

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

600 calorie

Caraibico di coppia $
Corso di salsa, bachata e merengue, per coppie.
Non hai con chi ballare?
Te lo troviamo noi il partner.

600 calorie

Gag
Corso pensato per tonificare e rimodellare glutei, gambe e addominali. Lezioni dinamiche con esercizi a terra e in piedi, talvolta supportati da piccoli attrezzi e vari livelli di intensità.

530 calorie

Total body
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.

500 calorie

Tabata
Allenamento a corpo libero ad alta intensità: 20 secondi di esercizio e 10 di pausa per 8 ripetizioni. Oltre alla resistenza aiuta a dimagrire e tonificare.

450 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

Heels $
Il corso di Heels unisce tecnica, stile ed espressività attraverso il ballo sui tacchi. Migliora postura e camminata, valorizza l'eleganza e accresce sicurezza e consapevolezza del corpo.

500 calorie

Kick boxing
Corso che combina tecniche di boxe e arti marziali con esercizi funzionali, ideale per sviluppare forza, resistenza e coordinazione, scaricando allo stesso tempo energia e stress.

550 calorie

Military
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

Pump
Corso con bilancieri e musica energica che combina esercizi a ritmo, ideale per sviluppare forza, resistenza e tonificare tutto il corpo.

560 calorie

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

500 calorie

Krav Maga
Sistema di combattimento che insegna l'autodifesa e, allo stesso tempo, offre un eccellente allenamento fisico. Perfetto per chi vuole mantenersi in forma.

550 calorie

First Fit 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

First Fit Club San Giovanni Lupatoto
Via Monte Pastello, 14 San Giovanni Lupatoto
+39 351 7271459

FB @FirstFit San Giovanni Lupatoto
IG @firstfit_sangiovannilupatoto
Tik Tok @FirstFit_Club

sangiovannilupatoto@firstfit.it

www.firstfit.it