

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
10:00 PAULINA HATHA YOGA	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE	10:00 PAULINA HATHA YOGA	10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE	9:00 PAULINA/ELENA YOGA/PILATES
10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE	12:00 LUCIA TOTAL LIGHT	11:00 STEFANO POSTURAL & CORE	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	11:00 STEFANO POWER WALKING	11:00 LUCIA ATLETICA ADULTI
11:00 STEFANO CAMMINATA SPORTIVA	13:30 LUCIA CORSO DI CORSA	13:30 STEFANO CARDIO TONE	12:00 LUCIA TOTAL STRONG	11:00 MARCO TAI CHI	11:00 FABIO SPARTAN RACE
13:30 STEFANO TOTAL BODY	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	14:30 LUCIA PILATES MATWORK	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	13:30 STEFANO CIRCUIT TRAINING	
14:30 LUCIA PILATES MATWORK	17:00 MARCO TAI CHI	15:30 LUCIA ATHLETIC POWER	15:30 STEFANO POSTURAL & CORE	14:30 LUCIA FUNCTIONAL PILATES	
15:30 LUCIA ATHLETIC LIGHT	17:15 LUCIA ATLETICA ADULTI	18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	17:15 (45') ELSA FLEXABILITY	15:30 LUCIA ATHLETIC CIRCUIT BOXE	
18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	17:15 ADELE ASSI AEROBIC	18:00 STEFANO GYM & FIELD	17:15 LUCIA ATLETICA ADULTI	17:15 (45')RUDINA ABDOMNAL WORKOUT	
18:00 ANDREA GYM & FIELD	18:15 (45') ADELE PILATES MATWORK	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	18:15 STEFANO CORSO DI CORSA	18:00 RUDINA AEROBIC STEP	
19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	19:00 STEFANO /ANDREA CARDIO TONE	20:00 ANDREA DECATHLON	19:00 STEFANO CARDIO TONE	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	
20:00 ANDREA DECATHLON	19:00 ELSA *** POLE FITNESS		18:00 ELSA *** POLE FITNESS		
			19:00 ELSA *** POLE FITNESS		
				ASSI GIGLIO ROSSO 	
*** CORSI EXTRA					
Viale Michelangiolo, 64 - 50125 Firenze 055/6812686 info@assigligiorosso.it www.assigligiorosso.it		Il palinsesto corsi potrà subire variazioni e/o riduzioni nel corso dell'anno. I corsi con frequenza inferiore a 6 partecipanti potranno essere sospesi.			