

LUNEDI'				MARTEDI				MERCOLEDI				GIOVEDI				VENERDI				SABATO								
Sala 1		Sala 3		Sala 1		Sala 3		Sala 1		Sala 3		Sala 1		Sala 3		Sala 1		Sala 3		Sala 1		Sala 3						
08:00		08:00		07:00	Funzionale	Andrea	08:00		08:00		08:00		08:00		07:00	Funzionale	Andrea	08:00		08:00		08:00		08:00				
09:30		09:30		08:00			09:30		09:30		09:30		09:30		08:00			09:30		09:30		09:30		09:30				
09:00		09:00		09:00			09:00		09:00		09:00		09:00		09:00			09:00		09:00		09:00		09:00				
10:00		10:00		10:00			10:00		10:00		10:00		10:00		10:00			10:00		10:00		10:00		10:00				
09:30	Total Body	Greta	09:30	09:30	Flow	Matteo	09:30	AFA	Claudio	09:30	Total Body	Greta	09:30	09:30	Flow	Matteo	09:30	AFA	Claudio	09:30	Total Body	Greta	09:30	09:30		09:30		
10:30		10:30		10:30			10:30		10:30		10:30		10:30		10:30			10:30		10:30		10:30		10:30				
10:00		10:00		10:00			10:00		10:00		10:00		10:00		10:00			10:00		10:00		10:00		10:00				
11:00		11:00		11:00			11:00		11:00		11:00		11:00		11:00			11:00		11:00		11:00		11:00				
10:30		10:30	Yoga	Barbara	10:30		10:30	Postura	Claudio	10:30		10:30	Pilates	Gianni	10:30		10:30	Postura	Claudio	10:30		10:30	Pilates	Gianni	10:30		10:30	
11:30		11:30		11:30			11:30		11:30		11:30		11:30		11:30			11:30		11:30		11:30		11:30				
11:00		11:00		11:00			11:00		11:00		11:00		11:00		11:00			11:00		11:00		11:00		11:00				
12:00		12:00		12:00			12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			12:00		12:00		12:00		12:00				
11:30		11:30		11:30			11:30		11:30		11:30		11:30		11:30			11:30		11:30		11:30		11:30				
12:30		12:30		12:30			12:30		12:30		12:30		12:30		12:30			12:30		12:30		12:30		12:30				
12:00		12:00		12:00			12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			12:00		12:00		12:00		12:00				
13:00		13:00		13:00			13:00		13:00		13:00		13:00		13:00			13:00		13:00		13:00		13:00				
12:30		12:30		12:30			12:30		12:30		12:30		12:30		12:30			12:30		12:30		12:30		12:30				
13:30		13:30		13:30			13:30		13:30		13:30		13:30		13:30			13:30		13:30		13:30		13:30				
13:00	Total Body	Greta	13:30	13:15	Kettlebell	Luca	13:15	Spinning (Sala 2)	Claudio	13:30	Total Body	Greta	13:30	13:15	Kettlebell	Luca	13:15	Spinning (Sala 2)	Claudio	13:30		13:30		13:30		13:30		
14:00		14:00		14:00			14:00		14:00		14:00		14:00		14:00			14:00		14:00		14:00		14:00				
14:30		14:30		14:30			14:30		14:30		14:30		14:30		14:30			14:30		14:30		14:30		14:30				
15:00		15:00		15:00			15:00		15:00		15:00		15:00		15:00			15:00		15:00		15:00		15:00				
16:00		16:00		16:00			16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			16:00		16:00		16:00		16:00				
15:30		15:30		15:30			15:30		15:30		15:30		15:30		15:30			15:30		15:30		15:30		15:30				
16:30		16:30		16:30			16:30		16:30		16:30		16:30		16:30			16:30		16:30		16:30		16:30				
16:00		16:00		16:00			16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			16:00		16:00		16:00		16:00				
17:00		17:00		17:00			17:00		17:00		17:00		17:00		17:00			17:00		17:00		17:00		17:00				
