

# WELLNESS

## SALA MUSCOLAZIONE

dal Lunedì al Venerdì 10:00-21:30 Sabato 9:00-16:00 (Martedì e Giovedì apertura alle 8:30)

## PISTA DI ATLETICA C/O ASICS FIRENZE MARATHON STADIUM

dal Lunedì al Venerdì 9:00-20:00

## CORSI FITNESS

dal lunedì al sabato





# ATLETICA

## CORSA LIBERA

Asics Firenze Marathon Stadium  
dal lunedì al venerdì  
ore 9 - 20

## CORSI DI ATLETICA

per bambini e adulti



# TENNIS

3 CAMPI DA TENNIS



# CALCETTO

CAMPO CALCETTO  
INDOOR



SALE PER  
EVENTI E  
CONVEGNI





**Una settimana di prova gratuita.**

**ABBONAMENTI A PARTIRE DA  
40€ AL MESE.**

**Sconti per studenti, famiglie, over 60.**



**CORSI  
& FITNESS**



**PISTA DI  
ATLETICA**



**POSTURA  
& MOBILITÀ**



**TONIFICAZIONE**



**CAPOEIRA**



**SALA  
MUSCOLAZIONE**



**DIFESA  
PERSONALE**

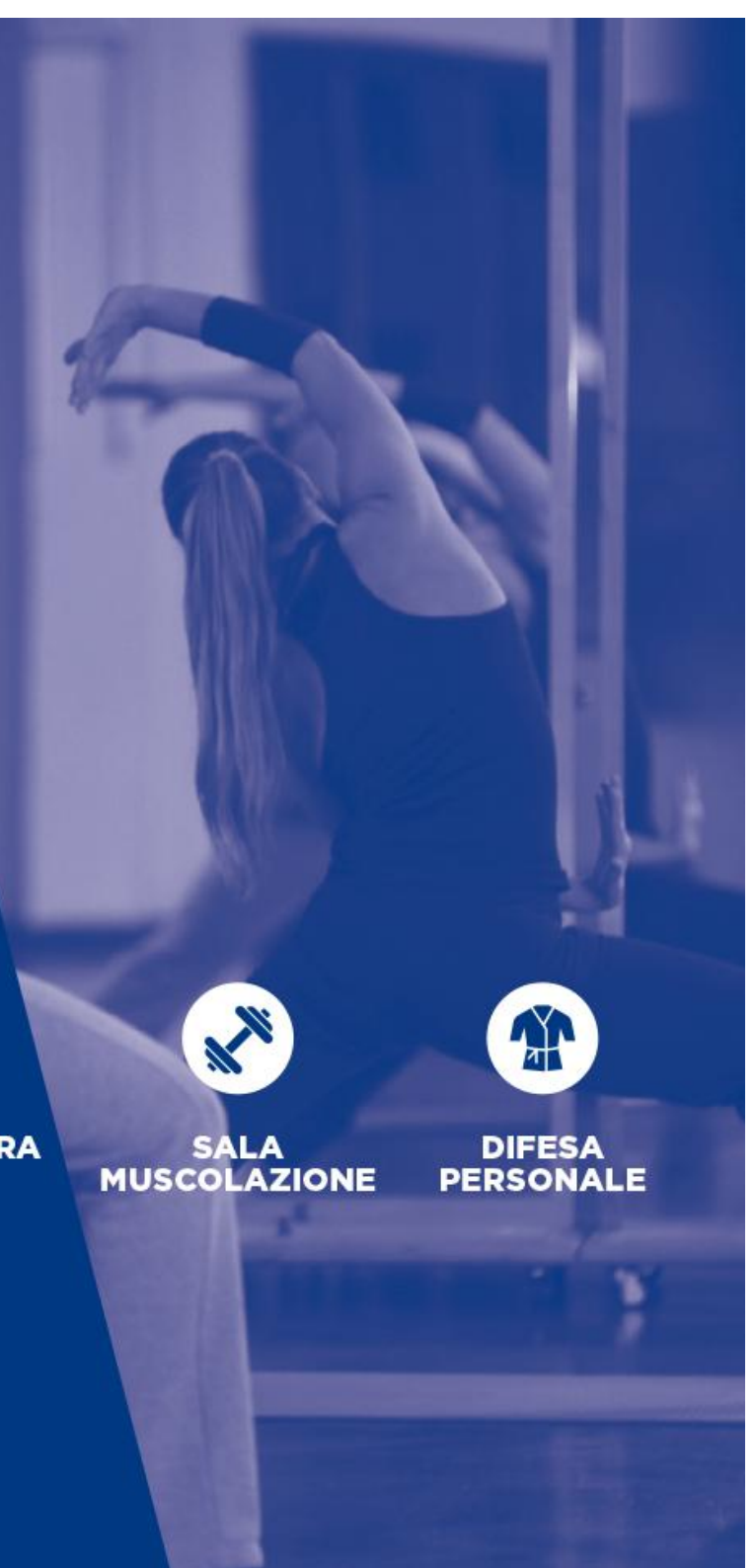
## **FIRENZE MARATHON WELLNESS**

Viale Malta 10, Firenze  
t. 055 679693

[info@firenzemarathonwellness.it](mailto:info@firenzemarathonwellness.it)  
[www.firenzemarathonwellness.it](http://www.firenzemarathonwellness.it)

## **SEGRETERIA**

dal lunedì al venerdì, ore 9 - 21.  
Sabato, ore 9 - 16.



