

### AREA THE BOX



375-5855413

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:00/8:00	-	Cross Training	-	Cross Training	-	-
10:30/11:30	-	-	-	-	-	-
13:15/14:15	Cross Training	-	Cross Training	-	Cross Training	-
17:30/18:30	-	Calisthenics	-	Calisthenics	-	-
18:00/19:00	Tac Fit	-	Tac Fit	-	Calisthenics	-
18:30/19:30	-	Calisthenics	-	Calisthenics	-	-
19:00/20:00	Cross Training	-	Calisthenics	-	-	-
19:30/20:30	-	-	-	Cross Training	-	-

### AREA FITNESS

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8:30/9:30	A.F.A.	-	A.F.A.	-	-	-
9:30/10:30	Ginnastica Dolce	-	Ginnastica Dolce	-	-	11:00/12:00 P.O.S.T
12:45/14:15	-	G.A.G	-	P.O.S.T	-	-
13:15/14:15	Yoga	-	Yoga	-	-	-
17:00/18:00	Hip Hop	-	Hip Hop	-	-	-
18:00/19:00	Total Body	Power Step	Pilates	Fit Boxe	Pilates	-
19:00/20:00	G.A.G	Fit Boxe	G.A.G	Yoga	G.A.G	-
19:00/20:00	Spinning*	-	-	Spinning*	-	-

### AREA COMBAT ZONE

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11:00/12:00	-	-	-	-	-	-
13:15/14:15	Boxe	Brazilian J.	Boxe	Brazilian J.	Boxe	-
16:00/17:00	Boxe Under 12	-	Boxe Under 12	-	-	-
17:00/18:00	Thai Boxe U. 14	Boxe Over 12	Thai Boxe U.14	Boxe Over 12	-	-
18:00/19:00	Thai Boxe	Boxe	Thai Boxe	Boxe	Thai Boxe	-
19:00/20:00	Boxe	MMA (20:30)	Boxe	MMA (20:30)	Boxe	-
20:00/21:30	Capoeira	Difesa Personale	Capoeira	Difesa Personale	Wrestling	-
20:00/21:30	-	Ju-Jitsu	Wrestling	Ju-Jitsu	-	-
20:30/22:00	Ju-Jitsu	Brazilian J.	Ju-Jitsu	Brazilian J.	-	-



\*L'orario dei corsi può essere soggetto a modifiche



Via de' Cattani, 172 - Firenze



055.301294 | 055. 0459397



info@playoff-firenze.it