B)SIDE SPORTING CLUB

B)Side Firenze Nord
Via Piemonte , 36 - zona via Pistoiese
INFO 055 3424725
www.bsidesporting.it
info@bsidesporting.it

ORARIO CORSI FITNESS

ORARI APERTURA lunedì-venerdì: 7,00 - 23,00 sabato e domenica: 9,00 - 19,00

lunedì

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:30-10:30 TBW Nikos		7:10-7:50 TACFIT Lore-Dani Cod. 30	
	10:30-11:30 PILATES Anna			
	11:30-12:30 CORPO LIBERO Anna			
PAUSA PRANZO	13:00-13:30 ABD Matteo	13:15-14:00 STEP TONE Valentina	13:15-14:00 TACFIT Lore-Dani Cod. 31	13:20-14:20 SPINNING Barbara Cod. 1
	13:30-14:30 BODY SCULPT Matteo	14:00-14:45 JUMP Valentina		
POMERIDIANO	17:00-18:00 TBW Nikos			
APERITIVO	18:00-19:00 ZUMBA Michela	18:30-19:30 B)CIRCUIT Michele	18:00-19:00 TACFIT Lore-Dani Cod. 33	18:30-19:20 SPINNING Andrea Cod. 2
	19:00-20:00 POSTURAL Alice	19:30-20:30 BODY SCULPT Michela	19:00-20:00 CALISTHENICS Lore-Dani Cod. 33	19:20-20:10 SPINNING Andrea Cod. 10
SERA	20:00-21:00 BOXE Leonardo	20:30 KARATE Stefano		20:10-21:00 SPINNING Andrea Cod. 16

martedì

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:00-10:00 PILATES Ilona		7:10-7:50 TRX Lore-Dani Cod. 34	
	10:00-11:00 GAG Matteo	10:00-11:00 AFA Ilona		
		11:00-12:00 AFA Ilona		
		12:00-13:00 YOGA Andres		
PAUSA PRANZO	13:15-14:15 FIT BOXE Nikos	13:30-14:15 B)CIRCUIT Andrea		
POMERIDIANO	15:30-17:00 JUDO AVANZ Silvia	16:00-17:00 PILATES Alice		
	17:00-18:00 JUDO PRINCI Silvia	17:30-18:30 GAG Ilona	17:45-18:45 TRX Giulia Cod. 36	
APERITIVO	18:00-19:00 TBW Matteo	18:30-19:30 PILATES Ilona	18:45-19:45 B)CROSS Lore-Dani Cod. 54	18:30-19:30 SPINNING Daniela Cod. 3
	19:00-20:00 FIT BOXE Nikos	20:30-22:00 KRAV MAGA Ciro		19:30-20:30 SPINNING Daniela Cod. 13
SERA	20:00-21:00 PUMP Nikos			

mercoledì

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:30-10:30 TBW Nikos		7:10-7:50 TACFIT Lore-Dani Cod. 38	
	10:30-11:30 CORPO LIBERO Anna			
	11:30-12:30 PILATES Anna			
PAUSA PRANZO	13:00-13:30 ABD Matteo	13:15-14:00 JUMP Valentina	13:15-14:00 TACFIT Giulia Cod. 39	13:20-14:20 SPINNING Barbara Cod. 4
	13:30-14:30 BODY SCULPT Matteo	14:00-14:45 STEP Valentina		
POMERIDIANO	16:00-17:00 AFA Ilona	16:00-17:00 KARATE AVANZ		
	17:00-18:00 B)STRONG Stefano	17:00-18:00 KARATE PRINC		
APERITIVO	18:00-19:00 ZUMBA Michela	18:30-19:30 GAG Alessandro	18:00-19:00 TACFIT Lore-Dani Cod. 41	18:30-19:20 SPINNING Andrea Cod. 5
	19:00-20:00 POSTURAL Alice	19:30-20:30 STEP Alessandro	19:00-20:00 CALISTHENICS Lore-Dani Cod. 51	19:20-20:10 SPINNING Andrea Cod. 11
SERA	20:00-21:00 BOXE Leonardo	20:30 KARATE Stefano		20:10-21:00 SPINNING Andrea Cod. 17

