

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	
07.30/08.00 Funct. circuit	08.00/08.30 Percorso Health Diabet I		07.15/08.00 Funct. circuit			07.30/08.00 Funct. circuit	08.00/08.30 Percorso Health Diabet I		07.15/08.00 Funct. circuit			07.30/08.00 Funct. circuit	08.00/08.30 Percorso Health Diabet I								
08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga	08.30/09.00 Percorso Health Dima		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Antigravity	08.45/09.45 Percorso Health Cardio I		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga	08.30/09.00 Percorso Health Dima		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Antigravity	08.45/09.45 Percorso Health Cardio I		08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Antigravity	08.30/09.00 Percorso Health Dima								
09.00/09.30 Percorso Health Diabet II	09.00/10.00 Ginn. Pilates Bare lana		09.15/10.15 Gin. dolce	09.45/10.15 Percorso Health Cardio II		09.00/09.30 Percorso Health Diabet II	09.00/10.00 Ginn. Pilates Bare lana		09.15/10.15 Gin. dolce	09.45/10.15 Percorso Health Cardio II		09.30/10.30 Olistic Tone Benedetta	09.00/09.30 Percorso Health Diabet II								
09.30/10.30 Corpo libero Caressa			10.15/11.15 Aerotone Alessandra	10.15/11.00 Panca stretch		09.30/10.30 Corpo libero Caressa			10.15/11.15 Aerotone Mori	10.15/11.00 Panca stretch					10.15/11.15 Total body a rotazione	09.45/10.45 Ginn. Salute Met. Yoga		10.15/11.15 Total body			
10.30/11.30 Body sculpt Caressa	10.00/11.00 Functional training		11.15/12.15 AFA			10.30/11.30 Body sculpt Caressa	10.00/11.00 Functional training		11.15/12.15 AFA			11.30/12.00 Percorso Health Functional	12.00/12.30 Percorso Health Postural		11.15/12.15 Fitness training	10.45/11.45 Spinning Enrico			10.30/11.30 Ginn. Salute Met. Yoga		
11.30/12.30 Percorso Health Functional	11.00/12.00 AFA A Fibromialgia		12.30/13.00 Jumping Alessia			11.30/12.30 Percorso Health Functional	11.00/12.00 AFA A Fibromialgia		12.30/13.00 Jumping Alessia			13.00/13.30 Funct. circuit	12.25/13.10 Spinning Caterina		12.15/13.15 Total body Nikos						
13.00/13.30 Funct. circuit	12.25/13.10 Spinning Caterina		13.00/13.30 Funct. circuit			13.00/13.30 Funct. circuit	12.25/13.10 Spinning Caterina		13.00/13.30 Funct. circuit	12.25/13.10 Spinning Caterina		13.00/13.30 Funct. circuit	12.25/13.10 Spinning Caterina								
13.35/14.35 HIIT Andrea	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates		13.35/14.35 Power pump Felicita	13.15/14.15 Endurance Power	13.30/14.15 Strenght& Conditioning	13.35/14.35 HIIT Andrea	13.15/14.15 Ginn. Salute Met. Pilates		13.35/14.35 Power pump Felicita	13.15/14.15 Endurance Power	13.30/14.15 Strenght& Conditioning	13.35/14.35 Total body Daniele	13.15/14.15 HCross								
15.00/16.00 AFA				15.15/16.00 Percorso Health Cardio I		15.00/16.00 AFA				15.15/16.00 Percorso Health Cardio I											
16.00/17.00 GAG Niccolò	16.15/16.45 Percorso Health Dima		16.00/17.00 Otago			16.00/17.00 Total body Niccolò	16.15/16.45 Percorso Health Dima		16.00/17.00 Otago			16.00/17.00 GAG Felicita	16.15/16.45 Percorso Health Dima								
17.00/18.00 Stepdance Niccolò	16.45/17.45 Ginn. Salute Met. Yoga	17.00/17.30 Percorso Health Diabet I	17.00/18.00 Body sculpt Andrea	16.45/17.30 Panca stretch II		17.00/18.00 GAG Niccolò	16.45/17.45 Ginn. Salute Met. Yoga	17.00/17.30 Percorso Health Diabet I	17.00/18.00 Total body Andrea	16.45/17.30 Panca stretch II		17.00/18.00 Circuit Tone Felicita	17.00/17.30 Percorso Health Diabet I								
	18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates I		18.00/19.00 GAG Andrea	17.30/18.30 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates I		18.00/19.00 Zumba Andrea	17.30/18.30 Ginn. Salute Met. Pilates		18.00/19.00 Total body Alessia	17.30/18.30 Ginn. Salute Met. Pilates I								
18.30/19.30 Body sculpt Nikos				18.30/19.30 Race&tone Annalisa	18.30/19.15 Strenght& Conditioning	18.30/19.30 Body sculpt Nikos				18.30/19.30 Race&tone Annalisa	18.30/19.15 Strenght& Conditioning		18.30/19.30 Olistic Tone Benedetta								
19.30/20.30 Body sculpt Nikos	19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates II	19.00/19.45 HCross	19.00/20.00 Jump&tone Alessandra	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga		19.30/20.30 Body sculpt Nikos	19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates II	19.00/19.45 HCross	19.00/20.00 Jump&tone Alessandra	19.30/20.30 Ginn. Salute Met. Yoga		19.00/20.00 HCross	19.30/20.30 Spinning Enrico								
	20.00/21.00 Spinning Enrico	20.00/20.45 HCross	20.00/21.00 Prepugilistica Matteo				20.00/21.00 Spinning Enrico	20.00/20.45 HCross	20.00/21.00 Prepugilistica Matteo												

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



Programma Health Fitness
in collaborazione con



Corsi su prenotazione

è obbligatorio l'utilizzo del cardiofrequenzimetro. L'orario è soggetto a possibili variazioni.