

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

