

Viale Michelangelo 64 50125 Firenze
 Segreteria Generale : 055 6812686 - 055 6810749
 info@assigigliorosso.it www.assigigliorosso.it



Centro Fitness

ORARIO CORSI VALIDO dal 10 FEBBRAIO 2019
 lunedì - venerdì 9,30 - 22,00
 sabato 9,30 - 17,00
 Orari di apertura domenica (ottobre - maggio) 9,30 - 13,00
 domenica (giugno - luglio, agosto - settembre) CHIUSO

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO			DOMENICA			
	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	Sala 1	Sala 2	Green	
7:30																						
8:00																						
8:30																						
9:00																						
9:30																						
9:45																						
10:00																						
10:15																						
10:30	GINNASTICA DOLCE ANDREA 10,15 - 11,15																					
10:45																						
11:00																						
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00																						
12:30																						
12:45																						
13:00																						
13:15																						
13:30	TOTAL BODY STEFANO 13,30 - 14,30	ASSI CYCLING LUCIA 13,30 - 14,30		BOXE & TONE LUCIA 13,30 - 14,30	HATHA YOGA FRANCESCA 13,30 - 14,30		STEP ABDOMINAL STEFANO 13,30 - 14,30	ASSI CYCLING LUCIA 13,30 - 14,30		BIKE & TONE LUCIA 13,30 - 14,30	FLOW YOGA FRANCESCA 13,30 - 14,30		CIRCUIT TRAINING STEFANO 13,30 - 14,30	ASSI CYCLING LUCIA 13,30 - 14,30								
14:00																						
14:30		PILATES ELSA 14,30 - 15,20																				
15:00																						
15:30	Free Gym 15,30 - 17,00			Free Gym 15,30 - 17,00																		
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:15	CIRCUIT BALL & CORE LUCIA 17,00 - 18,00																					
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00	GYM AND FIELD ANDREA 19,00 - 20,00																					
19:15																						
19:30																						
19:45																						
20:00																						
20:15																						
20:30																						
20:45																						
21:00																						
21:15																						
21:30	Free Gym 21,00 - 22,00																					
22:00																						

**I NOSTRI SERVIZI
INFO AL DESK**

PARCHEGGIO

6 CAMPI DA TENNIS

SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER

MASSOFISIOTERAPIA

OSTEOPATIA

ASSI STORE
CON TUTTO L'OCCORRENTE PER IL TUO SPORT PREFERITO

..... E DOPO L'ALLENAMENTO UN BUON RISTORO A
" La Taverna degli ASSI "

Corsi in cui è necessaria la prenotazione

Corsi in via di configurazione

Corsi del palinsesto ordinario

Pista di atletica e spazi all'aperto

Orari di accesso libero

Corsi che necessitano di abbonamento specifico

SEGUICI SU FACEBOOK

ASSI GIGLIO ROSSO 1922

I corsi con frequenza inferiore a 6 partecipanti potranno essere sospesi