

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
08.00/09.00 Body Balance	08.00/09.00 Percorso Fit Medical						08.00/09.00 Percorso Fit Medical						08.00/09.00 Percorso Fit Medical							
						08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga														
09.30/10.30 Corpo libero Irene	09.00/10.00 AFA A Fibromialgia		09.15/10.15 Gin. dolce			09.30/10.30 Corpo libero Irene	09.00/10.00 AFA A Fibromialgia		09.15/10.15 Gin. dolce			09.15/10.15 Gin. dolce								
	10.00/11.00 Percorso Fit Medical						10.00/11.00 Percorso Fit Medical			10.15/10.45 Panca stretch			10.00/11.00 Percorso Fit Medical							
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			11.15/12.15 AFA			11.30/12.30 Percorso Health Functional			11.15/12.15 AFA			11.30/12.30 Percorso Health Functional			11.30/12.30 Fit-Boxe Nikos					
	12.30/13.15 Spinning Caterina		13.00/13.30 Funct. circuit				12.30/13.15 Spinning Caterina					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 Strength& 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 Strength& Conditioning		13.30/14.30 HIIT	13.30/14.30 Reformer Group Coaching							
	16.00/17.00 Percorso Fit Medical		15.30/16.30 Otago				16.00/17.00 Percorso Fit Medical					15.30/16.30 Otago			16.00/17.00 Percorso Fit Medical					
17.00/18.00 Total body Niccolò				17.30/18.30 Reformer Group Coaching		17.00/18.00 GAG Niccolò						17.30/18.30 Power pump Felicità								
	18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/19.00 Total body Pietrini	18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/19.00 Total body Irene	18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/18.45 Ginn. Salute Met. Pilates							
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 Fit-Boxe Nikos			20.00/21.00 Boxe amatoriale Matteo	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga		19.30/20.30 Fit-Boxe Nikos	19.45/20.45 Spinning Enrico		20.00/21.00 Boxe amatoriale Matteo	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga			19.45/20.45 Spinning Enrico							

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

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