

# FIRST FIT

## Palinsesto Schio

## Un abbonamento per tutti i corsi

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

| Lunedì                                                                                                                | Martedì                                                                                                           | Mercoledì                                                                                                            | Giovedì                                                                                                                  | Venerdì                                                                                                              | Sabato                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Mobility<br>9:10 - 10:00             |  Total body<br>13:10 - 14:00     |  Mobility<br>9:10 - 10:00           |  Functional training<br>13:10 - 14:00 |  Postural<br>9:10 - 10:00         |  Power training<br>9:10 - 10:00 |
|  Active Stretching<br>10:00 - 10:50   |  Calisthenics<br>18:00 - 18:50   |  Active stretching<br>10:00 - 10:50 |  Pilates<br>18:00 - 18:50             |  HIIT<br>10:00 - 10:50            |  Hybrid<br>10:00 - 10:50        |
|  Functional training<br>13:10 - 14:00 |  Power training<br>18:50 - 19:40 |  Fit boxe<br>13:10 - 14:00          |  Calisthenics<br>18:50 - 19:40        |  Gag<br>13:10 - 14:00             |                                                                                                                    |
|  Total body<br>18:00 - 18:50         |  Hybrid<br>19:40 - 20:30        |  Gag<br>18:00 - 18:50              |  Fit boxe<br>19:40 - 20:30           |  Power training<br>18:00 - 18:50 |                                                                                                                    |
|  Zumba<br>18:50 - 19:40             |                                                                                                                   |  Pilates<br>18:50 - 19:40         |                                                                                                                          |  Hybrid<br>18:50 - 19:40        |                                                                                                                    |
|  Fit boxe<br>19:40 - 20:30          |                                                                                                                   |  Zumba<br>19:40 - 20:30           |                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                    |

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**



## 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**



## 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**



## 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**



## Zumba

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



**600 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**



## 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**



## 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**



## Fit boxe

Consiste in serie ripetute a ritmi sostenuti di calci, ganci, parate e pugni al sacco tipico della Boxe, grazie alle quali lavorano tutte le fasce muscolari, tutto a ritmo di musica.



**550 calorie**



## Power Training

Allenamento ad alta intensità che unisce HIIT e functional training con format variabili, da circuiti individuali a team. Il corpo si allena. Il gruppo unisce. La mente evolve.



**500 calorie**



## Hybrid

Esperienza unica di allenamento ibrido, che combina corsa e cross-training. Perfetto per chi si allena per ocr, hyrox, trail o semplicemente vuole superare i propri limiti.



**600 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**