

























FIRST FIT

Palinsesto Cerea

Un abbonamento per tutti i corsi

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 Pump 13:00 - 13:50	 Total Body 9:10 - 10:00	 Yoga 9:10 - 10:00	 Pump 18:30 - 19:20	 Mood Balance 13:00 - 13:50	 Total body 9:30 - 10:20
 Functional Training 18:00 - 18:50	 Functional Training 10:00 - 10:50	 Pump 13:00 - 13:50	 Pilates 19:20 - 20:10	 Functional Training 17:30 - 18:20	 Tabata 10:20 - 11:10
 Yoga 18:50 - 19:40	 Gag 13:00 - 13:50	 Military 18:00 - 18:50	 Gag 20:10 - 21:00	 Tabata 18:20 - 19:10	
 Latin Fitness 19:40 - 20:30	 Gag 18:30 - 19:20	 Circuit training 18:50 - 19:40		 Yoga 19:10 - 20:00	
	 Pump 19:20 - 20:10	 Yoga 19:40 - 20:30			
	 Pilates 20:10 - 21:00				

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!

FIRST FIT

Livello di intensità:



Pilates

È una disciplina che lavora sull'armonia mentale e fisica dell'individuo: 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



Mood Balance

Associa esercizi di yoga, tai chi e pilates per acquisire forza, flessibilità, coordinazione e calma. Un allenamento olistico che immerge il vostro corpo in uno stato di armonia ed equilibrio.



390 calorie



Latin Fitness

Un allenamento che unisce balli latini e fitness, fondendo salsa, merengue, reggaeton, bachata e samba con esercizi funzionali. Tonifica il corpo al ritmo di musica!



600 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



Circuit Training

Allenamento perfetto chi ama allenarsi in resistenza, sviluppando la muscolatura con un lavoro dinamico. Consiste in un circuito in cui vengono svolti esercizi multipli e senza pause.



500 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



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 Cerea
Via Calcara, 115 Cerea
+39 339 7943165

cerea@firstfit.it

FB @FirstFit Cerea
IG @firstfitcerea
Tik Tok @FirstFit_Club

www.firstfit.it