

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		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga		08.30/09.30 Ginn. Salute Met. Pilates		08.30/09.00 Percorso Fit Medical		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga		08.30/09.30 Ginn. Salute Met. Pilates		08.30/09.00 Percorso Fit Medical		08.00/09.00 Flex & Mobility							
			09.00/09.30 Percorso Fit Medical				09.15/10.15 Ginn. Salute Met. Pilates		09.00/09.30 Percorso Fit Medical				09.00/10.00 Ginn. Salute Met. Pilates								
10.00/10.30 Percorso Fit Medical		10.30/11.15 Panca stretch	10.30/11.00 Percorso Fit Medical		10.30/11.00 Postural Health	10.00/10.30 Percorso Fit Medical	10.15/11.00 Ginn. Salute Met. Reformer		10.30/11.00 Percorso Fit Medical		10.30/11.00 Postural Health	10.00/10.30 Percorso Fit Medical		10.30/11.15 Panca stretch		10.00/11.00 Ginn. Salute Met. Pilates					
	12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer			12.30/13.30 Ginn. Salute Met. Pilates			12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer			12.30/13.30 Ginn. Salute Met. Pilates			12.30/13.15 Ginn. Salute Met. Reformer								
13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates			13.30/14.15 Ginn. Salute Met. Reformer		13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates			13.30/14.15 Ginn. Salute Met. Reformer		13.00/13.30 Percorso Fit Medical	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates								
			14.15/14.45 Percorso Fit Medical						14.15/14.45 Percorso Fit Medical			14.15/14.45 Percorso Fit Medical									
16.30/17.00 Percorso Fit Medical						16.45/17.15 Percorso Fit Medical															
		17.15/18.15 Bioginnastica Monica		17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates			17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates			17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates			17.15/18.15 Ginn. Salute Met. Pilates		17.45/18.45 Bioginnastica Monica						
18.00/18.30 Percorso Fit Medical	18.15/19.00 Ginn. Salute Met. Reformer	18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Yoga		18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/18.30 Percorso Fit Medical	18.15/19.00 Ginn. Salute Met. Reformer	18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Yoga		18.15/19.15 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/18.30 Percorso Fit Medical									
			18.45/19.15 Percorso Fit Medical						18.45/19.15 Percorso Fit Medical			18.45/19.15 Percorso Fit Medical	18.45/19.45 Ginn. Salute Met. Pilates								
	19.15/20.15 Ginn. Salute Met. Pilates		19.45/20.15 Percorso Fit Medical	19.30/20.15 Ginn. Salute Met. Reformer	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga		19.15/20.15 Ginn. Salute Met. Pilates		19.45/20.15 Percorso Fit Medical	19.30/20.15 Ginn. Salute Met. Reformer	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga	19.00/19.30 Percorso Fit Medical	19.45/20.30 Ginn. Salute Met. Reformer								

- ### 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 base della 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.

MAIN TECHNICAL PARTNER

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				08.00/08.30 Biostrength Circuit		08.00/08.30 Functional Training				08.00/08.30 Biostrength Circuit		08.00/08.30 Functional Training							
09.00/10.00 Corpo libero Davide		09.00/09.30 Biostrength Circuit	09.30/10.30 Gin. dolce			09.00/10.00 Corpo libero Davide		09.00/09.30 Biostrength Circuit	09.30/10.30 Gin. dolce					09.00/09.30 Biostrength Circuit						
		10.30/11.00 Biostrength Circuit			10.00/10.30 Biostrength Circuit			10.30/11.00 Biostrength Circuit			10.00/10.30 Biostrength Circuit			10.30/11.00 Biostrength Circuit					10.15/11.15 Total body	
			11.00/12.00 AFA						11.00/12.00 AFA								11.00/12.00 Total body			
				12.45/13.15 Functional Reaxing						12.45/13.15 Functional Reaxing										
		13.00/13.30 Power Keiser	13.15/14.15 Body sculpt Edoardo		13.15/13.45 Biostrength Circuit		13.00/13.30 Functional Training		13.15/14.15 Body sculpt Edoardo		13.15/13.45 Power Keiser									
13.30/14.30 Total body Edoardo	13.30/14.00 Functional Training			13.45/14.30 BootCamp		13.30/14.30 Total body Edoardo		13.30/14.00 Power Keiser		13.45/14.30 BootCamp			13.30/14.30 Body sculpt Edoardo	13.30/14.00 Functional Reaxing						
	14.00/14.30 Functional Reaxing							14.00/14.30 Functional Reaxing							14.00/14.30 Biostrength Circuit					
			15.00/16.00 Total body Davide							15.00/16.00 Total body Davide										
17.30/18.30 Aerodance Edoardo		17.00/17.30 Biostrength Circuit	17.00/18.00 AFA A Fibromialgia			17.15/18.15 Aerodance Edoardo		17.30/18.00 Biostrength Circuit	17.00/18.00 AFA A Fibromialgia			17.30/18.30 Aerodance Edoardo		17.30/18.00 Power Keiser						
	18.15/18.45 Functional Reaxing			18.15/18.45 Functional Reaxing						18.15/18.45 Functional Reaxing										
18.30/19.30 Total body Edoardo	18.45/19.15 Functional Training	18.30/19.00 Biostrength Circuit	18.30/19.30 GAG Jessica		19.15/19.45 Biostrength Circuit	18.30/19.30 Total Body Daniele	18.45/19.45 Functional Reaxing	18.30/19.00 Biostrength Circuit	18.30/19.30 GAG Jessica		19.15/19.45 Power Keiser	18.30/19.30 Total body Irene		18.30/19.00 Biostrength Circuit						
19.30/20.30 Body sculpt Edoardo	19.30/20.15 BootCamp	19.15/19.45 Power Keiser	19.30/20.30 Stepdance Jessica	19.30/20.15 HCross Andrea	19.45/20.15 Power Keiser	19.30/20.30 Cardio GAG Daniele	19.30/20.15 BootCamp	19.15/19.45 Power Keiser	19.30/20.30 Stepdance Jessica	19.30/20.15 HCross Andrea	20.15/20.45 Biostrength Circuit		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.