

| 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<br>Funct. circuit                |             |            | 07.15/08.00<br>Funct. circuit           |             |            | 07.30/08.00<br>Funct. circuit                |             |            | 07.15/08.00<br>Funct. circuit           |             |            | 07.30/08.00<br>Funct. circuit                |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 08.00/09.00<br>Ginn. Salute<br>Met. Yoga     |             |            |   |             |            | 08.00/09.00<br>Ginn. Salute<br>Met. Yoga     |             |            |   |             |            |  |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 09.30/10.30<br>Corpo libero<br>Caressa       |             |            | 09.15/10.15<br>Gin. dolce               |             |            | 09.30/10.30<br>Corpo libero<br>Caressa       |             |            | 09.15/10.15<br>Gin. dolce               |             |            | 09.30/10.30<br>Olistic Tone<br>Benedetta     |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 10.30/11.30<br>Body sculpt<br>Caressa        |             |            | 10.15/11.15<br>Aerotone<br>Alessandra   |             |            | 10.30/11.30<br>Body sculpt<br>Caressa        |             |            | 10.15/11.15<br>Aerotone<br>Mori         |             |            |  |             |            | 10.15/11.15<br>Total body<br>a rotazione |             |            | 10.15/11.15<br>Total body |             |            |
| 11.30/12.30<br>Percorso<br>Health Functional |             |            |   |             |            | 11.30/12.30<br>Percorso<br>Health Functional |             |            |   |             |            | 11.30/12.00<br>Percorso<br>Health Functional |             |            | 11.15/12.15<br>Fitness<br>training       |             |            |                           |             |            |
|  |             |            |   |             |            |  |             |            |   |             |            |  |             |            | 12.15/13.15<br>Total body<br>Nikos       |             |            |                           |             |            |
| 13.00/13.30<br>Funct. circuit                |             |            | 13.00/13.30<br>Funct. circuit           |             |            | 13.00/13.30<br>Funct. circuit                |             |            | 13.00/13.30<br>Funct. circuit           |             |            | 13.00/13.30<br>Funct. circuit                |             |            | 13.00/13.30<br>Funct. circuit            |             |            |                           |             |            |
| 13.35/14.35<br>HIIT<br>Andrea                |             |            | 13.35/14.35<br>Power pump<br>Felicita   |             |            | 13.35/14.35<br>HIIT<br>Andrea                |             |            | 13.35/14.35<br>Power pump<br>Felicita   |             |            | 13.35/14.35<br>Total body<br>Daniele         |             |            |  |             |            |                           |             |            |
|  |             |            |   |             |            |  |             |            |   |             |            |  |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 16.00/17.00<br>GAG<br>Niccolò                |             |            |   |             |            | 16.00/17.00<br>Total body<br>Niccolò         |             |            |   |             |            | 16.00/17.00<br>GAG<br>Felicita               |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 17.00/18.00<br>Stepdance<br>Niccolò          |             |            | 17.00/18.00<br>Body sculpt<br>Andrea    |             |            | 17.00/18.00<br>GAG<br>Niccolò                |             |            | 17.00/18.00<br>Total body<br>Andrea     |             |            | 17.00/18.00<br>Circuit Tone<br>Felicita      |             |            |  |             |            |                           |             |            |
|  |             |            | 18.00/19.00<br>GAG<br>Andrea            |             |            |  |             |            | 18.00/19.00<br>Zumba<br>Andrea          |             |            | 18.00/19.00<br>Total body<br>Alessia         |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 18.30/19.30<br>Body sculpt<br>Nikos          |             |            |   |             |            | 18.30/19.30<br>Body sculpt<br>Nikos          |             |            |   |             |            |  |             |            |  |             |            |                           |             |            |
| 19.30/20.30<br>Body sculpt<br>Nikos          |             |            |   |             |            | 19.30/20.30<br>Body sculpt<br>Nikos          |             |            |   |             |            | 19.00/20.00<br>HCross                        |             |            |  |             |            |                           |             |            |
|  |             |            | 20.00/21.00<br>Prepugilistica<br>Matteo |             |            |  |             |            | 20.00/21.00<br>Prepugilistica<br>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.