

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	18:00 HYROX Danilo	19:00 Difesa Personale Paolo
-----------------------------------	---------------------------------	---

SABATO

10:00 HYROX Saverio

* Area Funzionale in sala pesi

SALA INDOOR CYCLING

LUNEDÌ

07:00
Mina

18:45
Roberto

MARTEDÌ

06:40
Mina

13:10
Tommaso

18:30
Dimitri

MERCOLEDÌ

07:00
Mina

18:45
Roberto

GIOVEDÌ

13:10
Tommaso

18:30
Dimitri

VENERDÌ

06:40
Mina

SABATO

09:45
Mina

DOMENICA

11:00
A ROTAZIONE

SALA PILATES REFORMER

LUNEDÌ

09:00
Eka

11:00
Francesco

17:00
Francesco

MARTEDÌ

12:30
Francesco

19:00
Richard

MERCOLEDÌ

09:00
Eka

17:00
Francesco

18:30
Martina

19:30
Martina

GIOVEDÌ

13:00
Francesco

17:00
Francesco

19:00
Richard

VENERDÌ

09:00
Francesco

11:00
Eka

13:30
Eka

18:30
Richard

SABATO



BODYLine

My Fitness s.s.d. a r.l.

ORARIO CORSI



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 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



PARCHEGGIO GRATUITO



FREE WIFI



TUTTI I SERVIZI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO



PER L'ISCRIZIONE È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

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
07:30 Tai Chi Grazia		07:15 Body Balance Elena		8:00 Ginn. Dolce Stefano B.		08:30 Body Balance Elena		07:30 Tai Chi Grazia		09:10 Strenght pilates Miriam	
9:00 Corpo Libero Francesco		08:30 Body Balance Elena		09:00 Total Body Stefano G.	9:00 Corpo Libero Stefano B.	09:30 G.A.G. Stefano B.		09:00 Ginn Dolce Anna	08:30 Body Balance Elena	10:10 Pump Miriam	
10:00 Ginn Dolce Eka		09:30 Stret. Posturale Stefano B.		10:00 Ginn Dolce Eka		10:30 Strength Pilates Francesco		10:00 Ginn Dolce Anna		11:10 Strength Pilates + Bagno Gong Miriam	
11:00 Corpo Libero Eka		10:30 G.A.S. Francesco		11:00 Corpo Libero Anna		11:30 Body Workout Stefano B.		11:00 Corpo Libero Anna			
12:30 Corpo Libero Elena		11:30 Post. Stretcing Miriam		12:30 Corpo Libero Anna				12:30 Corpo Libero Marta			
13:30 Body Sculpt Elena	13:30 Strenght Yoga Eka	13:30 Core Elena		13:30 Hyrox Saverio	13:30 Strenght Yoga Eka	13:30 Total Body Salvatore		13:30 Core Cinzia			
		14:30 G.A.S. Francesco				14:30 Strength Pilates Francesco			14:30 Striding Nazza		
		15:30 Strength Pilates Miriam	15:30 Striding Nazza	15:30 Rumba Fitness Miriam		15:30 Tai Chi Grazia		15:30 Strength Pilates Francesco	15:30 Aereodance Mario		
16:30 Body Sculpt Stefano G.		16:10 Tai Chi Roberto		16:30 Circuit Training Miriam		16:15 Corpo Libero Cinzia		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		17:00 Core 30' Cinzia		17:30 Body Balance Mario			
18:15 Total Body Rafael	18:15 Strength Pilates Francesco	18:00 G.A.G. Mario		18:30 Cross Cardio 45' Rafael	18:30 Strength Pilates 45' Francesco	17:30 Total Body 45' Cinzia	18:15 TRX Nazza	18:30 Body sculpt Fernando	18:45 Step III Mario		
19:15 Body Combat Rafael	19:15 Strength Pilates Francesco	18:45 Total Body Cynthia	18:45 Step III Mario	19:15 Body Combat Rafael	19:15 Strength Pilates 45' Francesco	18:30 G.A.G. Cynthia	19:00 Strength Pilates Francesco	19:30 Strength Pilates Fernando			
20:10 Body Sculpt Rafael	20:00 Hip Hop 90' Chiara	19:40 Zumba Cynthia	20:00 Capoeira Cabeza	20:00 G.A.G. Rafael	20:00 Hip Hop 90' Chiara	19:30 Zumba Cynthia	20:00 Capoeira Cabeza				
21:00 Salsa Deborah Francesco Liv. 2				21:00 Salsa / Bachata Chiara/Anton Liv. 1							

DOMENICA

SALA 2

SALA 3

10:00
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