

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 09.45 Mina

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/ATTREZZISTICA

- 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	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 Aereodance Mario	
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 Deborah	

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 45' 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 Anna	
12:30 Corpo Libero Anna	
13:30 P.A.F. Saverio	13:30 Strenght Yoga Eka
15:30 Rumba Fitness Miriam	
16:30 Circuit Training Miriam	
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 Deborah	

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 Strength Pilates Francesco	
15:30 Tai Chi Grazia	
16:15 Corpo Libero Cinzia	
17:00 Core 30' Cinzia	
17:30 Total Body 45' Cinzia	
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	
09:00 Ginn Dolce Anna	08:30 Body Balance Elena
10:00 Ginn Dolce Anna	
11:00 Corpo Libero Anna	
12:30 Corpo Libero Marta	
13:30 Core Cinzia	14:30 Striding Nazza
15:30 Strength Pilates Francesco	
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
09:10 Strenght 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	