## > ORARIO CORSI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00		9:00-9:50 Stefania <b>GINNASTICA POSTURALE *</b>		9:00-9:50 Stefania <b>GINNASTICA POSTURALE *</b>		
9:30			9:30-10:20 Laura <b>CORPO LIBERO (ALL'APERTO)</b>		9:30-10:20 Laura <b>CORPO LIBERO (ALL'APERTO)</b>	
10:00	10:00-10:50 Marco D. <b>GINN. DOLCE E PREVENTIVA</b>	10:00-10:50 Daniele <b>PILATES</b>		10:00-10:50 Stefania <b>CORPO LIBERO SOFT</b>		
10:30			10:30-11:20 Laura <b>GINNASTICA DOLCE E STRETCHING (ALL'APERTO)</b>		10:30-11:20 Laura <b>GINNASTICA DOLCE E STRETCHING (ALL'APERTO)</b>	10:30-11:20 Maria Teresa <b>CORPO LIBERO</b>
11:00	11:00-11:50 Marco D. <b>CORPO LIB.CON POSTURALE</b>	11:00-11:50 Stefania <b>GINNASTICA POSTURALE *</b>		11:00-11:50 Stefania <b>GINNASTICA POSTURALE *</b>		
11:30						
12:30	12:30-13:20 M. Teresa <b>CORPO LIBERO I</b>	12:40-13:30 Brenda <b>ASHTANGA YOGA</b>		12:40-13:30 Brenda <b>ASHTANGA YOGA</b>		
13:00						
13:30	13:20-14:10 M. Teresa <b>CORPO LIBERO II</b>	13:30-14:20 Brenda <b>VINYASA YOGA</b>	13:30-14:20 Caterina <b>BODY SCULPT</b>	13:30-14:20 Brenda <b>VINYASA YOGA</b>	13:30-14:20 Caterina <b>BODY SCULPT</b>	
14:00						
17:00	17:10-18:00 Ilenia <b>STEP &amp; TONE</b>	17:00-17:50 Laura <b>G.A.G. (ALL'APERTO)</b>	17:10-18:00 Ilenia <b>TOTAL BODY</b>	17:00-17:50 Laura <b>CORPO LIBERO (ALL'APERTO)</b>	17:10-18:00 Ilenia <b>ZUMBA</b>	
17:30						
18:00	18:00-18:50 Ilenia <b>CARDIO TONE</b>	18:00-18:50 Laura <b>STRETCHING (ALL'APERTO)</b>	18:00-18:50 Ilenia <b>ZUMBA</b>	18:00-18:50 Laura <b>STRETCHING (ALL'APERTO)</b>	18:00-18:50 Ilenia <b>G.A.G.</b>	
18:30						
19:00	19:00-19:50 Ginevra <b>PILATES</b>	19:00-19:50 Giulia <b>BODY SCULPT</b>	19:00-19:50 M. Teresa <b>GLIDING</b>	19:00-19:50 Giulia <b>BODY SCULPT</b>	19:00-19:50 Marco B. <b>POSTURAL TONE</b>	
	19:10-20:00 Marco D. <b>FITBOXE FUNZIONALE</b>		19:10-20:00 Marco D. <b>FITBOXE FUNZIONALE</b>			

## > CORSI EXTRA ABBONAMENTO

18:15			18:15 -19:15 Paolo <b>DIF. PERSONALE &gt; PRINCIPIANTI</b>		18:30 -19:30 Paolo <b>DIF. PERSONALE &gt; PRINCIPIANTI</b>	
18:30		18:30 -20:00 Paolo <b>DIFESA PERSONALE &gt; AVANZATO</b>		18:30 -20:00 Paolo <b>DIFESA PERSONALE &gt; AVANZATO</b>		
19:00	19:00-20:00 Cabeça <b>CAPOEIRA</b>		19:00-20:00 Cabeça <b>CAPOEIRA</b>			
20:30						

\* La lezione sarà la medesima, quindi i frequentatori potranno scegliere di accedere esclusivamente ad una delle due lezioni.

I corsi con una frequenza inferiore a 8 saranno sospesi. La direzione si riserva il diritto di apportare variazioni e riduzioni all'orario, in particolare nei mesi estivi.