giovedì

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:00-10:00 PILATES Ilona		7:10-7:50 TRX Lore-Dani Cod. 56	
	10:00-11:00 BODY SCULPT Matteo	10:00-11:00 AFA Ilona		
		11:00-12:00 AFA Ilona		
		12:00-13:00 YOGA Andres de V.		
PAUSA PRANZO	13:15-14:15 FIT BOXE Nikos	13:30-14:30 ZUMBA Giulia		
POMERIDIANO	15:30-17:00 JUDO AVANZ Silvia	16:00-17:00 PILATES Alice		
	17:00-18:00 JUDO PRINCI Silvia	17:30-18:30 GAG Ilona	17:45-18:45 B)CROSS Giulia Cod. 43	17:40-18:30 B)CYCLE Alice Cod. 66
APERITIVO	18:00-19:00 TBW Matteo	18:30-19:30 PILATES Ilona	18:45-19:45 TRX Giulia Cod. 52	18:30-19:30 SPINNING Alice Cod. 6
	19:00-20:00 FIT-BOXE Nikos			
	20:00-21:00 PUMP Nikos			19:30-20:30 SPINNING Alice Cod. 14
SERA	21:00-21:50 BACHATA Anton	20:30-22:00 KRAV MAGA Ciro		
	21:50-22:40 SALSA Marianna			

venerdì

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:30-10:30 TBW Nikos		7:10-7:50 TACFIT Lore-Dani Cod. 45	
	10:30-11:30 PILATES Anna			
	11:30-12:30 CORPO LIBERO Anna			
PAUSA PRANZO	13:15-14:15 TBW Stefano		13:15-14:00 TRX Lore-Dani Cod. 46	13:20-14:20 SPINNING Barbara Cod. 7
	14:15-15:15 GAG Stefano			
POMERIDIANO	16:00-17:00 AFA Ilona	16:00-17:00 KARATE AVANZ Susanna		
	17:00-18:00 TBW Nikos	17:00-18:00 KARATE PRINC Susanna		
APERITIVO	18:30-19:30 POSTURAL Alice	18:00-19:00 B)CIRCUIT Alessandro	18:00-19:00 TACFIT Lore-Dani Cod. 48	18:20-19:20 SPINNING Andrea Cod. 8
	19:30-21:00 JUDO Stefano	19:00-20:00 STEP TONE Alessandro	19:00-20:00 CALISTHENICS Lore-Dani Cod. 53	19:20-20:10 SPINNING Andrea Cod. 12
SERA				20:10-21:00 SPINNING Andrea Cod. 18

sabato

	B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
MATINÉE	9:30-10:30 PILATES Ilona			
	10:30-11:30 GAG Ilona	11:00-12:00 YOGA Andres		
	11:30-12:30 BOXE Leonardo			
				13:30-15:00 SPINNING Barbara Cod. 9

domenica

B)side	Gym&Soul	B)functional	Spinning
			11:00-12:00 SPINNING Daniela Cod. 15

PER)CORSI B)SIDE

PERCORSO BODY&MIND
"cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo"

PERCORSO TONO
"voglio tonificare i muscoli e controllare il peso per modellare il mio corpo"

PERCORSO SPORT
"voglio lottare ed essere più forte e più sicuro di me"

PERCORSO FORMA
"voglio bruciare calorie, dimagrire, controllare il peso corporeo e tonificare i muscoli allenandomi e divertendomi"

PERCORSO B)FUNCTIONAL
"Voglio spingermi fino al limite e con la massima intensità, allenandomi anche all'aperto in brevi sessioni"

PERCORSO A.F.A.
Attività fisica adattata. Programma per specifiche condizioni di salute.

PERCORSO B)CIRCUIT
Voglio aumentare la mia forza, la mia resistenza e la mia velocita' con un mix di esercizi semplici.