

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
			09.30/10.30 Percorso Fit Medical						09.30/10.30 Percorso Fit Medical									Centro aperto dalle ore 10.00 alle ore 14.00 No corsistica		
				10.30/11.15 Panca stretch						10.30/11.15 Panca stretch										
			11.15/12.15 AFA						11.15/12.15 AFA											
11.30/12.30 Ginn. Salute Met. Pilates						11.30/12.30 Ginn. Salute Met. Pilates														
13.15/14.15 Funct. training			13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates			13.15/14.15 Funct. training			13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates						13.15/14.15 Funct. training					
	17.00/17.45 Panca stretch						17.00/17.45 Panca stretch													
			17.30/18.30 Ginn. Salute Met. Pilates						17.30/18.30 Ginn. Salute Met. Pilates											
	18.20/19.20 Ginn. Salute Met. Yoga						18.20/19.20 Ginn. Salute Met. Yoga								18.20/19.20 Total body Andrea Z.					
			18.30/19.30 Body sculpt Alessandro						18.30/19.30 Body sculpt Alessandro											
18.35/19.20 Funct. training						18.35/19.20 Funct. training														
19.20/20.05 HIIT						19.20/20.05 HIIT														
			19.30/20.30 Reformer group coaching						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

