| Lunedi | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| | | 08.00/09.00 *Percorso Health Dima |
| | | 09.00/10.00 *Percorso Health II |
| 10.00/10.15 MFR | | |
| 10.15/10.45 Percorso Health Functional | | |
| 10.45/11.00 ABS&Core | | |
| | | 11.00/12.00 *AFA |
| 13.15/13.30 ABS&Core | 13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates | |
| 13.30/14.00 Skill training | | |
| 14.00/14.15 Mobility&stretch | | |
| | | 16.00/17.00 *Percorso Health Dima |
| | | 17.00/18.00 *AFA |
| | 17.45/18.30 *Panca stretch II | |
| 18.30/19.30 Total tone S Bilel | 18.30/19.30 Ginnastica Yoga Chiara | 18.30/19.30 *Percorso Health I |
| 19.30/20.30 Stepdance Bilel | 19.30/20.30 *Group Cycling Daniela | 19.30/20.00 *Skill training |

| Martedi | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| 08.30/09.00 Funct. circuit | | |
| | | 09.30/10.30 *Percorso Health Cardio II |
| | 10.30/11.15 *Panca stretch II | |
| | 11.15/12.00 Ginn. Salute Met. Pilates | 11.00/12.00 *Otago |
| 13.15/14.15 Total body Zichella | | |
| | 13.30/14.15 *Percorso Health Prenatal | 13.30/14.00 *Skill training |
| | | 15.00/16.00 *Percorso Health II |
| | | 16.00/17.00 *Percorso Health Cardio I |
| 17.30/18.30 *Ginn. Antigravity Yoga | | 17.00/18.00 *AFA A Fibromialgia |
| 18.30/19.30 I Tone Mori | 18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates I | |
| 19.30/20.30 Aerodance Mori | 19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga | 20.00/20.30 *Skill training |

| Mercoledi | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| | | 08.00/09.00 *Percorso Health Dima |
| | | 09.00/10.00 *Percorso Health II |
| 10.00/10.15 MFR | | |
| 10.15/10.45 Percorso Health Functional | | |
| 10.45/11.00 ABS&Core | | |
| | | 11.00/12.00 *AFA |
| 13.15/13.30 Mobility&stretch | 13.15/14.00 Ginn. Salute Met. Pilates | |
| 13.30/14.00 Skill training | | |
| 14.00/14.15 ABS&Core | | |
| | | 16.00/17.00 *Percorso Health Dima |
| | | 17.00/18.00 *AFA |
| | 17.45/18.30 *Panca stretch II | |
| 18.30/19.30 Reggaeton Bilel | 18.30/19.30 Ginnastica Yoga Chiara | 18.30/19.30 *Percorso Health I |
| 19.30/20.30 Bodysculpt Bilel | 19.30/20.30 *Group Cycling Daniela | 19.30/20.00 *Skill training |

| Giovedi | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| | | 08.30/09.00 *Skill training |
| | | 09.30/10.30 *Percorso Health Cardio II |
| | 10.30/11.15 *Panca stretch II | |
| | 11.15/12.00 Ginn. Salute Met. Pilates | 11.00/12.00 *Otago |
| 13.15/14.15 GAG Zichella | | 13.00/14.00 *Percorso Health I |
| | 13.30/14.15 *Percorso Health Prenatal | 13.30/14.00 *Skill training |
| | | 15.00/16.00 *Percorso Health II |
| | | 16.00/17.00 *Percorso Health Cardio I |
| 17.30/18.30 *Ginn. Antigravity Yoga | | 17.00/18.00 *AFA A Fibromialgia |
| 18.30/19.30 I Tone Mori | 18.30/19.30 Ginn. Salute Met. Pilates I | |
| 19.30/20.30 Stepdance Mori | 19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga | 20.00/20.30 *Skill training |

| Venerdi | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| 08.00/09.00 *Percorso Health Dima | | |
| | | 08.30/09.00 *Skill training |
| | | 09.00/10.00 *Percorso Health II |
| | | 10.00/11.00 *Percorso Health Cardio II |
| 11.00/12.00 *Ginn. Antigravity Yoga | 11.00/11.30 *Percorso Health Postural | |
| | | 13.15/13.45 *Trx |
| 13.30/14.30 *Ginn. Antigravity Yoga | 13.45/14.15 *Panca stretch I | 13.45/14.15 *Skill training |
| | | 15.00/16.00 *Percorso Health II |
| | | 16.00/17.00 *Percorso Health Dima |
| | | 19.15/19.45 *Skill training |
| 18.30/19.30 Balance Point Zichella | 19.00/19.15 MFR | |
| 19.30/20.00 Zumba Zichella | 19.45/20.00 ABS&Core | |

| Sabato | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| | | |
| | | |
| | | 10.30/10.45 ABS&Core |
| | | 10.45/11.15 Funct. circuit |
| | | 11.15/11.30 MFR |

| Domenica | | |
|---|---|---|
| Fit room | Health room | Skill room |
| Centro aperto dalle ore 10.00 alle ore 14.00<br>**No corsistica** | | |

## 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

COSMED The Metabolic Company

MICROGATE

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

**ORARI DI SEGRETERIA**
Lunedi-Venerdi 07.00/22.00
Sabato 07.00/18.00
Domenica 10.00/14.00

**ORIENTAMENTO ALLO SPORT**
Lunedi-Venerdi 08.00/21.00
Sabato 09.00/13.00

**DIREZIONE TECNICA**
Dott. Carlo Laface

**RESP. SCIENTIFICO**
Prof. Massimo Gulisano

**Programma Health Fitness in collaborazione con**
ECOMEDICA ISTITUTO DI RICERCHE CLINICHE

***corsi su prenotazione**
L'orario è soggetto a possibili variazioni