

# Orario corsi valido dal 13 settembre

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
11.00/12.00 Ginnastica Salute Metodo Pilates		11.00/12.00 Ginnastica Salute Metodo Pilates		
13.15/14.00 Functional training	13.15/14.00 Functional training	13.15/14.00 Functional training	13.15/14.00 Functional training	13.15/14.00 Functional training
18.30/19.30 Functional training	18.30/19.30 Ginnastica Salute Metodo Pilates	18.30/19.30 Functional training	18.30/19.30 Ginnastica Salute Metodo Pilates	18.30/19.30 Functional training

health fitness club  
**stilnuovo** s.p.a. s.p.d.r.l.  
www.stilnuovo.org

**UPTIVO**  
MATTER OF INTENSITY

## 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.