

**LUNEDÌ**

MATTINA			PRANZO			POMERIGGIO			SERA		
SPINNING	3	9:00 45'	ACQUA FUNCTIONAL	P	13:10 45'	ACQUA GYM	P	15:15 45'	WALKING	1	18:00 30'
POSTURAL	5	9:15 45'	TONIFICAZIONE	1	13:15 45'	ASANA YOGA	5	16:45 60'	SPINNING	3	18:20 45'
TONIFICAZIONE	1	10:00 45'	POWER YOGA VINYASA 1	5	13:15 60'	ACQUA BIKE	P	17:25 45'	FUNZIONALE	2	18:30 45'
YIN YOGA	5	10:10 50'	SPINNING	3	13:15 45'	ZUMBAFIT	2	17:45 45'	CALISTHENICS	4	18:30 60'
ACQUA DREN	P	11:00 45'				PILATES	5	17:45 45'	TONIFICAZIONE	1	18:40 45'
									POWER YOGA VINYASA MIX LEVEL	5	19:00 60'
									ACQUA TONE	P	19:00 45'
									SPINNING	3	19:20 45'
									COMBAT BOXE	2	19:30 45'
									CALISTHENICS	4	19:30 60'
									KETTLEBELL	1	19:30 45'

**MARTEDÌ**

MATTINA			PRANZO			POMERIGGIO			SERA		
ACQUA TONE	P	9:00 45'	PILATES	5	13:15 45'	ACQUA FUNCTIONAL	P	14:30 45'	METABOLIC GYM	1	18:15 40'
PILATES	5	10:10 45'	TONIFICAZIONE	1	12:30 45'	TONIFICAZIONE	1	15:15 45'	YIN YOGA	5	18:20 50'
			COMBAT BOXE	2	13:15 45'	NEURO POSTURAL	1	16:00 45'	ACQUA TONE	P	18:30 45'
			KETTLEBELL	1	13:15 45'	FUNZIONALE	4	17:30 45'	SPINNING	3	18:45 45'
									BARRE	1	19:00 45'
									PILATES	5	19:15 45'
									ACQUA BIKE	P	19:20 45'
									POWER YOGA VINYASA 1	5	20:00 60'

**MERCOLEDÌ**

MATTINA			PRANZO			POMERIGGIO			SERA		
ASANA YOGA	5	8:30 45'	SPINNING	3	13:15 45'	ACQUA DREN	P	15:15 45'	POWER YOGA VINYASA 1	5	18:00 60'
POSTURAL	5	9:15 45'	POWER YOGA VINYASA mix level	5	13:15 60'	POSTURAL	5	16:15 45'	SPINNING	3	18:00 45'
GAG	1	10:00 45'	BARRE	1	13:15 45'	BARRE	1	17:00 45'	COMBAT BOXE	2	18:15 45'
PANCAFIT	5	10:10 30'				ZUMBAFIT	1	17:45 45'	ACQUA DREN	P	18:30 45'
ACQUA BIKE	P	10:10 45'							TONIFICAZIONE	1	18:30 40'
ACQUA GYM	P	11:00 45'							HIIT FLEX	4	18:30 30'
									PUMP HIIT	1	19:15 45'
									SPINNING	3	20:00 45'

**GIOVEDÌ**

MATTINA			PRANZO			POMERIGGIO			SERA		
ACQUA DREN	P	9:00 45'	GAG	1	12:30 45'	ACQUA TONE	P	14:30 45'	PILATES	5	18:30 45'
KETTLEBELL	1	9:00 45'	ACQUA TONE	P	13:10 45'	ZUMBAFIT	1	15:15 45'	PUMP HIIT	1	18:30 45'
POWER YOGA VINYASA 1	5	10:00 60'	METABOLIC GYM	1	13:15 45'	TONIFICAZIONE	1	16:00 45'	CALISTHENICS	4	18:30 60'
			PILATES	5	13:15 45'	POWER YOGA VINYASA 1	5	17:30 60'	ACQUA TONE	P	18:35 45'
						ACQUA BIKE	P	17:40 45'	POWER YOGA VINYASA mix level	5	19:15 60'
						GAG	1	17:45 45'	ZUMBAFIT	1	19:15 45'
									SPINNING	3	19:20 45'

VENERDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
POWER YOGA VINYASA 1 5 8:30 45'	WALKING 1 12:40 30'	ACQUA TONE P 15:15 45'	BARRE 1 18:15 45'
POSTURAL 5 9:15 45'	PUMP HIIT 1 13:15 45'	POSTURAL 5 16:15 45'	HIIT BIKE 3 18:15 45'
BARRE 1 10:00 45'	HIIT BIKE 3 13:15 45'	ZUMBAFIT 1 16:30 45'	POWER YOGA VINYASA 1 5 18:15 60'
PANCAFIT 5 10:10 30'	ACQUA BIKE P 13:15 45'	PANCAFIT 5 17:00 30'	ACQUA FUNCTIONAL P 18:20 45'
ACQUA DREN P 11:00 45'		PILATES 5 17:30 45'	GAG 1 19:10 45'
		WALKING 1 17:45 35'	

SABATO

TONIFICAZIONE 1 10:00 45'
ACQUA JOLLY P 11:00 45'
POWER YOGA VINYASA 1 5 11:00 60'

DOMENICA

3 FIT 1 10:30 45'
SPINNING 3 11:20 45'

SALA WORKOUT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:00 ADDOMINALI	14:00 STRETCH	8:00 WORKOUT FUNZIONALE	18:15 ADDOMINALI	14:30 TONO WORKOUT
18:15 ADDOMINALI	18:45 ADDOMINALI	14:30 WORKOUT FUNZIONALE	18:30 STRETCH	18:00 ADDOMINALI
	19:00 STRETCH			

**KARATE**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ

17:30 - 18:30 BAMBINI  
 18:30 - 19:30 CINTURE COLORATE  
 19:30 - 21:30 CINTURE NERE



ORARIO CORSI

Valido da GENNAIO 2024

SALA ATTREZZI

Lunedì	7:30 - 21:30
Martedì	7:30 - 21:30
Mercoledì	7:30 - 21:30
Giovedì	7:30 - 21:30
Venerdì	7:30 - 21:30
Sabato	9:00 - 19:00
Domenica	9:00 - 12:30

Ultimo accesso consentito 30 minuti prima dell'orario di chiusura

PISCINA

Lunedì	9:00 - 19:00
Martedì	9:00 - 19:00
Mercoledì	9:00 - 19:00
Giovedì	9:00 - 19:00
Venerdì	9:00 - 19:00
Sabato	9:00 - 19:00
Domenica	9:00 - 12:30

Il nuoto libero è garantito quando la piscina non è impegnata da corsi

www.7life.it - 055 8078190 - via Leonardo da Vinci 1 - 50028 BARBERINO TAVARNELLE (FI)

Sevenlife Società Sportiva Dilettantistica a r.l.