

Planning

Firenze NORD

LUNEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.10	B)Cross	Serena
9.15	Hydro Bike	Serena
10.00	Total body	Stefano
10.15	Water Gym	Serena
11.00	Pilates	Andres
13.00	Water Gym	Serena
13.30	Total body	Stefano
13.45	Jump'n'Bike	Serena
15.30	Water Fitness	Serena
17.00	Total body	Nikolaos
18.00	B)Hiit	Stefano
18.10	Pilates	Andres
18.30	B)Cross	Lorenzo
18.40	Group Cycling	Fabrizio
18.45	Water Gym	Federico
18.50	Zumba	
19.00	Gag Circuit	Stefano
19.30	Acqua Tabata	Federico
19.30	Boxe	Leonardo
19.30	Group Cycling	Fabrizio
19.45	Pump	
20.15	Jump'n'Bike	Federico
20.15	Karate	

GIOVEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
9.15	Hydro Bike	Serena
9.20	Postural	Anna
10.00	Total body	Nikolaos
10.15	Water Gym	Serena
11.10	Pilates	Anna
13.00	Water Gym	Clarissa
13.15	B)Cross	Lorenzo
13.30	Group Cycling	Chiara
13.45	Jump'n'Bike	Clarissa
15.45	Water Fitness	Clarissa
17.30	Body sculpt	Ekaterina
18.15	Group Cycling	Elena
18.30	Pilates	Ekaterina
18.30	Total body	Alessandro
18.45	B)Cross	Lorenzo
18.45	Water Gym	Federico
19.05	Group Cycling	Elena
19.20	Step 1	Alessandro
19.30	Acqua Tabata	Federico
20.15	Jump'n'Bike	Federico
21.00	Fit Boxe	Nikolaos

MARTEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
9.20	Pilates	Anna
9.30	Water Fitness	Yoandra
10.10	GAG	Nikolaos
11.10	Postural	Anna
13.15	B)Cross	Lorenzo
13.15	Jump'n'Bike	Federico
13.20	Total body	Alessandro
13.30	Group Cycling	Chiara
14.00	Water Gym	Federico
15.45	Water Fitness	Federico
17.30	Pilates	Ekaterina
17.30	Total body	Alessandro
18.15	Group Cycling	Elena
18.30	GAG	Ekaterina
18.45	B)Cross	Lorenzo
18.45	Jump'n'Bike	Serena
19.05	Group Cycling	Elena
19.20	Step 1	Alessandro
19.30	Hydro Bike	Serena
19.45	B)Cross	Lorenzo
20.15	Pool Running	Serena
21.00	Fit Boxe	Nikolaos

VENERDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.10	B)Cross	Serena
9.30	Total body	Ekaterina
9.30	Water Fitness	Yoandra
13.15	Jump'n'Bike	Michela
13.20	Pilates	Martina
13.30	Body Combat	Sara
14.00	Water Gym	Michela
17.00	Total body	Nikolaos
18.00	Pump	Stefano
18.15	B)Cross	Lorenzo
18.20	Postural	
18.45	Group Cycling	Fabrizio
18.45	Jump'n'Bike	Serena
19.00	Total body	Stefano
19.30	Boxe	Leonardo
19.30	Hydro Bike	Serena

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

MERCOLEDÌ

Ora	Attività	Istruttore
7.10	B)Cross	Serena
10.00	Total body	Stefano
10.00	Water Fitness	Yoandra
10.50	Zumba	
13.15	Water Gym	Michela
13.20	Pilates	Martina
13.30	GAG	Stefano
17.00	Total body	Stefano
18.00	GAG	Stefano
18.30	TRX	Lorenzo
18.40	Group Cycling	Fabrizio
18.45	Hydro Bike	Eleonora
18.50	Zumba	
19.00	Cardio Circuit	Stefano
19.30	Boxe	Leonardo
19.30	Group Cycling	Fabrizio
19.30	Hydro Bike	Eleonora
19.30	Postural	
19.45	Pump	
20.15	Karate	

SABATO

Ora	Attività	Istruttore
9.15	Hydro Bike	Eleonora
9.30	Pilates	Andres
10.30	Total body	Istr a rotaz
11.15	B)Cross	Lorenzo
11.30	Water Gym	Eleonora
12.15	Jump'n'Bike	Eleonora
13.15	Group Cycling	Istr a rotaz

DOMENICA

Ora	Attività	Istruttore
10.10	Total body	Istr a rotaz
10.30	Jump'n'Bike	Istr a rotaz
11.00	Group Cycling	Istr a rotaz
15.00	Water Gym	Istr a rotaz

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

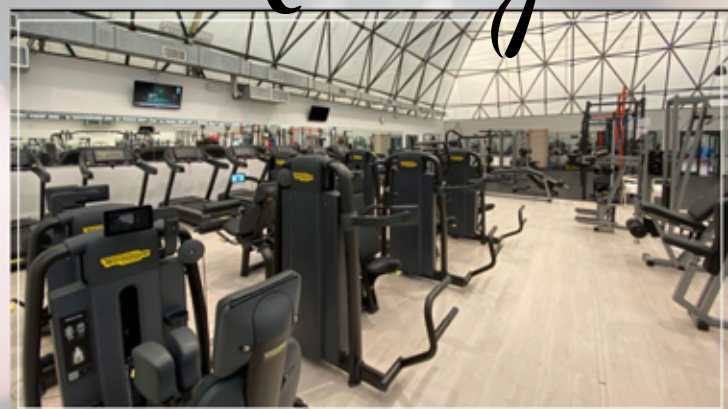
MARTEDÌ

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