

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural	Medical & Health	Studio Biolistic	Postural
08.00/08.30 Percorso Fit Medical	08.00/08.45 Ginn. Salute Met. Reformer			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Pilates		08.00/08.30 Percorso Fit Medical	08.00/08.45 Ginn. Salute Met. Reformer			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Pilates		08.00/08.30 Percorso Fit Medical	08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga							
	08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga		09.00/09.30 Percorso Fit Medical				08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga		09.00/09.30 Percorso Fit Medical							09.00/09.45 Ginn. Salute Met. Reformer				
10.00/10.30 Percorso Fit Medical						10.00/10.30 Percorso Fit Medical						10.00/10.30 Percorso Fit Medical			10.00/10.30 Percorso Fit Medical					
10.30/11.30 Percorso protesi anca/ginocchio*		10.30/11.00 Postural health			10.30/11.15 Panca stretch			10.30/11.00 Postural health				10.30/11.30 Percorso protesi anca/ginocchio*						10.30/11.30 Ginn. Salute Met. Pilates		
	12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer		12.30/13.00 Percorso Fit Medical	12.45/13.30 Ginn. Salute Met. Reformer			12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer		12.30/13.00 Percorso Fit Medical											
13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.30/14.30 Ginn. Salute Met. Pilates			13.30/14.15 Ginn. Salute Met. Reformer			13.30/14.30 Ginn. Salute Met. Pilates									13.30/14.30 Ginn. Salute Met. Pilates				
		14.30/15.00 Panca stretch						14.30/15.00 Panca stretch					14.30/15.00 Percorso Fit Medical							
16.00/17.00 Percorso sovrappeso*			16.00/16.30 Percorso Fit Medical		16.30/17.00 Panca stretch	16.00/17.00 Percorso sovrappeso*			16.00/16.30 Percorso Fit Medical		16.30/17.00 Panca stretch	16.00/17.00 Percorso sovrappeso*			16.30/17.00 Postural health					
17.00/17.30 Percorso Fit Medical	17.15/18.00 Ginn. Salute Met. Reformer			17.00/17.45 Ginn. Salute Met. Reformer		17.00/17.30 Percorso Fit Medical	17.15/18.00 Ginn. Salute Met. Reformer			17.00/17.45 Ginn. Salute Met. Reformer		17.00/17.30 Percorso Fit Medical								
	18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates I			17.45/18.30 Ginn. Salute Met. Reformer			18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates I			17.45/18.30 Ginn. Salute Met. Reformer						17.30/18.15 Ginn. Salute Met. Reformer				
18.30/19.00 Percorso Fit Medical				18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates		18.30/19.00 Percorso Fit Medical			18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.30/19.00 Percorso Fit Medical	18.15/19.15 Olistic Tone Benedetta				
	19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates II						19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates II									19.15/20.00 Ginn. Salute Met. Reformer				
			19.30/20.00 Percorso Fit Medical	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga					19.30/20.00 Percorso Fit Medical	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 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



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

DIREZIONE TECNICA

Dott. Carlo Laface

RESP. SCIENTIFICO

Prof. Massimo Gulisano

MEDICO SPECIALISTA

in Medicina dello Sport
Dott. Paolo Manetti

Tutti i corsi sono su prenotazione.

♥ È obbligatorio l'utilizzo del cardiofrequenzimetro. L'orario è soggetto a possibili variazioni.

* Percorsi condivisi con la società della salute della città metropolitana di Firenze (S.D.S.)