16:30		16:30		16:30			16:30		16:30		16:30		16:30		16:30			16:30		16:30		16:30		16:30				
17:30		17:30		17:30			17:30		17:30		17:30		17:30		17:30			17:30		17:30		17:30		17:30				
17:00	Total Body	Greta	17:30	17:30	H.I.I.T.	Claudio	17:30		17:30		17:30	Total Body	Greta	17:30	17:30	H.I.I.T.	Claudio	17:30		17:30		17:30		17:30				
18:00		18:00		18:00			18:00		18:00		18:00		18:00		18:00			18:00		18:00		18:00		18:00				
18:00		18:00	Postura	Diego	18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	Postura	Diego	18:00		18:00		18:00		18:00		18:00				
19:00		19:00		19:00			19:00		19:00		19:00		19:00		19:00			19:00		19:00		19:00		19:00				
18:30	Step Choreo	Greta	18:30	18:30	Flow	Matteo	18:30	Postura	Manuele	18:30	Step Choreo	Greta	18:30	18:30	Flow	Matteo	18:30	Postura	Manuele	18:30	Step Choreo	Greta	18:45	Spinning (Sala 2)	Claudio			
19:30		19:30		19:30			19:30		19:30		19:30		19:30		19:30			19:30		19:30		19:30		19:30				
18:45	Spinning (Sala 2)	Antonio	19:00	18:45	Spinning (Sala 2)	Antonio	19:00		19:00	Pilates	Silvia	18:45	Spinning (Sala 2)	Antonio	19:00		19:00	Pilates	Silvia	18:45	Spinning (Sala 2)	Antonio	19:00		19:00	Pilates	Silvia	
19:45		19:45		19:45			19:45		20:00		19:45		20:00		19:45			20:00		19:45		20:00		19:45		20:00		
19:30	Kettlebell	Luca	19:30	19:30	Funzionale	Manuele	19:30		20:30		19:30	Kettlebell	Luca	19:30	19:30	Funzionale	Manuele	19:30		20:30		19:30		19:30				
20:30		20:30		20:30			20:30		20:30		20:30		20:30		20:30			20:30		20:30		20:30		20:30				
20:00		20:00	Yoga	Barbara	20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	Yoga	Barbara	20:00		20:00		20:00		20:00		20:00				
21:00		21:00		21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00			21:00		21:00		21:00		21:00				
20:30	Zumba	Michele	20:30	20:30	Zumba	Mariagraz	20:30		21:30		20:30	Zumba	Michele	20:30	20:30	Zumba	Mariagraz	20:30		21:30		20:30		20:30				
21:30		21:30		21:30			21:30		21:30		21:30		21:30		21:30			21:30		21:30		21:30		21:30				
21:00		21:00		21:00			21:00		21:00		21:00		21:00		21:00			21:00		21:00		21:00		21:00				
22:00		22:00		22:00			22:00		22:00		22:00		22:00		22:00			22:00		22:00		22:00		22:00				

**SCEGLI I CORSI
CHE PIU TI
PIACCIONO**

CORSI SALUTE

Corsi contenenti semplici esercizi mirati a migliorare la stabilità, la flessibilità e la postura

CORSI FORMA

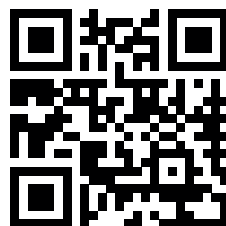
Corsi contenenti esercizi mirati a migliorare la tonificazione, la resistenza e la definizione muscolare

CORSI DIVERTIMENTO

Corsi che allenano le capacità cardiovascolari divertendosi bruciando calorie

I Corsi saranno svolti se sarà raggiunto il numero minimo di 4 Partecipanti.

NB: Tutti i CORSI sono su PRENOTAZIONE (è possibile prenotare il posto direttamente in Reception o tramite l'APPLICAZIONE TAOTEC)



Piazza della Libertà, 1
Figline Valdarno (FI)
Tel. 055 9156131- WhatsApp 333 5819031
www.taotecfitnessclub.it



**ORARIO
2023-2024**

**taotec
FITNESS CLUB**



Aggiornato al 23-09-2023