

FIRST FIT

Palinsesto Rovigo

Un abbonamento per tutti i corsi

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 Mobility 9:10 - 10:00	 Yoga 9:10 - 10:00	 Active stretching 9:10 - 10:00	 Pilates 9:10 - 10:00	 Military 13:10 - 14:00	 Tabata 9:10 - 10:00
 Stretching 10:00 - 10:50	 Body tonic 10:00 - 10:50	 Functional training 10:00 - 10:50	 Gag 10:00 - 10:50	 Body pump 18:00 - 18:50	 Military 10:00 - 10:50
 Tabata 13:10 - 14:00	 Cross training 13:10 - 14:00	 HIIT 13:10 - 14:00	 Body tonic 13:10 - 14:00	 Cross training 18:50 - 19:40	 Hybrid 11:00 - 12:00
 Tabata 18:00 - 18:50	 Pilates 18:00 - 18:50	 Cardio tonic 17:10 - 18:00	 Pilates 18:00 - 18:50		
 Military 18:50 - 19:40	 Gag 18:50 - 19:40	 Zumba 18:00 - 18:50	 Gag 18:50 - 19:40		
 Cross training 19:40 - 20:30	 Body pump 19:40 - 20:30	 Functional training 18:50 - 19:40	 Functional training 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!

FIRST FIT

Livello di intensità:



Mobility

Attività mirata al miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità, con esercizi specifici per anche, spalle e colonna vertebrale, pensata per aumentare libertà di movimento, e il benessere generale.



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



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



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



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



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



Cardio tonic

Allenamento a ritmo di musica strutturato in due fasi: una parte cardio con lo step e una di tonificazione con piccoli attrezzi. Migliora la resistenza aerobica, stimola la circolazione e aiuta a tonificare la muscolatura.



450 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



Cross training

45 minuti di allenamento dinamico che combina movimenti tratti da corsa, sollevamento pesi e arrampicata, per stimolare il maggior numero di muscoli e migliorare forza e resistenza.



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



Hybrid

Allenamento completo che combina corsa e movimenti funzionali ad alta intensità. Migliora forza, resistenza e capacità cardiovascolare alternando tratti di corsa a esercizi di potenza e stabilità.



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 Rovigo
Viale delle Industrie, 45 Rovigo
+39 391 3163536

rovigo@firstfit.it

FB @FirstFit Rovigo
IG @firstfitrovigo
Tik Tok @FirstFit_Club

www.firstfit.it