


LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:10 – 07:55 B)Functional Serena B. B)CROSS	09:20 – 10:10 Studio 1 Anna POSTURAL	07:10 – 07:55 B)Functional Serena B. B)CROSS	07:15 – 08:00 Studio Cycle Elena GROUP CYCLING	07:10 – 07:55 B)Functional Serena B. B)CROSS	09:30 – 10:20 Studio 1 Andres PILATES
09:10 – 10:00 Studio 1 Paolo B. PILATES	09:30 – 10:30 Studio 2 Angelo AFA	09:10 – 10:00 Studio 1 Andres YOGA	09:20 – 10:10 Studio 1 Anna PILATES	09:20 – 10:20 Studio 1 Ekaterina TBW	10:30 – 11:20 Studio 1 A Rotazione TBW
10:00 – 10:50 Studio 1 Stefano G. TBW	10:10 – 11:00 Studio1 Nikos GAG	10:00 – 10:50 Studio 1 Stefano G. TBW	09:30 – 10:30 Studio 2 Martina AFA	10:30 – 11:20 Studio 1 Ekaterina YOGA	11:15 – 12:00 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS
13:15 – 14:00 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS	10:30 – 11:30 Studio 2 Angelo AFA	10:50 – 11:40 Studio 1 Alessandro ZUMBA	10:10 – 11:00 Studio1 Nikos TBW	13:20 – 14:10 Studio 2 Andres PILATES	13:30 – 14:15 Studio Cycle A Rotazione GROUP CYCLING
13:30 – 14:20 Studio 1 Stefano G. TBW	11:10 – 12:00 Studio 1 Anna PILATES	13:20 – 14:10 Studio 2 Andres PILATES	10:30 – 11:30 Studio 2 Martina AFA	13:30 – 14:20 Studio 1 Sara GAG	DOMENICA
17:00 – 17:50 Studio 1 Nikos TBW	13:20 – 14:10 Studio 1 Alessandro TBW	13:30 – 14:20 Studio 1 Stefano G. B)HIIT	11:10 – 12:00 Studio 1 Anna POSTURALE	17:00 – 17:50 Studio 1 Nikos TBW	11:00 – 11:50 Studio Cycle A Rotazione GROUP CYCLING
18:00 – 18:50 Studio 1 Stefano G. B)HIIT	13:30 – 14:15 Studio Cycle Chiara GROUP CYCLING	17:00 – 17:50 Studio 1 Stefano G. TBW	13:15 – 14:00 B)Functional Giuliano B)CROSS	18:00 – 18:50 Studio 1 Stefano G. PUMP	
18:30 – 19:15 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS	17:30 – 18:20 Studio1 Ekaterina PILATES	18:00 – 18:50 Studio 1 Stefano G. GAG	13:30 – 14:15 Studio Cycle Chiara GROUP CYCLING	18:15 – 19:00 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS	
18:40 – 19:25 Studio Cycle Fabrizio GROUP CYCLING	17:30 – 18:20 Studio 2 Alessandro TBW	18:30 – 19:15 B)Functional Lorenzo B. TRX	17:30 – 18:20 Studio 1 Ekaterina BODY SCULPT	18:20 – 19:10 Studio 2 Lorenzo D. POSTURAL	LEGENDA
18:50 – 19:30 Studio 1 Alessandro ZUMBA	18:15 – 19:00 Studio Cycle Elena GROUP CYCLING	18:40 – 19:25 Studio Cycle Fabrizio GROUP CYCLING	18:30 – 19:15 Studio Cycle Elena GROUP CYCLING	18:45 – 19:30 Studio Cycle Fabrizio GROUP CYCLING	PERCORSO CORPO&MENTE
19:00 – 19:30 Studio 2 Stefano G. GAG Circuit	18:30 – 19:20 Studio 1 Ekaterina GAG	18:50 – 19:30 Studio 1 Alessandro ZUMBA	18:30 – 19:20 Studio 1 Alessandro TBW	19:00 – 19:50 Studio 1 Stefano G. TBW	PERCORSO FORMA&DIVERTIMENTO
19:30 – 20:20 Studio1 Andres PILATES	18:30 – 19:20 Studio1 Andres YOGA	19:00 – 19:30 Studio 2 Stefano G. CARDIO Circuit	18:30 – 19:20 Studio 2 Ekaterina PILATES	19:30 – 20:30 B)Functional Turchi BOXE	PERCORSO B)FUNCTIONAL
19:30 – 20:15 Studio Cycle Fabrizio SPECIALE CICLISMO	18:45 – 19:30 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS	19:30 – 20:15 Studio Cycle Fabrizio SPECIALE CICLISMO	18:45 – 19:30 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS		
19:30 – 20:30 B)Functional Turchi BOXE	19:05 – 19:50 Studio Cycle Elena GROUP CYCLING	19:30 – 20:30 B)Functional Turchi BOXE	19:20 – 20:10 Studio 1 Alessandro STEP 1		
19:45 – 20:30 Studio 1 Stefano G. PUMP	19:20 – 20:10 Studio 1 Alessandro STEP 1	19:30 – 20:20 Studio 2 Lorenzo D. POSTURAL	21:00 – 21:50 Studio 1 Nikos FIT BOXE		
20:20 – 21:20 Studio 2 Stefano A. KARATE	19:45 – 20:30 B)Functional Lorenzo B. B)CROSS	19:45 – 20:30 Studio 1 Stefano G. PUMP			
	21:00 – 21:50 Studio 1 Nikos FIT BOXE	20:20 – 21:20 Studio 2 Stefano A. KARATE			

