

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		08.30/09.30 *Dimahealth I	08.30/09.00 Funct. circuit			08.00/09.00 *Percorso Health I		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			09.30/10.30 *Percorso Health II									
	10.30/11.30 *Post. health			10.30/11.15 *Panca stretch II				10.30/11.30 *Post. health			10.30/11.15 *Panca stretch II			10.30/11.30 *Cardiohealth												
		11.00/12.00 *AFA		11.15/12.15 Pilates I Giulia	11.00/12.00 *Otago				11.00/12.00 *AFA			11.15/12.15 Pilates I Giulia	11.00/12.00 *Otago													
																	11.30/12.15 *Panca stretch II									
13.15/13.30 Abs&core	13.15/14.15 Pilates Props Giulia		13.15/13.30 Abs&core			13.15/14.15 Total body Alice	13.15/14.00 *Post. health		13.15/13.30 Abs&core			13.15/14.15 Total body Alice	13.15/14.00 *Panca stretch II													
13.30/14.00 Funct. circuit			13.30/14.00 Funct. circuit	13.30/14.15 Novità *Prenatal workout	13.30/14.00 *Funct. circuit			13.30/14.15 Super functional	13.30/14.00 Funct. circuit	13.30/14.15 Novità *Prenatal workout				13.30/14.00 *Funct. circuit												
14.00/14.15 Myofascial release			14.00/14.15 Myofascial release		15.00/16.00 *Percorso Health II				14.00/14.15 Myofascial release		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				16.00/17.00 *Dimahealth I			16.00/17.00 *AFA	16.00/17.00 *Cardiohealth													
	17.30/18.00 *Panca stretch II																									
	18.00/18.30 *Post. health	18.00/19.00 *Percorso Health I	18.15/19.15 I tone Mori						18.30/19.00 Funct. circuit		18.00/19.00 *Percorso Health I	18.15/19.15 Total body Mori														
18.30/19.30 Funct. circuit				18.30/19.15 *Panca stretch II					19.30/20.00 *Super functional								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	19.00/19.45 *Post. health		19.15/20.15 Aerodance Mori	19.15/20.15 Yoga Francesco													
19.30/20.30 Outdoor run & Tone	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

