

SALA FUNCTIONAL



LUNEDÌ

07:00 P.A.F. Saverio	07:00 Calisthenics * Andrea	12:30 FACTS Eka	18:15 TRX Nazza	19:00 Functional Boxe Massi
--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---

MARTEDÌ

13:00 Functional Boxe Massi	18:30 Calisthenics Andrea	19:30 Calisthenics Andrea
---	---	---

MERCOLEDÌ

09:30 Calisthenics Andrea	12:30 FACTS Eka	19:00 Functional Boxe Massi	20:00 Difesa Personale Paolo
---	-------------------------------------	---	--

GIOVEDÌ

13:00 Functional Boxe Massi	18:30 Calisthenics Andrea	19:30 Calisthenics Andrea	19:00 TRX * Nazza
---	---	---	---------------------------------------

VENERDÌ

07:00 P.A.F. Saverio	18:45 Difesa Personale Paolo
--	--

SABATO

10:00
P.A.F.
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 ATTEZZI

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

LUNEDI

SALA 2	SALA 3
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	13:30 Strenght Yoga Eka
15:30 Rumba Fitness Miriam	
16:30 Body Sculpt Stefano G.	
17:20 G.A.G. Stefano G.	17:15 Functional Training Roberto
18:15 Total Body Rafael	18:15 Strength Pilates Francesco
19:15 Body Combat Rafael	19:15 Strength Pilates Francesco
20:10 Body Sculpt Rafael	20:00 Hip Hop 90" Chiara
21:00 Salsa 90" <i>Principianti</i> Anna	

MARTEDI

SALA 2	SALA 3
08:30 Body Balance Elena	
09:30 Stret. Posturale Stefano B.	
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	15:30 Striding Nazza
16:10 Tai Chi Roberto	
17:15 Corpo Libero Mario	
18:00 G.A.G. Mario	
18:45 Total Body Chyntia	18:45 Step III Mario
19:40 Zumba Chyntia	20:00 Capoeira Cabeza

MERCOLEDI

SALA 2	SALA 3
8:00 Ginn. Dolce Stefano B.	
09:00 Total Body Stefano G.	9:00 Corpo Libero Stefano B.
10:00 Ginn Dolce Eka	
11:00 Corpo Libero Laura	
12:30 Corpo Libero Laura	
13:30 P.A.F. Saverio	13:30 Strenght Yoga Eka
15:30 Circuit Training Miriam	
16:30 Aereodance Mario	
17:30 Pump Francesco	17:30 Functional Training Roberto
18:30 Cross Cardio 45' Rafael	18:30 Strength Pilates 45' Francesco
19:15 Body Combat Rafael	19:15 Strength Pilates 45' Francesco
20:00 G.A.G. Rafael	20:00 Hip Hop 90" Chiara
21:00 Salsa 90" <i>Intermedio</i> Anna	

GIOVEDI

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

VENERDI

SALA 2	SALA 3
07:30 Tai Chi Grazia	
9:00 Corpo Libero Laura	08:30 Body Balance Elena
10:00 Ginn Dolce Laura	
11:00 Corpo Libero Laura	
12:30 Corpo Libero Marta	
13:30 Core Cinzia	
15:30 Strength Pilates Francesco	14:30 Striding Nazza
16:30 Total Body Mario	
17:30 Body Balance Mario	
18:30 Body sculpt Fernando	18:45 Step III Mario
19:30 Strength Pilates Fernando	

SABATO

SALA 2	SALA 3
9:10 Strength Pilates Miriam	
10:10 Pump Miriam	
11:10 Strength Pilates + Bagno Gong Miriam	

DOMENICA

SALA 2	SALA 3
11:00 Total Body Rotazione	

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