

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica			
Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Medical & Healthfarm	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	
08.30/09.00 Percorso Fit Medical	07.30/08.15 Ginn. Salute Met. Reformer	08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga	08.00/08.30 Percorso Fit Medical	07.45/08.30 Ginn. Salute Met. Reformer		08.30/09.00 Percorso Fit Medical	07.30/08.15 Ginn. Salute Met. Reformer	08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga	08.00/08.30 Percorso Fit Medical	07.45/08.30 Ginn. Salute Met. Reformer		08.30/09.00 Percorso Fit Medical	07.45/08.30 Ginn. Salute Met. Reformer								
	09.00/10.00 Ginn. Salute Met. Pilates			08.30/09.30 Ginn. Salute Met. Pilates						08.30/09.30 Ginn. Salute Met. Pilates			08.30/09.30 Ginn. Salute Met. Pilates						09.15/10.00 Ginn. Salute Met. Reformer		
10.00/10.30 Percorso Fit Medical		10.30/11.15 Panca stretch	10.30/11.00 Percorso Fit Medical	09.30/10.15 Ginn. Salute Met. Reformer	10.30/11.00 Postural Health	10.00/10.30 Percorso Fit Medical		10.30/11.15 Panca stretch	10.30/11.00 Percorso Fit Medical	09.30/10.15 Ginn. Salute Met. Reformer	10.30/11.00 Postural Health	10.00/10.30 Percorso Fit Medical	09.30/10.15 Ginn. Salute Met. Reformer	10.30/11.15 Postural Health					10.00/11.00 Ginn. Salute Met. Pilates		
																			11.00/11.30 Percorso Fit Medical		
	12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer			12.30/13.30 Ginn. Salute Met. Pilates	12.00/12.30 Pelvic Health			12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer					12.30/13.30 Ginn. Salute Met. Pilates								
13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates					13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates							13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates							
				13.30/14.15 Ginn. Salute Met. Reformer									13.30/14.15 Ginn. Salute Met. Reformer								
			14.15/14.45 Percorso Fit Medical									14.00/14.30 Percorso Fit Medical			13.45/14.15 Percorso Fit Medical						
16.30/17.00 Percorso Fit Medical	17.00/17.45 Ginn. Salute Met. Reformer				16.45/17.15 Ginn. Respiratoria	16.30/17.00 Percorso Fit Medical	17.00/17.45 Ginn. Salute Met. Reformer						16.45/17.15 Ginn. Respiratoria	16.30/17.00 Percorso Fit Medical						16.45/17.15 Pelvic Health	
	17.45/18.30 Ginn. Salute Met. Reformer	17.30/18.00 Panca stretch		17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates			17.45/18.30 Ginn. Salute Met. Reformer	17.15/18.00 Postural Health		17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates				17.15/18.00 Ginn. Salute Met. Reformer	17.45/18.45 Ginn. Salute Met. Yoga						
18.00/18.30 Percorso Fit Medical		18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Yoga		18.15/19.00 Ginn. Salute Met. Reformer	18.20/19.20 Bioginnastica Monica	18.00/18.30 Percorso Fit Medical		18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Yoga		18.15/19.00 Ginn. Salute Met. Reformer	18.20/19.20 Bioginnastica Monica	18.00/18.30 Percorso Fit Medical	18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Reformer								
	18.30/19.15 Ginn. Salute Met. Reformer		18.30/19.00 Percorso Fit Medical	19.00/19.45 Ginn. Salute Met. Reformer			18.30/19.15 Ginn. Salute Met. Reformer			18.30/19.15 Ginn. Salute Met. Reformer		18.30/19.00 Percorso Fit Medical	19.00/19.45 Ginn. Salute Met. Reformer								
	19.15/20.15 Ginn. Salute Met. Pilates		19.45/20.15 Percorso Fit Medical	19.45/20.30 Ginn. Salute Met. Reformer	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga	19.30/20.00 Percorso Fit Medical	19.15/20.15 Ginn. Salute Met. Pilates			19.45/20.30 Ginn. Salute Met. Reformer	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga	19.45/20.15 Percorso Fit Medical	19.45/20.30 Ginn. Salute Met. Reformer	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga							

- ### TIPOLOGIA CORSI
- Prevenzione e Postriabilitazione
 - Flessibilità e controllo
 - Tonificazione e forza
 - Aerobico
 - Scuola nautica
 - Extra

- ### DISPENDIO ENERGETICO
- Molto alto (sopra le 521 kcal)
 - Alto (da 381 kcal a 520 kcal)
 - Medio (da 201 kcal a 380 kcal)
 - Basso (da 100 kcal a 200 kcal)

I dispendi energetici dei corsi collettivi sono calcolati sulla frequenza cardiaca registrata con sistema Polar. Sono stati rilevati i valori di massima frequenza cardiaca con test di sforzo su roulant, su soggetti medi di 70 kg.



Tutti i corsi sono a pagamento. È obbligatorio l'utilizzo dell'abbonamento. L'orario è soggetto a modifiche.



