

SALA FUNCTIONAL



LUNEDÌ

07:00 P.A.F. Saverio	07:00 Calisthenics * Andrea	12:30 FACTS Eka	13:30 HYROX Saverio	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
---	---	---

VENERDÌ

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

SABATO

10:00 HYROX 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

📶 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 **09:00-13:00**

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
Aereodance
Mario

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
Deborah
Principianti

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 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

16:10
Tai Chi
Roberto

17:15
Corpo Libero 45'
Mario

18:00
G.A.G.
Mario

18:45
Total Body
Cynthia

19:40
Zumba
Cynthia

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
Anna

12:30
Corpo Libero
Anna

13:30
Hyrox
Saverio

15:30
Rumba Fitness
Miriam

16:30
Circuit Training
Miriam

17:30
Pump
Francesco

18:30
Cross Cardio 45'
Rafael

19:15
Body Combat
Rafael

20:00
G.A.G.
Rafael

21:00
Salsa
Deborah
Intermedio

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 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.
Cynthia

19:30
Zumba
Cynthia

SALA 3

18:15
TRX
Nazza

19:00
Strength Pilates
Francesco

20:00
Capoeira
Cabeza

VENERDI

SALA 2

07:30
Tai Chi
Grazia

09:00
Ginn Dolce
Anna

10:00
Ginn Dolce
Anna

11:00
Corpo Libero
Anna

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

09:10
Strenght pilates
Miriam

10:10
Pump
Miriam

11:10
Strength Pilates
+ Bagno Gong
Miriam

SALA 3

11:00
Total Body
Rotazione

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**