

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica	
Sala	Piscina	Sala	Piscina	Sala	Piscina	Sala	Piscina	Sala	Piscina	Sala	Piscina	Sala	Piscina
			12.00/13.00 <b>Corpo libero</b> Bicci				12.00/13.00 <b>Corpo libero</b> Bicci						
	13.15/14.00 <b>Acquagym</b> Valentina	13.30/14.30 <b>Total body</b> Alessia			13.15/14.00 <b>Acquagym</b> Valentina	13.30/14.30 <b>Total body</b> Alessia							
18.45/19.45 <b>Ginn. Salute</b> <b>Met. Yoga</b> Sabrina		19.00/20.00 <b>Body Sculpt</b> Nikos		18.45/19.45 <b>Ginn. Salute</b> <b>Met. Yoga</b> Sabrina		19.00/20.00 <b>Body Sculpt</b> Nikos			19.30/20.30 <b>Functional Training</b> Giulio				



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

### 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



**COSMED**  
The Metabolic Company



### INFO

Match Ball Firenze Country Club S.S.D.ar.l  
Via della Massa, 40 50012 Bagno a Ripoli  
Tel. 055 631572

### ORIENTAMENTO ALLO SPORT

Lunedì-Venerdì 09.00/20.30  
Sabato 09.00/18.00  
Domenica 09.00/14.00

### DIREZIONE TECNICA

Dott. Carlo Laface

### RESP. SCIENTIFICO

Prof. Massimo Gulisano

*L'orario è soggetto a possibili variazioni.*