

FIRST FIT

Palinsesto Adria

Un abbonamento per tutti i corsi

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 Postural 9:10 - 10:00	 Total Body 9:10 - 10:00	 Active stretching 9:10 - 10:00	 Total body 9:10 - 10:00	 Total body 18:00 - 18:50	 Yoga 9:30 - 10:20
 Tabata 10:00 - 10:50	 Tabata 18:00 - 18:50	 Functional Training 10:00 - 10:50	 Tabata 18:00 - 18:50	 Functional Training 18:50 - 19:40	 Pilates 10:20 - 11:10
 HIIT 17:10 - 18:00	 Functional Training 18:50 - 19:40	 Yoga 18:00 - 18:50	 Active stretching 18:50 - 19:40		
 Postural 18:00 - 18:50		 Step 18:50 - 19:40			
 Gag 18:50 - 19:40		 Pilates 19:40 - 20:30			

Palinsesto valido dal 7 gennaio al 25 luglio 2026



Palinsesto valido dal 7 gennaio al 25 luglio 2026



Palinsesto

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 mentale e fisica dell'individuo: potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione e mobilizza 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



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



Active Stretching

Esercizi di allungamento e mobilità articolare eseguiti in modo attivo, favorendo il benessere fisico, la prevenzione delle rigidità muscolari e il mantenimento di una buona forma fisica.



300 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



Step

Attività aerobica che si esegue con una piattaforma ad altezza regolabile. Permette di simulare una salita di gradini, eseguendo esercizi dinamici a ritmo di musica.



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