

FIRST FIT

Palinsesto Monselice

Un abbonamento per tutti i corsi

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 Pilates 9:10 - 10:00	 Circuit Training 13:10 - 14:00	 Pilates 9:10 - 10:00	 Risveglio muscolare 9:10 - 10:00	 Pilates 9:10 - 10:00	 Six pack 9:30 - 10:00
 Total body 10:00 - 10:50	 Gag 18:00 - 18:50	 Total body 10:00 - 10:50	 Military 10:00 - 10:50	 Total body 10:00 - 10:50	 Functional Training 10:00 - 10:50
 TRX 13:10 - 14:00	 Functional Training 18:50 - 19:40	 Functional training 13:10 - 14:00	 Circuit training 13:10 - 14:00	 TRX 13:10 - 14:00	 Tabata 10:50 - 11:40
 TRX 17:10 - 18:00	 TRX 19:40 - 20:30	 Yoga 18:00 - 18:50	 Gag 18:00 - 18:50	 TRX 18:00 - 18:50	
 Yoga 18:00 - 18:50	 Functional Kombat 20:30 - 21:30	 Total body 18:50 - 19:40	 Functional Training 18:50 - 19:40	 Pilates 18:50 - 19:40	
 Zumba 18:50 - 19:40		 Zumba 19:40 - 20:30	 Strong Nation 19:40 - 20:30		
 Strong Nation 19:40 - 20:30		 Gag 20:30 - 21:20	 Functional kombat 20:30 - 21:30		
 Gag 20:30 - 21:20		 Corso ballo (liv. base) 21:30 - 22:30			

Palinsesto valido dal 7 gennaio al 25 luglio 2026  Palinsesto valido dal 7 gennaio al 25 luglio 2026  Palinsesto valido

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:



Risveglio muscolare

Attività dolce e rigenerante per iniziare la giornata con energia grazie a esercizi di stretching, mobilità e respirazione. Aiuta a sciogliere tensioni, migliorare la postura e attivare il corpo naturalmente.

 **300 calorie**

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**

Zumba

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

 **600 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**

Total body

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**

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**

TRX

Allenamento in sospensione che attiva i muscoli profondi. Gli esercizi sfruttano la gravità e il peso corporeo come carico allo scopo di migliorare forza, equilibrio e resistenza.

 **400 calorie**

Strong Nation

Allenamento ad alta intensità intervallato da brevi recuperi, il tutto svolto a tempo di musica, con movimenti funzionali derivanti dal mondo della Boxe.

 **550 calorie**

Corso ballo livello base

Corso di ballo livello base, pensato per principianti, che offre un'introduzione graduale e coinvolgente alle principali danze latine e caraibiche, come salsa, bachata e cha cha cha, insieme alle danze standard quali valzer lento, tango e foxtrot.

 **450 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**

Circuit Training

È l'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**

Functional Kombat

Unisce l'allenamento funzionale a corpo libero alle capacità coordinative con circuiti tecnici di calci, pugni e lotta a terra utili alla tonificazione muscolare e propedeutico alla difesa personale.

 **700 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 Monselice
Via Lombardia, 19 Monselice
+39 377 9835250

monselice@firstfit.it

FB @FirstFit Monselice
IG @firstfitmonselice
Tik Tok @FirstFit_Club

www.firstfit.it