

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	
		08.30/09.00 Percorso Health Dima						08.30/09.00 Percorso Health Dima				07.30/08.30 Ginn. Salute Met. Antigravity		08.30/09.00 Percorso Health Dima				Centro aperto dalle ore 10.00 alle ore 14.00 No corsistica			
09.00/10.00 Ginnastica dolce			09.00/10.00 Otago			09.00/10.00 Ginnastica dolce			09.00/10.00 Otago												
10.00/11.00 Percorso Health Functional		10.00/10.30 Percorso Health Diabet II			10.00/10.30 Percorso Health Cardio II			10.00/10.30 Percorso Health Diabet II			10.00/10.30 Percorso Health Cardio II	10.00/11.00 Percorso Health Functional		10.00/10.30 Percorso Health Diabet II							
	10.30/11.30 AFA		10.45/11.30 Panca stretch II			10.30/11.30 AFA			10.45/11.30 Panca stretch II												
			11.30/12.30 Ginn. Salute Met. Pilates						11.30/12.30 Ginn. Salute Met. Pilates			11.30/12.30 Ginn. Salute Met. Antigravity		11.00/11.45 Panca stretch II							
														12.30/13.00 Percorso Health Diabet I							
13.20/14.20 Total tone S. Mori	13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates		13.20/14.20 Jump&tone Andrea			13.20/14.20 GAG Mori	13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates		13.15/14.15 Body sculpt Andrea			13.20/14.20 Functional Training	13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates								
					15.30/16.00 Percorso Health Cardio II				15.30/16.00 Percorso Health Cardio II												
		16.00/16.30 Percorso Health Diabet II			16.00/17.00 Percorso Health Cardio I			16.00/16.30 Percorso Health Diabet II			16.00/17.00 Percorso Health Cardio I			16.00/16.30 Percorso Health Diabet II							
		16.30/17.00 Percorso Health Dima						16.30/17.00 Percorso Health Dima			16.30/17.30 Ginn. Salute Met. Antigravity			16.30/17.00 Percorso Health Dima							
17.20/18.20 Ginn. Salute Met. Yoga	17.30/18.15 Panca stretch II		17.25/18.25 Ginn. Salute Met. Pilates	17.30/18.30 AFA A Fibromialgia		17.20/18.20 Ginn. Salute Met. Yoga	17.30/18.15 Panca stretch II		17.25/18.25 Ginn. Salute Met. Pilates	17.30/18.30 AFA A Fibromialgia											
18.20/19.20 Total body Mori	18.35/19.35 Ginn. Salute Met. Pilates		18.40/19.40 Jump&tone Alessandro	18.25/19.25 Ginn. Salute Met. Yoga		18.20/19.20 Total body Mori	18.35/19.35 Ginn. Salute Met. Pilates		18.40/19.40 Body sculpt Alessandro	18.25/19.25 Ginn. Salute Met. Yoga		18.30/19.15 Functional Training									
		19.00/19.30 Percorso Health Diabet I												19.15/20.00 Percorso Health Postural							
19.20/20.20 Body sculpt Mori	19.35/20.35 Ginn. Salute Met. Yoga		19.45/20.30 Functional Training	19.30/20.30 Reformer group coaching		19.20/20.20 Aerodance Mori	19.35/20.35 Ginn. Salute Met. Yoga		19.45/20.30 Functional Training	19.30/20.30 Reformer group coaching											

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

