

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room	Fit room	Health room	Skill room
07.30/08.00 Funct. circuit						07.30/08.00 Funct. circuit														
08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga											
09.30/10.30 Corpo libero Irene			09.15/10.15 Gin. dolce			09.30/10.30 Corpo libero Irene			09.15/10.15 Gin. dolce											
			10.15/11.15 Circuit Training						10.15/11.15 Circuit Training											
10.30/11.30 Body sculpt Nikos						10.30/11.30 Body sculpt Nikos						10.30/11.30 Total body Irene			10.30/11.30 Total body Nikos				10.15/11.15 Total body	
11.30/12.30 Percorso Health Functional						11.30/12.30 Percorso Health Functional						11.30/12.30 Percorso Health Functional								
13.00/13.30 Funct. circuit			13.00/13.30 Funct. circuit			13.00/13.30 Funct. circuit			13.00/13.30 Funct. circuit			13.00/13.30 Funct. circuit								
13.30/14.30 HCross	13.30/14.30 Ginn. Salute Met. Pilates		13.30/14.30 Total body Nikos	13.30/14.15 Strenght& Conditioning		13.30/14.30 HCross	13.30/14.30 Ginn. Salute Met. Pilates		13.30/14.30 Total body Nikos	13.30/14.15 Strenght& Conditioning		13.30/14.30 Total body Nikos	13.30/14.30 HIIT							
16.00/17.00 GAG Niccolò						16.00/17.00 Total body Niccolò						16.30/17.30 GAG Felicita								
17.00/18.00 Stepdance Niccolò	17.00/18.00 Ginn. Salute Met. Yoga		17.15/18.15 Total body Pietrini	17.30/18.30 Reformer Group Coaching		17.00/18.00 GAG Niccolò	17.00/18.00 Ginn. Salute Met. Yoga		17.15/18.15 Total body Irene	17.30/18.30 Reformer Group Coaching		17.30/18.30 Power Pump Felicita								
18.00/18.30 Funct. circuit	18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates		18.15/19.15 Stepdance Pietrini	18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/18.30 Funct. circuit	18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates		18.15/19.15 Aerodance Irene	18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates II							
18.30/19.30 Body sculpt Nikos	18.45/19.45 Ginn. Salute Met. Pilates					18.30/19.30 Body sculpt Nikos	18.45/19.45 Ginn. Salute Met. Pilates					18.30/19.30 Total body Nikos	18.45/19.45 Olistic Tone Benedetta							
			19.15/20.00 HCross I						19.15/20.00 HCross I											
				19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga								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  
Domenica 10.30/12.30

#### DIREZIONE TECNICA

Dott. Carlo Laface

#### RESP. SCIENTIFICO

Prof. Massimo Gulisano

#### MEDICO SPECIALISTA

in Medicina dello Sport  
Dott. Paolo Manetti