

DAL 13 AL 23 DICEMBRE Via di Ripoli, 88 - 50126 Firenze Tel. 055/689618 Fax 055/6813537 - www.olympusclub.it

LUNEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.00 STRETCHING ((Alessio		9.30 YOGA NEW DAL 7/01 Serena	
10.00 ALL.DINAMICO 45'((Alessio	10.00 CORPO LIBERO* ((Alessio		
10.45 PILATES INT. 45' ((Tiago	11.00 CORPO LIBERO ((Martina	11.00 PICCOLI GRUPPI Alessio	11.00 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su</i> prenotazione Gluco
11.30 AXE BAIANO 45' Tiago	12.00 YOGA Ritu		
12.15 BODY SCULPT 45' ((Fernando			
13.00 CORE TRAINING ((Fernando	13.30 PILATES FUNZ ((Fernando		13.30 OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING 45'(((<i>su</i> prenotazione Riccardo
13.30 BODY SCULPT 45' ((Elsa		15.00 PICCOLI GRUPPI Martina	
14.30 ZUMBA TONE ((NEW			
15.30 PROGRAMMA FEMMINILE ((Cynthia		16.00 ANTALGICA Alessio	
16.30 SBARRA A TERRA 15' ((Alessio	17.00 CORPO LIBERO ((Alessio		
16.45 PILATES ADVANCED 45' (((Elsa			
17.30 G.A.G 45' ((Alessio	18.00 STRETCHING 45' ((Alessio		18.30 CROSS TRAIN. 45' LIV.3 <i>su prenotaz.</i> Gluco
18.15 BODY SCULPT45' ((Elsa	18.45 STEP III (((Tiago	19.00 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/ Giovanni	19.15 CALISTHENICS ((TOTAL BODY ((Gluco
19.00 ABS 45' ((Elsa	19.45 PILATES PRINCIPIANTI 45'*(Elsa		20.00 CALISTHENICS (((ADVANCED Andrea/Dimitri
19.45 BASIC STEP 45') (Niccolò	20.30 YOGA PILATES ((Valerio		
20.30 T.B.W. ((Niccolò			

MARTEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.00 SUPER TRAINING 45' ((9.45 STEP II 45' ((10.30 PILATES 45' ((Alessandro		9.00 ANTALGICA Alessio	
11.15 BODY SCULPT 45' ((12.00 PILATES 45' PRINCIPIANTI *(Fernando		10.00 ANTALGICA Eleonora	
13.30 T.B.W. ((14.45 PILATES PRINCIPIANTI ((Elsa	11.30 HATHA YOGA ((Serena		
16.45 STEP TONE 45' ((17.30 ZUMBA 45'(18.15 BODY SCULPT45' ((Cynthia		15.00 CORPO LIBERO ((Martina	
19.00 CARDIO TRAINING 45' ((19.45 STEP 45' COREOGRAFICO (((20.30 T.B.W. ((Martino		17.00 CORRETTIVA Sara/Martina	
21.30 KENDO Gabriele	18.00 KOMBACT TRAINING Vigan	18.15 CORPO LIBERO * ((Alessio/Sara	
	19.15 CORPO LIBERO ((Sara	19.30 OLYMPUS TRAINING ((Alessio	
	20.15 KICKBOXING Gabriele		
	21.15 JU JITSU DIFESA PERSONALE Gabriele		
			18.30 CROSS TRAINING 45' LIV.2 <i>su prenotaz.</i> Cosimo R.
			19.15 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su</i> prenotazione Cosimo R.

MERCOLEDI

SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.00 CORPO LIBERO ((Giovanni	9.00 FUNCT. TRAIN. ((Fernando		
10.00 PILATES ((11.00 STEP TONE ((Alessandro	10.00 STRETCHING ((Tiziano		
12.15 FUNCTIONAL TRAINING ((13.00 CORE TRAINING ((13.30 POWER FLEX ((Fernando	11.00 CORPO LIBERO ((Tiziano	11.00 PICCOLI GRUPPI Alessio/Martina	11.00 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su</i> prenotazione Niccolo
14.30 PILATES ((NEW Alessandro	12.00 YOGA Ritu		
15.30 TONE UP 45' ((16.15 GLUTEI E ADDOMINALI 30' 17.00 PILATES PRINCIPIANTI 45' ((18.00 BODY SCULPT 45'((Elisa	13.30 STEP TONE ((Alessandro		13.30 OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING 45'(((<i>su</i> prenotazione Gianluca
18.45 STEP III (((19.30 TOTAL BODY WORKOUT ((Alessandro	15.30 YOGA Ritu	15.30 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/Giovanni	
20.30 FIT BOXE ((Alessandro	17.00 CORPO LIBERO ((Alessio	17.00 ATT. MOTORIA VIRTUS Vieri	
	18.00 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/Giovanni		
	18.30 PILATES ((NEW Tiziano		18.30 OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING (((<i>su prenotazione</i> Gluco
	20.30 YOGA PILATES ((Valerio		19.30 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su</i> prenotazione Cosimo R.

