

## SALA FUNCTIONAL



### LUNEDÌ

<b>07:00</b> <b>P.A.F.</b> Saverio	<b>07:00</b> <b>Calisthenics *</b> Andrea	<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>09:30</b> <b>Calisthenics</b> Andrea	<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

<b>10:00</b> <b>P.A.F.</b> Saverio
--

\* Area Funzionale in sala pesi

## 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 10.00 Mina

DOMENICA 11:00 A ROTAZIONE

**P** PARCHEGGIO GRATUITO

**📶** 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 ATTREZZI

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

## LUNEDI

### SALA 2

**07:30**  
Tai Chi  
Grazia

**9:00**  
Corpo Libero  
Francesco

**10:00**  
Ginn Dolce  
Eka

**11:00**  
Corpo Libero  
Eka

**12:30**  
Corpo Libero  
Elena

**13:30**  
Body Sculpt  
Elena

**15:30**  
Rumba Fitness  
Miriam

**16:30**  
Body Sculpt  
Stefano G.

**17:20**  
G.A.G.  
Stefano G.

**18:15**  
Total Body  
Rafael

**19:15**  
Body Combat  
Rafael

**20:10**  
Body Sculpt  
Rafael

**21:00**  
Salsa 90"  
*Principianti*  
Anna

### SALA 3

**13:30**  
Strenght Yoga  
Eka

**17:15**  
Functional Training  
Roberto

**18:15**  
Strength Pilates  
Francesco

**19:15**  
Strength Pilates  
Francesco

**20:00**  
Hip Hop 90"  
Chiara

## MARTEDI

### SALA 2

**08:30**  
Body Balance  
Elena

**09:30**  
Stret. Posturale  
Stefano

**10:30**  
G.A.S.  
Francesco

**11:30**  
post. Stretcing  
Miriam

**13:30**  
Core  
Elena

**14:30**  
G.A.S.  
Francesco

**15:30**  
Strength Pilates  
Miriam

**16:10**  
Tai Chi  
Grazia

**17:15**  
Corpo Libero  
Mario

**18:00**  
G.A.G.  
Mario

**18:45**  
Total Body  
Chyntia

**19:40**  
Zumba  
Chyntia

### SALA 3

**15:30**  
Striding  
Nazza

**18:45**  
Step III  
Mario

**20:00**  
Capoeira  
Cabeza

## MERCOLEDI

### SALA 2

**8:00**  
Ginn. Dolce  
Stefano B.

**09:00**  
Total Body  
Stefano G.

**10:00**  
Ginn Dolce  
Eka

**11:00**  
Corpo Libero  
Laura

**12:30**  
Corpo Libero  
Laura

**13:30**  
P.A.F.  
Saverio

**15:30**  
Circuit Training  
Miriam

**16:30**  
Aereodance  
Mario

**17:30**  
Pump  
Francesco

**18:30**  
Cross Cardio 45'  
Rafael

**19:15**  
Body Combat  
Rafael

**20:00**  
G.A.G.  
Rafael

**21:00**  
Salsa 90"  
*Intermedio*  
Anna

### SALA 3

**9:00**  
Corpo Libero  
Stefano B.

**13:30**  
Strenght Yoga  
Eka

**17:30**  
Functional Training  
Roberto

**18:30**  
Strength Pilates 45'  
Francesco

**19:15**  
Strength Pilates 45'  
Francesco

**20:00**  
Hip Hop 90"  
Chiara

## GIOVEDI

### SALA 2

**08:30**  
Body Balance  
Elena

**09:30**  
G.A.G.  
Stefano

**10:30**  
Strength Pilates  
Francesco

**11:30**  
Body Workout  
Stefano

**13:30**  
Insanity  
Francesco

**14:30**  
Strenght Pilates  
Francesco

**15:30**  
Tai Chi  
Roberto

**16:15**  
Corpo Libero  
Cinzia

**17:00**  
Core 30'  
Cinzia

**17:30**  
Total Body 45'  
Cinzia

**18:30**  
G.A.G.  
Chyntia

**19:30**  
Zumba  
Chyntia

### SALA 3

**18:00**  
Hip Hop basics  
Chiara

**19:00**  
Strength Pilates  
Francesco

**20:00**  
Capoeira  
Cabeza

## VENERDI

### SALA 2

**07:30**  
Tai Chi  
Grazia

**9:00**  
Corpo Libero  
Laura

**10:00**  
Ginn Dolce  
Laura

**11:00**  
Corpo Libero  
Laura

**12:30**  
Corpo Libero  
Marta

**13:30**  
Core  
Cinzia

**15:30**  
Strength Pilates  
Francesco

**16:30**  
Total Body  
Mario

**17:30**  
Body Balance  
Mario

**18:30**  
Body sculpt  
Fernando

**19:30**  
Strength Pilates  
Fernando

### SALA 3

**08:30**  
Body Balance  
Elena

**14:30**  
Striding  
Nazza

**18:45**  
Step III  
Mario

## SABATO

### SALA 2

**9:10**  
Strength Pilates  
Miriam

**10:10**  
Pump  
Miriam

**11:10**  
Strength Pilates  
+ Bagno Gong  
Miriam

**11:00**  
Total Body  
Rotazione

### SALA 3

## DOMENICA

### SALA 2

**11:00**  
Total Body  
Rotazione

### SALA 3

“  
LA CULTURA FISICA  
COMPRENDE TUTTE  
LE DISCIPLINE SPORTIVE  
CHE UTILIZZANO  
SOVRACCARICHI  
E CORPO LIBERO,  
RESISTENZE,  
FINALIZZATE AL FITNESS  
E AL BENESSERE  
FISICO - WELLNESS  
”

### LEGENDA CORSI DISCIPLINE SPORTIVE

-  CULTURA FISICA  
**TONIFICAZIONE**
-  GINNASTICA AEROBICA  
**AEROBICA**
-  GINNASTICA PER TUTTI  
**SOFT**
-  CULTURA FISICA  
**FUNZIONALE**
-  DANZA SPORTIVA  
**COREO/BALLO**
-  CULTURA FISICA  
**HARMONY**
-  **ARTI MARZIALI**