

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
C.T. Villanova	C.T. Villanova	C.T. Villanova	C.T. Villanova	C.T. Villanova
	13.15/14.15 *Ginnastica Salute Metodo Pilates Alessandro		13.15/14.15 *Ginnastica Salute Metodo Pilates Alessandro	

18.30/19.30
***Preparazione atletica
alta intensità**
Simone

18.30/19.30
***Total body**
Alessandro







18.30/19.30
***Functional training**
Simone

18.30/19.30
***Total body**
Andrea





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

UPTIVO
MATTER OF INTENSITY

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)

***Attività motoria individuale. L'orario è soggetto a possibili variazioni.**

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.