

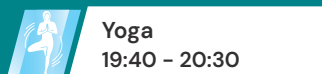
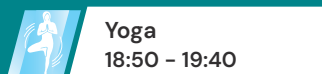
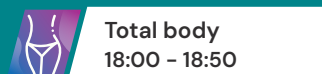
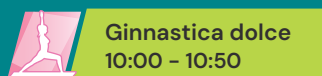
FIRST ➤ FIT

Palinsesto Isola della Scala

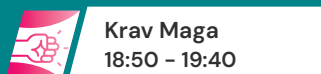
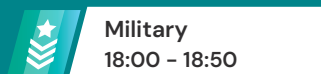
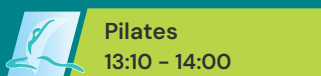
Un abbonamento per tutti i corsi

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

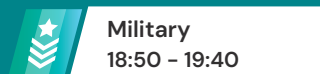
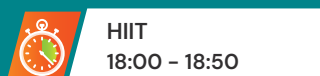
Lunedì



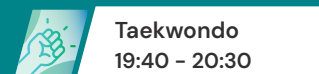
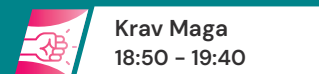
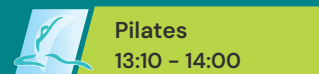
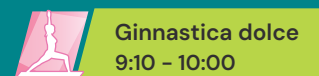
Martedì



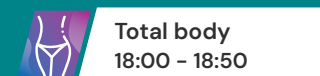
Mercoledì



Giovedì



Venerdì



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!



Pilates

È una disciplina che lavora sull'armonia generale dell'individuo, mentale e fisica: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione e mobilita le articolazioni per favorire una postura corretta.



390 calorie



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

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



250 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



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



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



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



Taekwondo

Il Taekwondo è un'arte marziale coreana che combina tecniche di combattimento volte alla difesa personale e alla



550 calorie

- > 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