

FIRST FIT

Palinsesto Rovigo

Un abbonamento per tutti i corsi

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 Mobility 9:10 – 10:00	 Yoga 9:10 – 10:00	 Active stretching 9:10 – 10:00	 Pilates 9:10 – 10:00	 Military 13:10 – 14:00	 Tabata 9:10 – 10:00
 Stretching 10:00 – 10:50	 Body tonic 10:00 – 10:50	 Functional training 10:00 – 10:50	 Gag 10:00 – 10:50	 Body Pump 18:00 – 18:50	 Military 10:00 – 10:50
 Tabata 13:10 – 14:00	 Cross training 13:10 – 14:00	 HIIT 13:10 – 14:00	 Body tonic 13:10 – 14:00	 Cross Training 18:50 – 19:40	 Hybrid 11:00 – 12:00
 Tabata 18:00 – 18:50	 Gag 18:00 – 18:50	 Six pack 17:30 – 18:00	 Gag 18:00 – 18:50		
 Military 18:50 – 19:40	 Pilates 18:50 – 19:40	 Zumba 18:00 – 18:50	 Pilates 18:50 – 19:40		
 Cross training 19:40 – 20:30	 Body pump 19:40 – 20:30	 Functional training 18:50 – 19:40	 Functional Training 19:40 – 20:30		
		 Calisthenics 19:40 – 20:40			

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!



Mobility

È un programma di allenamento volto a migliorare la mobilità articolare, la flessibilità e il controllo del movimento, favorendo postura, prevenzione infortuni e libertà di movimento.



300 calorie



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



Zumba

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



600 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



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



Cross training

45 minuti di allenamento dinamico che combina movimenti tratti da corsa, sollevamento pesi e arrampicata, per stimolare il maggior numero di muscoli e migliorare forza e resistenza.



750 calorie



Body pump

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



560 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



Calisthenics

Disciplina che combina forza, controllo, mobilità ed equilibrio con esercizi a corpo libero. Perfetta per migliorare prestazioni fisiche e sviluppare maggiore consapevolezza del proprio corpo.



700 calorie



Functional Training

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



500 calorie



Hybrid

Allenamento completo che combina corsa e movimenti funzionali ad alta intensità. Migliora forza, resistenza e capacità cardiovascolare alternando tratti di corsa a esercizi di potenza e stabilità.



700 calorie