

Lo sapevi che:

- Secondo l'O. M.S. lo stile di vita sedentario può a buon titolo rientrare tra le prime dieci cause di mortalità e inabilità nel mondo.
- Al giorno d'oggi solo una minoranza della popolazione italiana ed europea pratica regolarmente esercizio fisico (in Italia popolazione >15aa. 25%, media paesi Europa 31%).
- L'inattività fisica non è semplicemente l'assenza di attività fisica, ma piuttosto l'adozione di uno stile di vita sedentario. Il trascorrere troppo tempo davanti la televisione è, per esempio, uno dei fattori più significativi nel determinare l'epidemia di obesità negli USA e in Australia (BMC Public Health 2007; 7: 24)



❖ FORMULA OPEN

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 CIRCUIT	09.00 Risveglio Muscolare	13.15 SpinGAG	09.00 Risveglio Muscolar e	13.15 CIRCUIT
	17.30 BGT	17.00 YOGA	17.30 NST	
18.00 FIT HILL	18.30 Bio Ginnastica*	18.00 STEP MUSIC	18.30 PILATES*	18.00 BODY CONTROL
19.00 BODY MUSIC		19.00 BODY MUSIC	19.00 SPIN WALK*	19.00 BODY MUSIC
19.00 SPIN WALK*			19.30 PILATES*	
20.00 PILOGA		20.00 YOGA	20.00 CIRCUIT O	

*Le lezioni sottolineate stanno ad indicare corsi a prenotazione extra formula open.

Calcola il tuo BMI

Il BMI (Body mass index) o IMC (Indice di massa corporea) è stato sviluppato da uno statista belga: Lambert Adolphe Jacques Quetelet. Il BMI tiene conto del rapporto tra il peso e l'altezza.

Stato fisiologico	Valore BMI - IMC
Sottopeso	< 18,5
Normopeso	18,5 - 24,9
Sovrappeso	25 - 29,9
Obesità 1° grado	30 - 34,9
Obesità 2° grado	35 - 39,9
Obesità 3° grado	> 40
Obesità grave	> 50

Calcola il tuo BMI...
Prova TU!!!!

PESO (kg)/ ALTEZZA (mt²) =
BMI

