

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	9:00 PAULINA HATHA YOGA
10:15 VERONICA GINNASTICA DOLCE	12:00 LUCIA TOTAL BODY	11:00 STEFANO POSTURAL STRETCHING	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	11:00 STEFANO CAMMINATA SPORTIVA	10:00 ADELE/ELENA FUNCTIONAL PILATES
11:00 STEFANO CAMMINATA SPORTIVA	13:30 LUCIA * ASSI CYCLING	13:30 STEFANO CARDIO TONE	12:00 LUCIA TOTAL BODY POWER	13:30 STEFANO CIRCUIT TRAINING	11:00 LUCIA ATLETICA ADULTI
13:30 STEFANO TOTAL BODY	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	14:30 LUCIA PILATES MATWORK	13:30 LUCIA * ASSI CYCLING	14:30 LUCIA FUNCTIONAL PILATES	12:00 LORENZO FUNCTIONAL TRAINING
14:30 LUCIA PILATES MATWORK	17:15 LUCIA ATLETICA ADULTI	14:30 ELSA *** POLE FITNESS	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	15:30 LUCIA ATHLETIC CIRCUIT BOXE	12:30 LUCIA * ASSI CYCLING
15:30 LUCIA ATHLETIC LIGHT	18:15 LUCIA CORSO DI CORSA	15:30 LUCIA ATHLETIC POWER	15:30 STEFANO POSTURAL STRETCHING	17:15 LUCIA PILATES MATWORK	
17:00 LORENZO *** TAEKWONDO RAGAZZI	18:30 ADELE FUNCTIONAL PILATES	17:00 LORENZO *** TAEKWONDO RAGAZZI	17:15 LUCIA ATLETICA ADULTI	18:15 SARA ZUMBA	* CORSI SU PRENOTAZIONE
18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	19:00 STEFANO /ANDREA CARDIO TONE	18:00 PAULINA ADVANCED YOGA	18:15 STEFANO CORSO DI CORSA	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	*** CORSI EXTRA
18:00 ANDREA GYM & FIELD	19:30 ELSA *** POLE FITNESS	18:00 STEFANO GYM & FIELD	18:30 ELSA FUNCTIONAL PILATES		
19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	20:00 LORENZO FUNCTIONAL TRAINING	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	19:00 STEFANO CARDIO TONE		
20:00 STEFANO DECATHLON	20:30 ELSA *** POLE FITNESS	20:00 ANDREA DECATHLON	19:30 ELSA *** POLE FITNESS		
			20:30 ELSA *** POLE FITNESS		
				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@assigligiorosso.it www.assigligiorosso.it	