











Fitness	Studio Pilatesfarm	Studio Biolisticfarm	Functionalfarm	Strengthfarm	Strengthfarm
09.30/10.30 <b>Corpo libero</b> Edoardo	09.45/10.30 <b>Ginn. Salute Met. Reformer</b>	09.45/10.45 <b>Ginn. Salute Met. Yoga</b>			Ingresso libero <b>Biostrength Circuit</b>
10.30/11.30 <b>Total body</b> Edoardo	10.45/11.45 <b>Ginn. Salute Met. Pilates</b>		10.15/10.45 <b>Functional Reaxing</b>	10.00/10.30 <b>Power Keiser</b>	
11.30/12.30 <b>Body sculpt</b> Edoardo	11.45/12.45 <b>Ginn. Salute Met. Pilates</b>		11.15/12.00 <b>HCross</b>		
12.30/13.30 <b>Cardio GAG</b> Daniele	12.45/13.30 <b>Ginn. Salute Met. Reformer</b>	12.45/13.45 <b>Ginn. Salute Met. Yoga</b>	12.15/13.00 <b>BootCamp</b>		
13.30/14.30 <b>Total body</b> Edoardo			14.00/14.30 <b>Functional Reaxing</b>		Ingresso libero <b>Biostrength Circuit</b>
15.00/16.00 <b>Aerodance</b> Edoardo	15.15/16.00 <b>Ginn. Salute Met. Reformer</b>				
16.30/17.30 <b>GAG</b> Jessica	16.15/17.15 <b>Ginn. Salute Met. Pilates</b>		16.45/17.15 <b>Functional Reaxing</b>	16.00/16.45 <b>Power Keiser</b>	
17.30/18.30 <b>Total body</b> Irene	17.15/18.15 <b>Ginn. Salute Met. Pilates</b>				
18.30/19.30 <b>Body sculpt</b> Irene	18.15/19.00 <b>Ginn. Salute Met. Reformer</b>	18.15/19.15 <b>Ginn. Salute Met. Yoga</b>	18.15/19.00 <b>HCross</b>		Ingresso libero <b>Biostrength Circuit</b>

**Open day gratuito**  
**Sabato 1 Ottobre dalle ore 09.30**

### 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.