

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica		
Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health	Sala 1	Sala 2	Health
08.00/09.00 *Percorso Health I	08.00/08.30 *Post. health	08.30/09.30 *Dimahealth I	08.30/09.00 Funct. circuit			08.00/09.00 *Percorso Health I	08.00/08.30 *Post. health	08.30/09.30 *Dimahealth I	08.30/09.00 Funct. circuit			08.00/09.00 *Percorso Health I		08.30/09.30 *Dimahealth I				Centro aperto dalle ore 10.00 alle ore 14.00 No corsistica		
		09.30/10.30 *Percorso Health II			09.30/10.30 *Cardiohealth			09.30/10.30 *Percorso Health II			09.30/10.30 *Cardiohealth			09.30/10.30 *Percorso Health II						
	10.30/11.00 *Post. health			10.30/11.15 *Panca stretch II			10.30/11.00 *Post. health			10.30/11.15 *Panca stretch II				10.30/11.30 *Cardiohealth	10.30/11.30 GAG					
11.00/12.00 *Funct. health		11.00/12.00 *AFA		11.15/12.15 Pilates I Giulia	11.00/12.00 *Otago	11.00/12.00 *Funct. health		11.00/12.00 *AFA		11.15/12.15 Pilates I Giulia	11.00/12.00 *Otago	11.00/12.00 *Funct. health					11.30/12.15 *Panca stretch II			
	12.30/13.00 *Post. health						12.30/13.00 *Post. health													
13.15/14.15 Total body Manuel	13.15/14.15 Pilates Props Valentina		13.15/14.15 Funct. fitness Mori			13.15/14.15 Total body Alice	13.15/14.15 Pilates Props Valentina		13.15/14.15 Funct. fitness Manuel			13.15/14.15 Total body Alice	13.15/14.00 *Panca stretch II							
		13.30/14.15 *Super functional		13.30/14.15 Novità *Prenatal workout	13.30/14.00 *Funct. circuit			13.30/14.15 Super functional		13.30/14.15 Novità *Prenatal workout	13.30/14.00 *Trx			13.30/14.00 *Funct. circuit						
					15.00/16.00 *Percorso Health II			15.00/16.00 *Percorso Health II			15.00/16.00 *Percorso Health II			15.00/16.00 *Percorso Health II						
	16.00/17.00 *AFA	16.00/17.00 *Dimahealth I			16.00/17.00 *Cardiohealth	18.30/18.45 Abs&core	18.30/19.30 Pilates I	16.00/17.00 *Dimahealth I		16.00/17.00 *AFA	16.00/17.00 *Cardiohealth			16.00/17.00 *Dimahealth I						
	17.30/18.15 *Panca stretch II					18.45/19.15 Funct. circuit														
	18.15/19.15 Flexibility Manuel	18.00/19.00 *Percorso Health I	18.15/19.15 I tone Mori			19.15/19.30 Myofascial release		18.00/19.00 *Percorso Health I	18.15/19.15 Total body Manuel											
18.30/19.30 Funct. circuit				18.30/19.15 *Panca stretch II		19.30/20.00 *Super functional	19.30/20.30 Pilates II							18.30/19.30 Balance Point Zichella						
			19.15/20.15 Stepdance Mori	19.15/20.15 Yoga Francesco		20.00/20.15 Abs&core			19.15/20.15 Aerodance Mori	19.15/20.15 Yoga Francesco				19.15/20.15 *Percorso Health I						
19.30/20.30 GAG	19.30/20.30 Pilates I Giulia					20.15/20.30 Myofascial release	20.00/20.30 Outdoor run				20.0/20.30 *Funct. Health	19.30/20.00 *Super functional	20.00/20.30 Outdoor run							

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

