SALA FUNCTIONAL

LUNEDÌ

07:00 P.A.F. Saverio	**09:30** Calisthenics Andrea	**12:30** FACTS Eka	**18:15** TRX Nazza	**19:00** Functional Boxe Andrea

MARTEDÌ

18:30 Calisthenics Andrea	**19:30** Calisthenics Andrea

MERCOLEDÌ

09:30 Calisthenics Andrea	**12:30** FACTS Eka	**19:00** Functional Boxe Andrea	**20:00** Difesa Personale Paolo

GIOVEDÌ

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*

Il nuovo centro estetico e benessere ti aspetta!

329.869.8089

CRISS Estetica e Benessere

SALA INDOOR CYCLING

LUNEDÌ	07.05 Mina		18:45 Roberto
MARTEDÌ		13.10 Mina	18.30 Mina
MERCOLEDÌ	07.05 Mina		18:45 Roberto
GIOVEDÌ		13.10 Mina	18:30 Dimitri
VENERDÌ	07.05 Mina		
SABATO	10.00 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 **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 Roberto	
9:00 Corpo Libero Roberto	
10:00 Ginn Dolce Roberto	
11:00 Corpo Libero Roberto	
12:30 Corpo Libero Roberto	
13:30 Body Sculpt Elena	**13:30** Strenght Yoga Eka
15:30 Rumba Fitness Miriam	
16:30 Body Sculpt Stefano G.	
17:20 G.A.G. Stefano G.	**17:00** 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 Chiara
21:00 Salsa Anna	

MARTEDI

SALA 2	SALA 3
08:30 Body Balance Elena	
09:30 Stret. Posturale Stefano	
10:30 G.A.S. Francesco	
11:30 post. Stretcing Miriam	
13:00 BodyBalance 30' Elena	
13:30 Core Elena	
14:30 G.A.S. Francesco	
15:30 Strength Pilates Miriam	**15:30** Striding Nazza
16:10 Tai Chi Roberto	
17:00 Corpo Libero Roberto	
17:45 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 Roberto	
09:00 Total Body Stefano G.	**9:00** Corpo Libero Roberto
10:00 Ginn Dolce Roberto	
11:00 Corpo Libero Roberto	
12:30 Corpo Libero Roberto	
13:30 P.A.F. Saverio	**13:30** Strenght Yoga Eka
15:30 Circuit Training Miriam	
16:30 Aereodance Mario	
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 Chiara

GIOVEDI

SALA 2	SALA 3
08:30 Body Balance Elena	
09:30 G.AG. Stefano	
10:30 Strength Pilates Francesco	
11:30 Body Workout Stefano	
13:30 Insanity Francesco	
14:30 Strength Pilates Francesco	
15:30 Tai Chi Roberto	
17:00 Core 30' Cinzia	
17:30 Total Body 45' Cinzia	**16:30** Corpo Libero Roberto
18:30 G.A.G. Chyntia	**18:30** Strength Pilates Francesco
19:30 Zumba Chyntia	
20:30 Hip Hop Chiara	**20:00** Capoeira Cabeza
21:30 Salsa Anna	

VENERDI

SALA 2	SALA 3
07:30 Tai Chi Roberto	
9:00 Corpo Libero Roberto	
10:00 Ginn Dolce Roberto	
11:00 Corpo Libero Roberto	
12:30 Corpo Libero Roberto	
13:30 Core Cinzia	
15:00 Strength Pilates Francesco	
16:00 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
9:10 Strength Pilates Miriam	
10:10 Pump Miriam	
11:10 Strength Pilates + Bagno Gong Miriam	

DOMENICA

SALA 2	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**