

Planning

Firenze SUD

LUNEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.20	B)Cross	Giuliano
9.30	Pilates	Paolo
10.30	Total Body	Niccolò R.
11.30	Total Jump	Valentina
13.15	B)Cross	Niccolò B.
13.30	B)Hiit	Davide
17.10	Pilates	Davide
18.00	B)Hiit	Davide
18.50	Postural	Matteo
19.00	Calisthenics	Cosimo
19.40	Zumba	Davide
20.30	Group Cycling	Alice

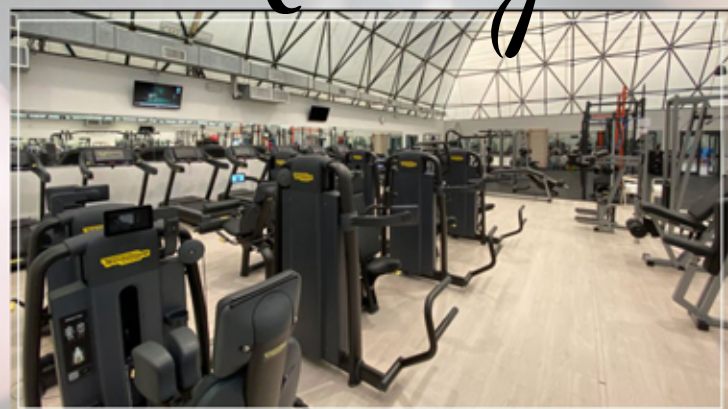
MARTEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.20	Group Cycling	Alice
9.10	Ginnastica Dolce	
10.10	Corpo Libero	Davide
11.00	Zumba	Davide
13.20	Total Body	Niccolò R.
13.30	Group Cycling	Nicoletta
17.10	Pilates	Francesca
18.00	Total Body	Francesca
18.30	Group Cycling	Costanza
18.45	B)Cross	Niccolò B.
18.50	Jump	Valentina
19.40	Total Jump	Valentina
20.30	KickBoxing	Roberto

MERCOLEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.20	B)Cross	Giuliano
9.30	Postural	Matteo
10.30	Total Body	Niccolò R.
13.00	Jump	Valentina
13.15	B)Cross	Niccolò B.
17.30	Yoga	Andres
18.10	Cyclex	Alice
18.30	Step 2	Niccolò R.
19.00	Calisthenics	Cosimo
19.00	Group Cycling	Alice
19.20	Total Body	Niccolò R.

Più grande, più nuova, più bella



GIOVEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.20	Group Cycling	Alice
9.10	Ginnastica Dolce	
10.10	Pilates	Davide
11.00	Zumba	Davide
13.20	Step 1	Niccolò R.
17.10	Total Body	Sara
18.00	GAG	Francesca
18.45	B)Cross	Niccolò B.
18.50	Jump	Valentina
18.50	Pilates	Francesca
19.30	Group Cycling	Nicoletta
19.40	Total Jump	Valentina
20.30	KickBoxing	Roberto

VENERDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.20	B)Cross	Marco
9.10	Pilates	Paolo
10.00	GAG	Stefano
11.00	Postural	Matteo
13.15	B)Cross	Niccolò B.
13.30	Total Body	Stefano
17.00	Total Jump	Valentina
17.30	Step 1	Niccolò R.
18.00	Cyclex	Alice
18.20	Total Body	Niccolò R.
18.50	Group Cycling	Alice
19.20	Zumba	Alessandro

SABATO

Ora	Attività	Istruttore
9.30	Total Body	Nikolaos
11.00	Yoga	Andres
13.30	Group Cycling	Nicoletta

DOMENICA

Ora	Attività	Istruttore
9.45	Total Jump	Valentina
10.30	Group Cycling	Istr a rotaz
11.30	Circuit Training	Istr a rotaz

Per accedere al centro sportivo è necessario: essere in regola con la **certificazione medica** e la **quota amm.va annua**; accettare il **regolamento del centro** e le disposizioni previste per legge

Per mantenere ordine, sicurezza e comfort, la **prenotazione** rimane **OBBLIGATORIA** per tutti corsi e l'accesso alla SPA. E' raccomandata (ancorché facoltativa) per accedere alle attività di sala pesi