

# FIRST FIT

## Palinsesto Marostica

## Un abbonamento per tutti i corsi

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

### Lunedì



Circuit training  
9:10 - 10:00



Gag  
10:00 - 10:50



Functional training  
12:50 - 13:40



Pilates  
18:00 - 18:50



Functional training  
18:50 - 19:40



Circuit training  
19:40 - 20:30

### Martedì



Postural  
18:00 - 18:50



HIIT  
18:50 - 19:40



Ballo da sola   
20:00 - 21:00

### Mercoledì



Circuit training  
9:10 - 10:00



Gag  
10:00 - 10:50



Functional training  
12:50 - 13:40



Gag  
18:00 - 18:50



Functional training  
18:50 - 19:40



Tabata  
19:40 - 20:30



Krav Maga   
20:30 - 21:30

### Giovedì



Postural  
9:10 - 10:00



Postural  
18:00 - 18:50



Circuit training  
18:50 - 19:40



Functional training  
19:40 - 20:30

### Venerdì



Mobility  
9:10 - 10:00



Total body  
10:00 - 10:50



Tabata  
12:50 - 13:40



Gag  
18:00 - 18:50



HIIT  
18:50 - 19:40

Palinsesto valido dal 6 ottobre al 23 dicembre 2025  Palinsesto valido dal 6 ottobre 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:



## 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**



## 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**



## Ballo da sola

Basato sulle danze caraibiche, è un percorso pensato per sole donne. Migliora eleganza, sensualità e sicurezza. Un programma adatto sia a principianti che a esperte.



**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**



## 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**



## 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**



## 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**



## Circuit training

Allenamento ideale per chi desidera potenziare resistenza e muscolatura con ritmo e varietà. Si svolge attraverso un circuito dinamico di esercizi multipli eseguiti in sequenza.



**500 calorie**



## Functional Training

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



**500 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 Marostica  
Via Leonardo Da Vinci 9, Marostica  
+39 352 0226909

[marostica@firstfit.it](mailto:marostica@firstfit.it)

FB @FirstFit Marostica  
IG @firstfitmarostica  
Tik Tok @FirstFit\_Club

[www.firstfit.it](http://www.firstfit.it)