

SALA FUNCTIONAL



LUNEDÌ

07:00 Calisthenics * Andrea	12:30 FACTS Eka	18:15 TRX Nazza
-----------------------------------	-----------------------	-----------------------

MARTEDÌ

18:30 Calisthenics Andrea	19:30 Calisthenics Andrea
---------------------------------	---------------------------------

MERCOLEDÌ

09:30 Calisthenics Andrea	12:30 FACTS Eka
---------------------------------	-----------------------

GIOVEDÌ

18:30 Calisthenics Andrea	19:30 Calisthenics Andrea
---------------------------------	---------------------------------

VENERDÌ

SABATO

* 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	18:30 Dimitri
---------	------------------

VENERDÌ	07.05 Mina
---------	---------------

SABATO	09.45 Mina
--------	---------------

DOMENICA	11:00 A ROTAZIONE
----------	----------------------

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/ATTREZZISTICA

- da Lunedì a Venerdì 06:30-23:00
- 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		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3	SALA 2	SALA 3
				8:00 Ginn. Dolce Stefano B.						09:10 Strenght pilates Miriam	
		09:30 Stret. Posturale Stefano B.		09:00 Total Body Stefano G.	9:00 Corpo Libero Stefano B.	09:30 G.A.G. Stefano B.				10:10 Pump Miriam	
10:00 Ginn Dolce Eka				10:00 Ginn Dolce Eka		10:30 Strength Pilates Francesco				11:10 Strength Pilates + Bagno Gong Miriam	
11:00 Corpo Libero Eka		11:30 post. Stretcing Miriam				11:30 Body Workout Stefano B.					
	13:30 Strenght Yoga Eka				13:30 Strenght Yoga Eka	13:30 Insanity Francesco					
						14:30 Strength Pilates Francesco					
15:30 Aereodance Mario		15:30 Strength Pilates Miriam		15:30 Rumba Fitness Miriam				15:30 Strength Pilates Francesco			
16:30 Body Sculpt Stefano G.				16:30 Circuit Training Miriam				16:30 Total Body Mario			
17:20 G.A.G. Stefano G.	17:15 Functional Training Roberto	17:15 Corpo Libero 45' Mario			17:30 Functional Training Roberto			17:30 Body Balance Mario			
18:15 Total Body Rafael		18:00 G.A.G. Mario		18:30 Cross Cardio 45' Rafael		18:15 TRX Nazza			18:45 Step III Mario		
19:15 Body Combat Rafael			18:45 Step III Mario	19:15 Body Combat Rafael		19:00 Strength Pilates Francesco					
20:10 Body Sculpt Rafael				20:00 G.A.G. Rafael							

DOMENICA

SALA 2

SALA 3

“

ORARIO DAL :

24/08

AL

30/08

”

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