

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
			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga			08.00/09.00 Ginn. Salute Met. Yoga											
	08.15/09.15 Percorso Fit Medical					08.15/09.15 Percorso Fit Medical									08.15/09.15 Percorso Fit Medical					
09.30/10.30 Corpo libero Alessia			09.30/10.30 Ginnastica dolce			09.30/10.30 Corpo libero Alessia			09.30/10.30 Ginnastica dolce											
	09.45/10.45 Percorso Fit Medical					09.45/10.45 Percorso Fit Medical									09.45/10.45 Percorso Fit Medical					
10.30/11.30 Total body Nikos			10.30/11.30 Funct. training Giulio			10.30/11.30 Total body Nikos			10.30/11.30 Funct. training Giulio			10.30/11.30 Total body Nikos			10.30/11.30 Total body Nikos			10.30/11.30 Total body Nikos		
11.30/12.30 Percorso Health Functional			11.30/12.30 AFA			11.30/12.30 Percorso Health Functional			11.30/12.30 AFA			11.30/12.30 Percorso Health Functional			11.30/12.30 Percorso Health Functional					
13.30/14.15 HIIT Andrea			13.30/14.30 Funct. training			13.30/14.30 Body sculpt Nikos			13.30/14.30 Funct. training			13.30/14.30 Total body Nikos			13.30/14.30 Total body Nikos					
16.00/17.00 Percorso Fit Medical						16.00/17.00 Percorso Fit Medical			16.00/17.00 Percorso Fit Medical			16.00/17.00 Percorso Fit Medical			16.00/17.00 Percorso Fit Medical					
17.00/18.00 GAG Niccolò						17.00/18.00 GAG Niccolò														
			17.30/18.30 Body sculpt Nikos						17.30/18.30 Total body Nikos			17.30/18.30 GAG Felicita			17.30/18.30 GAG Felicita					
	18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/18.45 Panca stretch			18.00/19.00 Ginn. Salute Met. Pilates			18.00/18.45 Panca stretch					18.00/19.00 Olistic Tone Benedetta					
18.30/19.30 Body sculpt Nikos						18.30/19.30 Body sculpt Nikos						18.30/19.30 Body sculpt Nikos			18.30/19.30 Body sculpt Nikos					
			18.45/19.30 HCross						18.45/19.30 HCross			18.45/19.30 HCross								
	19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates			19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Yoga			19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Pilates			19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Yoga			19.00/20.00 Ginn. Salute Met. Yoga							
19.30/20.30 Body sculpt Nikos			19.30/20.30 Prepugilistica Matteo			19.30/20.30 Fit boxe Nikos			19.30/20.30 Prepugilistica Matteo			19.30/20.30 Prepugilistica Matteo			19.30/20.30 HCross Andrea					

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

