











Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Assi Giglio Rosso	Assi Giglio Rosso	Assi Giglio Rosso	Assi Giglio Rosso	Assi Giglio Rosso	Assi Giglio Rosso
13.30/14.30 *Ginnastica Salute Metodo Pilates Valentina	13.30/14.30 *Functional training Carlo	13.30/14.30 *Ginnastica Salute Metodo Pilates Valentina	13.30/14.30 *Functional training Carlo	13.30/14.30 *Total body Alessandra	09.30/10.30 *Preparazione atletica alta intensità Andrea
16.30/17.30 *Functional training Carlo			16.30/17.30 *Functional training Giulio		
18.30/19.30 *Preparazione atletica alta intensità Carlo	19.00/20.00 *Preparazione atletica alta intensità Andrea		19.00/20.00 *Preparazione atletica alta intensità 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)

***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.