

## SALA FUNCTIONAL



### LUNEDÌ

<b>07:00</b> <b>P.A.F.</b> Saverio	<b>12:30</b> <b>FACTS</b> Eka	<b>18:15</b> <b>TRX</b> Nazza	<b>19:00</b> <b>Functional Boxe</b> Andrea
--	-------------------------------------	-------------------------------------	--

### MARTEDÌ

<b>18:30</b> <b>Calisthenics</b> Andrea	<b>19:30</b> <b>Calisthenics</b> Andrea
---	---

### MERCOLEDÌ

<b>12:30</b> <b>FACTS</b> Eka	<b>19:00</b> <b>Functional Boxe</b> Andrea	<b>20:00</b> <b>Difesa Personale</b> Paolo
-------------------------------------	--	--

### GIOVEDÌ

<b>18:30</b> <b>Calisthenics</b> Andrea	<b>19:30</b> <b>Calisthenics</b> Andrea	<b>19:00</b> <b>TRX *</b> Nazza
---	---	---------------------------------------

### VENERDÌ

<b>07:00</b> <b>P.A.F.</b> Saverio	<b>18:45</b> <b>Difesa Personale</b> Paolo
--	--

### SABATO

**Open Day**

\* Area Funzionale in sala pesi

Il nuovo centro estetico e benessere ti aspetta!  
329.869.8089

**CRISSE**  
Estetica e Benessere

## SALA INDOOR CYCLING



LUNEDÌ	07.05 Mina	18:45 Roberto
MARTEDÌ	13.10 Mina	18.30 Dimitri
MERCOLEDÌ	07.05 Mina	18:45 Roberto
GIOVEDÌ	13.10 Tommaso	18:30 Dimitri
VENERDÌ	07.05 Mina	
SABATO	OPEN DAY	
DOMENICA	11:00 A ROTAZIONE	

**P** PARCHEGGIO GRATUITO

**WiFi** FREE WIFI

**✓** TUTTI I SERVIZI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

**✍** PER L'ISCRIZIONE È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO

# ORARIO CORSI

# BODY Line

My Fitness s.s.d. a r.l.

**📍 FIRENZE**  
Via dello Steccuto, 3A/r

**☎ 055.42.22.629**

**☎ 055.41.00.59**

**👉 WWW.BODYLINE.IT**

### ORARIO APERTURA:

**GINNASTICA/ATTEZZISTICA**

- da Lunedì a Venerdì **07:00-23:00**
- Sabato **09:00-20:00**
- Domenica **09:00-18:00**

**ISTRUTTORE ATTEZZI**

- da Lunedì a Venerdì **08:00-22:00**
- Sabato **10:00-14:00**

## LUNEDI

SALA 2	SALA 3
<b>07:30</b> Tai Chi Roberto	
<b>9:00</b> Corpo Libero Roberto	
<b>10:00</b> Ginn Dolce Roberto	
<b>11:00</b> Corpo Libero Roberto	
<b>12:30</b> Corpo Libero Roberto	
<b>13:30</b> Body Sculpt Elena	<b>13:30</b> Strenght Yoga Eka
<b>15:30</b> Rumba Fitness Miriam	
<b>16:30</b> Body Sculpt Stefano G.	
<b>17:20</b> G.A.G. Stefano G.	<b>17:15</b> Functional Training Roberto
<b>18:15</b> Total Body Rafael	<b>18:15</b> Strength Pilates Francesco
<b>19:15</b> Body Combat Rafael	<b>19:15</b> Strength Pilates Francesco
<b>20:10</b> Body Sculpt Rafael	<b>20:00</b> Hip Hop 90" Chiara

