

Orario corsi valido dal 13 settembre

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
13.00/14.00 Ginnastica Salute Metodo Pilates Elena	12.00/13.00 Corpo libero Elena	13.00/14.00 Ginnastica Salute Metodo Pilates Elena	12.00/13.00 Corpo libero Elena		11.30/12.30 Ginnastica Salute Metodo Pilates Elena
18.45/19.45 Ginnastica Salute Metodo Yoga Sara	19.30/20.30 Functional training Stefano	18.45/19.45 Ginnastica Salute Metodo Yoga Sara	19.30/20.30 Functional training Stefano		



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)

***Attività motoria individuale. L'orario è soggetto a possibili variazioni.**

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.

INFO

Match Ball Firenze Country Club S.S.D.ar.l
Via della Massa, 40 50012 Bagno a Ripoli
Tel. 055 631572

ORIENTAMENTO ALLO SPORT

Lunedì-Venerdì 09.00/20.30
Sabato 09.00/18.00
Domenica 09.00/14.00

DIREZIONE TECNICA

Dott. Carlo Laface

RESP. SCIENTIFICO

Prof. Massimo Gulisano

L'orario è soggetto a possibili variazioni.