GIOVEDÌ			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.30 ALLENAMENTO DINAMICO 45' ((10.15 STEP II 45' ((Tiago		9.00 ANTALGICA Alessio 10.00 ANTALGICA Eleonora	
11.15 FUNCTIONAL TRAINING ((<i>su prenotazione</i> 12.00 PILATES PRINC. ((Fernando	11.30 HATHA YOGA ((Serena		11.15 FUNCTIONAL TRAINING ((<i>su prenotazione</i> Fernando
13.30 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su prenotazione</i> Glauco	13.30 PILATES INTERMEDIO ((Elisa		13.30 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su prenotazione</i> Glauco
15.00 SUPER TRAINING ((16.00 PILATES PRINC. 45' ((Elisa		15.00 CORPO LIBERO ((Alessio	
16.45 SUPER TRAINING 45'((17.30 BODY SCULPT 45' ((18.15 ZUMBA 45' ((Cynthia	18.00 KOMBACT TRAINING Vigan	16.00 ANTALGICA Alessio 18.15 CORPO LIBERO* ((Alessio	
19.00 AERO (((ADVANCED 19.45 BODY SCULPT. ((20.30 STEP ((Martino 21.30 KENDO	19.15 CORPO LIBERO ((Alessio 20.15 KICKBOXING (AGONISTI FINO ALLE 21.30) Gabriele		18.30 CROSS TRAINING LIV.3 <i>Su prenotazione</i> Riccardo 19.30 CROSS TRAINING 45' LIV.2 <i>Su prenotazione</i> Cosimo A.

VENERDI			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.00 CORPO LIBERO ((Alessio			
10.00 BODY SCULPT ((Niccolò	10.00 CORPO LIBERO* ((Giovanni		
11.00 STEP/AERO ((Niccolò	11.00 CORPO LIBERO ((Giovanni	11.00 PICCOLI GRUPPI Alessio	
12.15 FUNCTIONAL TRAINING ((<i>su prenotazione</i>	12.00 YOGA Ritu		12.15 FUNCTIONAL TRAINING ((<i>su prenotazione</i> Fernando
13.00 CORE TRAINING ((13.30 COND.FISICO(((Fernando	13.30 YOGA Ritu		13.30 CROSS TRAINING 45' LIV.1 <i>su prenotazione</i> Cosimo A.
14.45 PILATES ADVANCED 45' (((15.30 PROGRAMMA FEMMINILE ((Elisa	15.30 YOGA Fabiana	15.30 PICCOLI GRUPPI 90' Fabio/Giovanni	
17.00 PILATES INT. ((NEW Elsa	17.00 CORPO LIBERO ((Alessio	17.00 CORRETTIVA Martina/Giovanni	
18.30 BODY SCULPT ((19.00 GLUTEI E ADDOMINALI 30' 19.30 T.B.W. ((20.30 BASIC STEP 30') 21.00 GLUTEI E ADDOMINALI 30' Niccolò	18.30 PILATES ((Tiziano	18.00 PICCOLI GRUPPI 75' Giovanni/Alessio 19.10 OLYMPUS TRAINING ((DAL 23/11 PRESCIISTICA Alessio	18.30 OUTDOOR FUNCT. TRAINING (((<i>su prenotazione</i> Cosimo R. 19.15 CALISTHENICS ((PRINCIPIANTI 20.00 CALISTHENICS (((ADVANCED Andrea/Dimitri

SABATO		
SALA 1	SALA 2	SALA 3
10.30 BODY SCULPT ((11.30 PILATES PRINC *((Tiziano	15.00 TAEKWONDOO Gabriele 16.00 JU JITSU DIFESA PERSONALE Gabriele	10.00 CORPO LIBERO ((Alessio 11.00 CORPO LIBERO ((Alessio 12.00 STRETCHING 30' ((Alessio
DOMENICA --- SALA 1		
10:15 PILATES ((Alessandro	11:00 B.SCULPT 45' ((Alessandro	11:45 AERO/STEP 2 ((Alessandro



ORARIO DI APERTURA

lunedì – mercoledì - venerdì 06:00 – 23:30
martedì – giovedì 07:00 – 23:30
sabato e domenica 09:00 – 20:00

I corsi indicati nelle caselle in grigio necessitano di specifico abbonamento

*** corsi Start Up**

ORARI E ISTRUTTORI INDICATI IN CASO DI NECESSITA' POTRANNO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI

PER SALVAGUARDARE LA VOSTRA INCOLUMITA' SI PREGA DI EVITARE RITARDI, INTERRUZIONI O CONCLUSIONI ANTICIPATE DELLE LEZIONI, SALVO MOTIVI OCCASIONALI. IN TAL CASO SI PREGA DI AVVISARE L'INSEGNANTE. **BUON ALLENAMENTO!**

PER PRENOTARE LE TUE LEZIONI VAI SUL SITO www.olympusclub.it