

FIRST FIT

Palinsesto Lendinara

Un abbonamento per tutti i corsi

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
	Kickboxing 20:10 - 21:30

Mercoledì

	Hata Yoga 9:10 - 10:00
	Ginnastica dolce 10:00 - 10:50
	Body tonic 13:15 - 14:05
	Functional training 18:30 - 19:20
	HIIT 19:20 - 20:10

Giovedì

	Circuit training 18:00 - 18:50
	Tabata 18:50 - 19:40
	Kickboxing 20:10 - 21:30

Venerdì

	Ginnastica dolce 10:00 - 10:50
	Pilates 13:15 - 14:05
	Pilates 18:00 - 18:50
	Gag 18:50 - 19:40

Palinsesto valido dal 9 settembre al 23 dicembre 2025  Palinsesto valido dal 9 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



Yoga

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



250 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



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



Six Pack

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



300 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



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.



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



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



Functional Training

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



500 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



Kickboxing

Corso ad alta intensità 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