Viale Corsica, 3r | 50127 Firenze
www.healthfarm.it | info@healthfarm.it
+39 345 587 6509

ORARI DI SEGRETERIA
Lunedì-Venerdì 07.00/22.00
Sabato 07.00/18.00
Domenica 10.00/14.00

ORIENTAMENTO ALLO SPORT
Lunedì-Venerdì 08.00/21.00
Sabato 09.00/13.00
Domenica 10.30/12.30

DIREZIONE TECNICA
Dott. Carlo Laface

RESP. SCIENTIFICO
Prof. Massimo Gulisano

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm	Fitness	Functionalfam	Strengthfarm
	08.00/08.30 Functional Training				08.30/09.00 Biostrength Circuit		07.30/08.00 Functional Training	08.00/08.30 Biostrength Circuit			08.30/09.00 Biostrength Circuit		08.00/08.30 Functional Training							
09.00/10.00 Corpo libero Edoardo		09.00/09.30 Biostrength Circuit	09.30/10.30 Gin. dolce Chiara			09.00/10.00 Corpo libero Edoardo			09.30/10.30 Gin. dolce Chiara			09.00/09.30 Biostrength Circuit								
			10.30/11.30 Total body Chiara		10.00/10.30 Biostrength Circuit				10.30/11.30 Total body Chiara		10.00/10.30 Biostrength Circuit	10.30/11.30 Corpo libero Monica						11.00/12.00 Tonificazione		11.30/12.00 Biostrength Circuit
					12.45/13.15 Biostrength Circuit						12.45/13.15 Biostrength Circuit									
13.30/14.30 Body sculpt Edoardo	13.30/14.00 Functional Reaxing		13.15/14.15 Total body Irene	13.15/14.00 BootCamp					13.15/14.15 Jump&Tone Irene	13.15/14.00 BootCamp		13.15/14.15 Total body Edoardo	13.15/13.45 Functional Reaxing							
15.00/16.00 Total body Edoardo						15.00/16.00 Total body Edoardo														
			16.00/17.00 Corpo libero Edoardo						16.00/17.00 Corpo libero Edoardo											
17.30/18.30 Jump&Tone Irene		17.15/17.45 Biostrength Circuit	17.30/18.30 GAG Edoardo					17.30/18.00 Biostrength Circuit				17.30/18.30 Jump&Tone Edoardo		17.30/18.00 Biostrength Circuit						
	18.30/19.00 Functional Reaxing			18.15/18.45 Super Functional				18.30/19.00 Functional Reaxing				18.15/18.45 Power Keiser	18.30/19.30 Body sculpt Edoardo	18.15/18.45 Functional Reaxing						
18.30/19.30 Body pump Gaia	19.15/20.00 BootCamp	18.45/19.15 Biostrength Circuit	18.30/19.30 Total body Edoardo		19.15/19.45 Biostrength Circuit	18.30/19.30 Body pump Gaia			19.00/20.00 Body pump Rafael	18.45/19.15 Functional Reaxing	19.15/19.45 Biostrength Circuit									19.00/19.30 Biostrength Circuit
19.30/20.30 Body combact Gaia	20.00/20.45 Spartan Training		19.30/20.30 Body sculpt Edoardo	19.45/20.30 HCross		19.30/20.30 Body combact Gaia	19.30/20.15 BootCamp	20.15/20.45 Biostrength Circuit	20.00/20.30 Grit Rafael	20.15/21.00 HCross					19.30/20.15 BootCamp					

TIPOLOGIA CORSI

- Prevenzione e Postriabilitazione
- Flessibilità e controllo
- Tonificazione e forza
- Aerobico
- Scuola nautica
- Extra

DISPENDIO ENERGETICO

- Molto alto (sopra le 521 kcal)
- Alto (da 381 kcal a 520 kcal)
- Medio (da 201 kcal a 380 kcal)
- Basso (da 100 kcal a 200 kcal)

I dispendi energetici dei corsi collettivi sono calcolati in base alla frequenza cardiaca registrata con sistema Polar team 2 ed è stata rilevata frequenza cardiaca massima con test di Brue su tapis roulant, su soggetti medi di 70 kg.

MAIN TECHNICAL PARTNER



Viale Corsica. 3r | 50127 Firenze
www.healthfarm.it | info@healthfarm.it
 +39 345 587 6509

ORARI DI SEGRETERIA

Lunedì-Venerdì 07.00/22.00
 Sabato 07.00/18.00
 Domenica 10.00/14.00

ORIENTAMENTO ALLO SPORT

Lunedì-Venerdì 08.00/21.00
 Sabato 09.00/13.00
 Domenica 10.30/12.30

DIREZIONE TECNICA

Dott. Carlo Laface

RESP. SCIENTIFICO

Prof. Massimo Gulisano

Tutti i corsi sono su prenotazione.
 È obbligatorio l'utilizzo del cardiofrequenzimetro.
 L'orario è soggetto a possibili variazioni.