

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 PAULINA HATHA YOGA	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	10:15 VERONICA GINNASTICA DOLCE	10:00 PAULINA HATHA YOGA	10:15 VERONICA GINNASTICA DOLCE	
10:15 VERONICA GINNASTICA DOLCE	12:00 LUCIA TOTAL BODY	11:00 STEFANO POSTURAL STRETCHING	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	11:00 STEFANO POWER WALKING	
11:00 STEFANO CAMMINATA SPORTIVA	12:30 ELENA ACQUA GYM	13:30 STEFANO CARDIO TONE	12:00 LUCIA TOTAL BODY POWER	13:30 STEFANO CIRCUIT TRAINING	
13:30 STEFANO TOTAL BODY	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	14:30 LUCIA PILATES MATWORK	12:30 ELENA ACQUA GYM	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	
14:30 LUCIA PILATES MATWORK	18:15 LUCIA CORSO DI CORSA	15:30 LUCIA ATHLETIC POWER	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES		
15:30 LUCIA ATHLETIC LIGHT	19:00 STEFANO /ANDREA CARDIO TONE	18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	15:30 STEFANO POSTURAL STRETCHING		
18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	19:30 ELSA *** POLE FITNESS	18:00 STEFANO GYM & FIELD	18:15 STEFANO CORSO DI CORSA		* CORSI SU PRENOTAZIONE
18:00 ANDREA GYM & FIELD		19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	19:00 STEFANO CARDIO TONE		*** CORSI EXTRA
19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD		20:00 ANDREA DECATHLON	19:30 ELSA *** POLE FITNESS		
20:00 ANDREA DECATHLON					



Il palinsesto corsi potrà subire variazioni e/o riduzioni nel corso dell'anno. I corsi con frequenza inferiore a 6 partecipanti potranno essere sospesi nel periodo estivo.

ASSI GIGLIO ROSSO

Viale Michelangiolo, 64 - 50125 Firenze
055/6812686 info@assigligliorosso.it
www.assigligliorosso.it