## MARTEDI

SALA 2	SALA 3
<b>08:30</b> Body Balance Elena	
<b>09:30</b> Stret. Posturale Stefano	
<b>10:30</b> G.A.S. Francesco	
<b>11:30</b> post. Stretcing Miriam	
<b>13:00</b> BodyBalance 30' Elena	
<b>13:30</b> Core Elena	
<b>14:30</b> G.A.S. Francesco	
<b>15:30</b> Strength Pilates Miriam	<b>15:30</b> Striding Nazza
<b>16:10</b> Tai Chi Roberto	
<b>17:00</b> Corpo Libero Roberto	
<b>17:45</b> G.A.G. Mario	<b>17:30</b> Capoeira young Cabeza
<b>18:45</b> Total Body Chyntia	<b>18:45</b> Step III Mario
<b>19:40</b> Zumba Chyntia	<b>20:00</b> Capoeira Cabeza

## MERCOLEDI

SALA 2	SALA 3
<b>8:00</b> Ginn. Dolce Roberto	
<b>09:00</b> Total Body Stefano G.	<b>9:00</b> Corpo Libero Roberto
<b>10:00</b> Ginn Dolce Roberto	
<b>11:00</b> Corpo Libero Roberto	
<b>12:30</b> Corpo Libero Roberto	
<b>13:30</b> P.A.F. Saverio	<b>13:30</b> Strenght Yoga Eka
<b>15:30</b> Circuit Training Miriam	
<b>16:30</b> Aereodance Mario	
<b>17:30</b> Pump Francesco	<b>17:30</b> Functional Training Roberto
<b>18:30</b> Cross Cardio 45' Rafael	<b>18:30</b> Strength Pilates 45' Francesco
<b>19:15</b> Body Combat Rafael	<b>19:15</b> Strength Pilates 45' Francesco
<b>20:00</b> G.A.G. Rafael	<b>20:00</b> Hip Hop 90" Chiara








## GIOVEDI

SALA 2	SALA 3
<b>08:30</b> Body Balance Elena	
<b>09:30</b> G.A.G. Stefano	
<b>10:30</b> Strength Pilates Francesco	
<b>11:30</b> Body Workout Stefano	
<b>13:30</b> Insanity Francesco	
<b>14:30</b> Strength Pilates Francesco	
<b>15:30</b> Tai Chi Roberto	
<b>16:15</b> Corpo Libero Roberto	
<b>17:00</b> Core 30' Cinzia	<b>17:00</b> Capoeira young Cabeza
<b>17:30</b> Total Body 45' Cinzia	<b>18:00</b> Hip Hop Basics Chiara
<b>18:30</b> G.A.G. Chyntia	<b>19:00</b> Strength Pilates Francesco
<b>19:30</b> Zumba Chyntia	<b>20:00</b> Capoeira Cabeza

## VENERDI

SALA 2	SALA 3
<b>07:30</b> Tai Chi Roberto	
<b>9:00</b> Corpo Libero Roberto	<b>08:30</b> Body Balance Elena
<b>10:00</b> Ginn Dolce Roberto	
<b>11:00</b> Corpo Libero Roberto	
<b>12:30</b> Corpo Libero Roberto	
<b>13:30</b> Core Cinzia	
<b>15:30</b> Strength Pilates Francesco	
<b>16:30</b> Total Body Mario	
<b>17:30</b> Body Balance Mario	
<b>18:30</b> Body sculpt Fernando	<b>18:45</b> Step III Mario
<b>19:30</b> Strength Pilates Fernando	

## SABATO

SALA 2	SALA 3
<b>OPEN DAY</b>	
<b>Orari dal 16/09 al 22/09</b>	
<p>“ LA CULTURA FISICA COMPRENDE TUTTE LE DISCIPLINE SPORTIVE CHE UTILIZZANO SOVRACCARICHI E CORPO LIBERO, RESISTENZE, FINALIZZATE AL FITNESS E AL BENESSERE FISICO - WELLNESS ”</p>	
<p><b>LEGENDA CORSI DISCIPLINE SPORTIVE</b></p>	
	CULTURA FISICA <b>TONIFICAZIONE</b>
	GINNASTICA AEROBICA <b>AEROBICA</b>
	GINNASTICA PER TUTTI <b>SOFT</b>
	CULTURA FISICA <b>FUNZIONALE</b>
	DANZA SPORTIVA <b>COREO/BALLO</b>
	CULTURA FISICA <b>HARMONY</b>
	<b>ARTI MARZIALI</b>