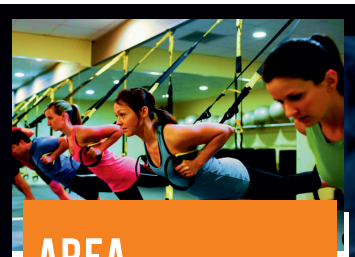

AREA FUNCTIONAL

TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

SF SUPER FUNCTIONAL

LUNEDI
16:00 TRX Roberto
19:00 TRX Nazzareno
19:30 TRX Nazzareno

MARTEDI
10:30 CALISTHENICS Andrea
15:45 SF Francesco
16:15 SF Francesco
18:30 FUNZIONALE Andrea
19:30 CALISTHENICS Andrea

MERCOLEDI
16:00 TRX Roberto

GIOVEDI
10:30 CALISTHENICS Andrea
15:30 ATHLETIC CIRCUIT Elena
18:30 FUNZIONALE Andrea
19:30 CALISTHENICS Andrea

VENERDI
18:30 TRX Roberto

SALA INDOOR CYCLING

LUNEDI
07:15 Mina
13:10 Lorenzo
18:45 Roberto

MARTEDI
13:10 Mina
18:45 Mina 75'

MERCOLEDI
07:15 Mina
19:00 Roberto

GIOVEDI
13:10 Mina
18:45 Matteo

VENERDI
07:15 Mina
19:00 Matteo

SABATO
11:00 Mina

DOMENICA
11:00 a rotazione

Il nuovo centro estetico e benessere ti aspetta!
329.869.8089

CRISS
Estetica e Benessere

ORARIO APERTURA

GINNASTICA/ATTREZZISTICA

da Lunedì a Venerdì 07:00-23:00
Sabato 10:00-20:00
Domenica 10:00-18:00

ISTRUTTORE ATTREZZI

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

TUTTI I SERVIZI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO

PER L'ISCRIZIONE È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO

PARCHEGGIO GRATUITO

FREE WIFI

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
INFO@BODYLINE.IT | INFO@MYFITNESS.SRL

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

affiliata ACSI | FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA FIPE

ORARIO CORSI

LUNEDI

SALA 2	SALA 3
07:30 tai chi — Roberto	07:00 Body line Bears — Saverio
09:00 corpo libero — Roberto	09:00 G.A.G. — Daniele
10:00 ginn. dolce — Roberto	10:00 Striding — Mina
11:00 corpo libero — Roberto	
12:30 corpo libero — Roberto	
13:30 Body Sculpt — Marcus	13:30 Strength Yoga — Eka
14:30 30' CX-Work — Marcus	
15:30 Rumba Terapia — Miriam	15:30 Striding — Nazzareno
16:30 Body Sculp — Daniele	16:30 Functional Training — Roberto
17:30 G.A.G. — Daniele	17:45 45' Pilates — Francesco
18:30 Interval Training — Daniele	18:30 45' Pilates — Francesco
19:30 Body Combat — Marcus	19:15 Difesa Personale — 90' Paolo
20:30 Body Sculpt — Marcus	

MARTEDI

SALA 2	SALA 3
08:30 Postural Stretching — Stefano	
09:30 Body Workout — Stefano	
10:30 Pilates — Francesco	
11:30 PosturalStretching — Miriam	
12:30 Total Body — Miriam	12:30 Insanity — Francesco
13:30 Body Workout — Stefano	
14:30 G.A.S. — Francesco	
15:20 Pilates — Miriam	
16:10 tai-chi — Roberto	16:10 Striding — Mina
17:00 Bosu — Mina	17:00 Corpo Libero — Roberto
18:00 30' wepa/Step Base — Alessandro	17:50 Corpo Libero — Roberto
18:30 15' Core Training — Alessandro	18:40 Total Body — Rafael
18:45 Step III — Alessandro	
19:40 Zumba — Rafael	

MERCOLEDI

SALA 2	SALA 3
08:00 ginn. dolce — Roberto	
09:00 G.A.G. — Daniele	09:00 Corpo Libero — Roberto
10:00 Ginn. Dolce — Roberto	10:00 Striding — Nazzareno
11:00 Corpo Libero — Roberto	
12:30 Corpo Libero — Roberto	
13:30 Cross Training — Saverio	13:30 Step — Daniele
14:30 Fitness Ball — Miriam	14:30 Strength Yoga — Eka
15:30 Circuit Training — Miriam	
16:30 Aereodance — Daniele	16:30 Striding — Roberto
17:30 Pump — Francesco	17:30 Functional Training — Roberto
18:30 CX-Work — Marcus	18:30 45' Pilates — Francesco
19:00 Body Combat — Marcus	19:15 45' Pilates — Francesco
20:00 G.A.G. — Marcus	20:00 Difesa Personale — 90' Paolo

GIOVEDI

SALA 2	SALA 3
08:30 Postural Stretching — Stefano	
09:30 Body Sculp — Stefano	
10:30 g.a.s. — Francesco	
12:00 Total Body — Stefano	
12:30 Glutei — Stefano	
13:00 30' CX-Work — Alice	13:00 Difesa Personale — Paolo
13:30 Body Combat — Alice	
14:30 Pilates — Francesco	
15:30 tai-chi — Roberto	15:30 Striding — Nazzareno
16:30 30' CX-Work — Elena	16:20 Corpo Libero — Roberto
17:30 Total Body — Marcus	17:10 Corpo Libero — Roberto
18:30 G.A.G. — Marcus	18:00 Corpo Libero — Roberto
19:40 Zumba — Rafael	18:50 Total Body — Rafael
20:45 Salsa Intermedio — Casino Cubano	
21:45 Salsa Principianti — Casino Cubano	

VENERDI

SALA 2	SALA 3
07:30 Tai Chi — Roberto	08:30 Functional Training — Miriam
09:00 Corpo Libero — Roberto	
10:00 Ginn. Dolce — Roberto	10:00 Striding — Mina
11:00 Corpo Libero — Roberto	
12:30 Corpo Libero — Roberto	12:30 Insanity — Francesco
13:30 P9OX$_2$ — Mina	13:30 Strength Yoga — Eka
	14:30 Striding — Mina
15:00 Pilates — Francesco	15:30 Functional Training — Roberto
16:10 Pump — Elena	16:30 Striding — Roberto
17:15 45' Total Body — Mario	17:30 Functional Training — Roberto
18:00 45' Body Sculping — Fernando	18:30 Step III — Mario
18:45 30' Core Training — Fernando	
19:15 45' Functional Training — Fernando	

SABATO

SALA 2	SALA 3
10:10 Pilates Posturale — Miriam	10:00 Body Line Bears — Saverio
11:10 Pump — Miriam	11:30 Cross Training — Saverio
12:00 Pilates — Miriam	12:45 striding — Mina

DOMENICA

SALA 2	
10:10 Pump — a rotazione	11:10 Postural Stretch. — a 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