

| 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<br>Percorso<br>Fit Medical |            |                                           |                                          |            |                                              | 08.00/09.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |            |                                           |                                               |                              |                                              |             |                                    | 08.00/09.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |                                          |            |          |             |            |  |
|                                              |                                        |            | 09.15/10.15<br>Ginnastica<br>dolce        |                                          |            |                                              |                                                |            | 09.15/10.15<br>Ginnastica<br>dolce        |                                               |                              |                                              |             |                                    |                                                |                                          |            |          |             |            |  |
|                                              | 10.00/11.00<br>Percorso<br>Fit Medical |            | 10.15/11.15<br>Circuit training<br>Giulio |                                          |            |                                              | 10.00/11.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |            | 10.15/11.15<br>Circuit training<br>Giulio |                                               |                              |                                              |             |                                    | 10.00/11.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |                                          |            |          |             |            |  |
| 11.30/12.30<br>Percorso<br>Health Functional |                                        |            |                                           |                                          |            | 11.30/12.30<br>Percorso<br>Health Functional |                                                |            |                                           |                                               |                              | 11.30/12.30<br>Percorso<br>Health Functional |             |                                    |                                                |                                          |            |          |             |            |  |
| 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit         |                                        |            | 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit      |                                          |            | 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit         |                                                |            | 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit      |                                               |                              | 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit         |             |                                    | 13.00/13.30<br>Functional<br>circuit           |                                          |            |          |             |            |  |
| 13.30/14.30<br>HCross                        |                                        |            | 13.30/14.30<br>Total body<br>Nikos        | 13.30/14.15<br>Strenght&<br>Conditioning |            | 13.30/14.30<br>HCross                        |                                                |            | 13.30/14.30<br>Total body<br>Nikos        | 13.30/14.15<br>Strenght&<br>Conditioning      |                              | 13.30/14.30<br>HCross                        |             |                                    | 13.30/14.30<br>HIIT                            |                                          |            |          |             |            |  |
|                                              | 16.00/17.00<br>Percorso<br>Fit Medical |            |                                           |                                          |            |                                              | 16.00/17.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |            |                                           |                                               |                              |                                              |             |                                    | 16.00/17.00<br>Percorso<br>Fit Medical         |                                          |            |          |             |            |  |
|                                              |                                        |            |                                           |                                          |            | 18.00/18.30<br>Functional<br>training        |                                                |            | 18.00/18.30<br>Functional<br>training     | 18.00/18.45<br>Ginn. Salute<br>Met. Pilates I |                              |                                              |             |                                    | 18.00/18.30<br>Functional<br>training          | 18.00/19.00<br>Olistic Tone<br>Benedetta |            |          |             |            |  |
|                                              |                                        |            | 18.15/19.15<br>Functional<br>training     |                                          |            |                                              |                                                |            | 18.15/19.15<br>Functional<br>training     |                                               |                              |                                              |             |                                    |                                                |                                          |            |          |             |            |  |
| 18.30/19.30<br>Body Sculpt<br>Nikos          |                                        |            |                                           | 18.45/17.30<br>Panca stretch             |            | 18.30/19.30<br>Body Sculpt<br>Nikos          | 18.45/19.45<br>Ginn. Salute<br>Met. Pilates II |            |                                           |                                               | 18.45/17.30<br>Panca stretch |                                              |             | 18.30/19.30<br>Total body<br>Nikos |                                                |                                          |            |          |             |            |  |
| 19.30/20.30<br>Fit Boxe<br>Nikos             |                                        |            | 19.15/20.00<br>HCross                     |                                          |            | 19.30/20.30<br>Fit Boxe<br>Nikos             |                                                |            | 19.15/20.00<br>HCross                     |                                               |                              |                                              |             |                                    | 19.00/20.00<br>Ginn. Salute<br>Met. Pilates II |                                          |            |          |             |            |  |

### 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



Programma Health Fitness  
in collaborazione con



\*corsi su prenotazione

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