B)Side Firenze NORD
Via Piemonte, 36
ZONA via Pistoiese
INFO 0553424725

ORARIO CORSI FITNESS

B)SIDE
SPORTING CLUB

La direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissioni di avviso all'interno del centro. Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:00 – 16:00 NUOTO LIBERO	07:00 – 16:00 NUOTO LIBERO	07:00 – 16:00 NUOTO LIBERO	07:00 – 16:00 NUOTO LIBERO	07:00 – 16:00 NUOTO LIBERO	09:00 – 18:30 NUOTO LIBERO
09:15 – 10:00 Serena B. HIDROBIKE	09:30 – 10:15 Yoandra C. WATER FITNESS	08:45 – 09:30 Yoandra C. AFA	09:15 – 10:00 Serena B. HIDROBIKE	08:45 – 09:30 Yoandra C. AFA	09:15 – 10:00 Eleonora L. HIDROBIKE
10:15 – 11:00 Serena B. WATER GYM	10:15 – 11:00 Yoandra C. AFA	10:00 – 10:45 Yoandra C. WATER FITNESS	10:15 – 11:00 Serena B. WATER GYM	09:30 – 10:15 Yoandra C. WATER FITNESS	10:00 – 12:40 e 16:00 - 17:20 SCUOLA NUOTO BAMBINI
13:00 – 13:45 Serena B. WATER GYM	13:15 – 14:00 Federico P. JUMP&BIKE	13:15 – 14:00 Michela G. WATER GYM	13:00 – 13:45 Clarissa U. WATER GYM	10:15 – 11:00 Yoandra C. AFA	11:30 – 12:15 Eleonora L. WATER GYM
13:45 – 14:30 Serena B. JUMP&BIKE	14:00 – 14:45 Federico P. WATER GYM	16:00 – 19:00 SCUOLA NUOTO BAMBINI	13:45 – 14:30 Clarissa U. JUMP&BIKE	13:15 – 14:00 Michela G. JUMP&BIKE	12:15 – 13:30 Eleonora L. JUMP&BIKE
15:30 – 16:15 Serena B. WATER FITNESS	15:45 – 16:30 Federrico P. WATER FITNESS	18:45 – 19:30 Intermedio Cristina D. SCUOLA NUOTO ADULTI	15:45 – 16:30 Clarissa U. WATER FITNESS	14:00 – 14:45 Michela G. WATER GYM	
16:00 – 19:00 SCUOLA NUOTO BAMBINI	16:00 – 19:00 SCUOLA NUOTO BAMBINI	18:45 – 19:30 Eleonora L. HIDROBIKE	16:00 – 19:00 SCUOLA NUOTO BAMBINI	16:00 – 19:00 SCUOLA NUOTO BAMBINI	
18:45 – 19:30 Federico P. WATER GYM	18:45 – 19:30 Intermedio Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI	19:00 – 22:30 NUOTO LIBERO	18:45 – 19:30 Federico P. WATER GYM	18:45 – 19:30 Intermedio Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI	
18:45 – 19:30 Intermedio Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	18:45 – 19:30 Serena B. JUMP&BIKE	19:30 – 20:15 Eleonora L. HIDROBIKE	18:45 – 19:30 Intermedio Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	18:45 – 19:30 Serena B. JUMP&BIKE	
19:00 – 22:30 NUOTO LIBERO	19:00 – 22:30 NUOTO LIBERO	19:30 – 20:15 Intermedio Cristina D. SCUOLA NUOTO ADULTI	19:00 – 22:30 NUOTO LIBERO	19:00 – 22:30 NUOTO LIBERO	
19:30 – 20:15 Federico P. Acqua Tabata	19:30 – 20:15 Serena B. HIDROBIKE	20:15 – 21:00 Principianti Serena B. SCUOLA NUOTO ADULTI	19:30 – 20:15 Federico P. Acqua Tabata	19:30 – 20:15 Serena B. HIDROBIKE	
19:30 – 20:15 Avanzato Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	19:30 – 20:15 Principianti Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI	 <p>Prenotazione obbligatoria</p>	19:30 – 20:15 Avanzato Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	19:30 – 20:15 Principianti Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI	
20:15 – 21:00 Avanzato Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	20:15 – 21:00 Intermedio Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI		20:15 – 21:00 Avanzato Elena G. SCUOLA NUOTO ADULTI	20:15 – 21:00 Intermedio Niccolò F. SCUOLA NUOTO ADULTI	
20:15 – 21:00 Federico P. JUMP&BIKE	20:15 – 21:00 Serena B. POOL RUNNING		20:15 – 21:00 Federico P. JUMP&BIKE		

DOMENICA
09:00 – 18:30 NUOTO LIBERO
10:30 – 11:15 A Rotazione JUMP&BIKE
15:00 – 15:45 A Rotazione WATER GYM
16:00 – 17:20 SCUOLA NUOTO BAMBINI
LEGENDA
PERCORSO GIN. DOLCE
PERCORSO TONIFICAZIONE
PERCORSO CARDIO
Percorso AFA
Scuola Nuoto Adulti
Scuola Nuoto Bambini
Nuoto Libero



ORARIO CORSI PISCINA

La direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissioni di avviso all'interno del centro. Nelle festività di calendario i corsi saranno sospesi