


FIRST FIT


Palinsesto Lendinara

Un abbonamento per tutti i corsi


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


Lunedì


 Pilates
9:10 - 10:00

 Ginnastica dolce
10:00 - 10:50


 Gag
13:15 - 14:05


 Pilates
18:00 - 18:50


 Gag
18:50 - 19:40



 Yoga
19:40 - 20:30

Martedì


 Tabata
18:00 - 18:50


 Six Pack
18:50 - 19:20


 Functional training
19:20 - 20:10


 Kickboxing 
20:10 - 21:30


Mercoledì


 Hata Yoga
9:10 - 10:00

 Ginnastica dolce
10:00 - 10:50


 Body tonic
13:15 - 14:05


 Postural
18:00 - 18:50

 Functional training
18:50 - 19:40

 HIIT
19:40 - 20:30


Giovedì


 Circuit training
18:00 - 18:50


 Tabata
18:50 - 19:40

 Kickboxing 
20:10 - 21:30

Venerdì

 Ginnastica dolce
10:00 - 10:50

 Pilates
13:15 - 14:05

 Pilates
18:00 - 18:50

 Gag
18:50 - 19:40

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



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



Hatha Yoga

Riequilibra il corpo fisico ed energetico, rafforzando i muscoli e migliorando flessibilità, rilassamento e concentrazione, grazie alla sinergia di movimento consapevole e respiro.



300 calorie



Ginnastica dolce

Attività motoria per il mantenimento o il recupero di una buona condizione fisica: tono muscolare, flessibilità e mobilità delle articolazioni, coordinazione generale, senza stressare il corpo.



200 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



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



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



Functional Training

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



500 calorie



Circuit Training

Per chi ama allenarsi in resistenza, sviluppare la muscolatura con un lavoro dinamico, il Circuit Training è perfetto. Consiste in un circuito in cui vengono svolti esercizi multipli e senza pause.



500 calorie



Kickboxing

Corso ad alta intensità che combina tecniche di boxe e arti marziali con esercizi funzionali, ideale per sviluppare forza, resistenza e coordinazione, scaricando allo stesso tempo energia e stress.



550 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 Lendinara
Via Argine sx Adigetto, 4 Lendinara
+39 328 3230972

lendinara@firstfit.it

FB @FirstFit Lendinara
IG @firstfitlendinara
Tik Tok @FirstFit_Club

www.firstfit.it