

# LUNEDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
ASANA YOGA 2 8:30 45'	ACQUAGAG P 12:45 30'	AQUACORE P 15:20 45'	CALISTHENICS 4 19:00 60'
POSTURALE 2 9:15 45'	STEP&TONE 1 13:15 45'	POSTURALE 2 16:15 45'	LES MILLS BODYPUMP 1 19:15 45'
ZUMBA 1 10:00 45'	LES MILLS GRIT CARDIO 2 13:15 30'	WALKING 2 18:30 35'	ACQUA HiIT P 19:15 45'
PANCAFIT 2 10:00 30'	AQUADYNAMIC P 13:15 45'	FUNCTIONAL training 4 18:15 45'	POWER YOGA VINYASA 1 2 19:30 60'
LATINCORE P 11:00 45'		LATINCORE P 18:15 45'	CALISTHENICS 4 20:00 60'
		TONIFICAZIONE 1 18:30 45'	

# MARTEDÌ

AQUADYNAMIC P 9:00 45'	ACQUA HiIT P 13:15 45'	SMALL GROUP 3 16:45 45'	PILATES MATWORK 2 18:45 45'
ACQUA Dolce P 10:00 45'	POWER YOGA VINYASA 1 1 13:15 60'	ACQUA MUSIC P 17:45 45'	AQUAWORK P 18:50 45'
	WALKING 2 13:15 35'	ASANA YOGA 1 17:45 45'	PANCAFIT 2 19:30 30'
	ACQUA MUSIC P 14:30 45'	ZUMBA 2 18:00 45'	TABATA 1 19:45 30'
		FUNCTIONAL training OUT DOOR 18:30 45'	ACQUA BiKe P 19:40 45'
		IN CASO DI MALTEMPO NON VERRA' EFFETTUATO	

# MERCOLEDÌ

POWER YOGA VINYASA 1 2 8:30 45'	ACQUAGAG P 12:45 30'	LATINCORE P 15:20 45'	LES MILLS GRIT CARDIO 2 18:45 30'
POSTURALE 1 9:15 45'	LES MILLS BODYPUMP 1 13:15 60'	METABOLIC Gym 2 18:00 40'	CALISTHENICS 4 19:00 60'
TONE&STRETCH 1 10:00 45'	ACQUA BiKe P 13:15 45'	ACQUA MUSIC P 18:15 45'	POWER YOGA VINYASA 1 2 19:15 60'
ACQUA BiKe P 10:00 45'		TONIFICAZIONE 1 18:30 45'	SPINNING 3 19:30 45'
ACQUA MUSIC P 11:00 45'			

# GIOVEDÌ

ACQUA MUSIC P 9:00 45'	BODYTONE 2 13:15 45'	ACQUAGAG P 17:15 30'	HiIT 4 18:45 45'
ACQUA Dolce P 10:00 45'	ACQUA MUSIC P 13:15 45'	ACQUA BiKe P 17:45 45'	PILATES EVOLUTION 2 18:45 45'
	SPINNING 3 13:15 45'	LES MILLS BODYPUMP 1 18:30 60'	AQUADYNAMIC P 18:50 45'
	AQUAWORK P 14:30 45'		POWER YOGA VINYASA 2 2 19:30 60'

# VENERDÌ

PANCAFIT 2 8:45 30'	POWER YOGA VINYASA 1 2 13:15 60'	BARRE 2 17:45 45'	ACQUA BiKe P 19:15 45'
ASANA YOGA 2 9:15 45'	ACQUA FUNCTIONAL P 13:15 45'	FULL ASANA YOGA 2 18:30 60'	
PILATES MATWORK 2 10:00 45'	AQUADYNAMIC P 14:45 45'		
AQUADYNAMIC P 11:00 45'			

# SABATO

ACQUAJOLLY P 11:00 45'
WATER BASKET P 17:30 45'

# DOMENICA

ACQUAJOLLY P 11:00 45'
WATER BASKET P 17:30 45'

# ADDOMINALI

Lunedì	13:00
Martedì	-
Mercoledì	13:00 - 17:45
Giovedì	19:30
Venerdì	13:00

# ORARIO DAL 13 AL 19 AGOSTO

	MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
LUN 13	LATINCORE P 11:00 45'		AQUADYNAMIC P 15:20 45' LATINCORE P 18:15 45'	
MAR 14	AQUADYNAMIC P 9:00 45'	ACQUAHIT P 13:15 45'	ACQUAMUSIC P 17:45 45'	
MER 15	<b>CHIUSO</b>			
GIO 16	ACQUAMUSIC P 9:00 45'	ACQUAMUSIC P 13:15 45'		AQUADYNAMIC P 18:50 45'
VEN 17	AQUADYNAMIC P 11:00 45'	ACQUAFUNCTIONAL P 13:15 45' AQUADYNAMIC P 14:45 45'		
SAB 18	ACQUAJOLLY P 11:00 45' WATERBASKET P 17:30 45'			
DOM 19	ACQUAJOLLY P 11:00 45' WATERBASKET P 17:30 45'			

DAL 6 AGOSTO  
AL 2 SETTEMBRE

ORARIO CORSI



SevenLife Società Sportiva Dilettantistica a responsabilità limitata



Via Leonardo Da Vinci 1  
50021 Barberino Val d'Elsa (FI)  
Tel. 055 8078190  
info@zlife.it



Ultimo accesso consentito 30 minuti  
prima dell'orario di chiusura.

**TUTTI I GIORNI  
9:00 - 19:00**

**PISCINA ESTERNA**

Giorno	Orario	Note
Lunedì	7:30 - 22:30	Ultimo accesso consentito 30 minuti prima dell'orario di chiusura.
Martedì	7:30 - 22:30	
Mercoledì	7:30 - 22:30	
Giovedì	7:30 - 22:30	
Venerdì	7:30 - 22:30	
Sabato	9:00 - 19:00	
Domenica	9:00 - 19:00	
<b>CHIUSO</b>		

**SALA ATTREZZI PISCINA INTERNA**