

SUMMER FITNESS DAL 1 LUGLIO 2025

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
10:00 NICCOLO' HATHA YOGA	11:00 LUCIA PILATES MATWORK	10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE	10:00 NICCOLO' HATHA YOGA	10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE
10:00 VERONICA GINNASTICA DOLCE	13:15 FABIANA ACQUAGYM	11:00 STEFANO POSTURAL & CORE	11:00 SARA PILATES MATWORK	11:00 STEFANO POWER WALKING
11:00 STEFANO CAMMINATA SPORTIVA	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	13:30 STEFANO CARDIO TONE	12:00 STEFANO TOTAL STRONG	13:30 STEFANO CIRCUIT TRAINING
13:30 STEFANO TOTAL BODY	17:15 GIOVANNI ATLETICA ADULTI	14:30 MARIA SAVERIA PILATES MATWORK	13:15 FABIANA ACQUAGYM	14:30 MARIA SAVERIA PILATES MATWORK
14:30 SARA PILATES MATWORK	18:15 (45') ADELE PILATES MATWORK	18:00 ELENA ACQUAGYM	13:30 ELENA FUNCTIONAL PILATES	17:15 (45') RUDINA ABDOMINAL WORKOUT
18:00 ELENA ACQUAGYM	19:00 STEFANO /ANDREA CARDIO TONE	18:00 STEFANO GYM & FIELD	15:30 STEFANO POSTURAL & CORE	18:00 RUDINA AEROBIC STEP
18:00 ANDREA GYM & FIELD	18:00 ELSA *** POLE FITNESS	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD	17:15 GIOVANNI ATLETICA ADULTI	19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD
19:00 ANDREA /STEFANO GYM & FIELD			18:15 STEFANO CORSO DI CORSA	
			19:00 STEFANO CARDIO TONE	
			18:00 ELSA *** POLE FITNESS	
*** 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.		ASSI GIGLIO ROSSO 