

# LUNEDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
ASANA YOGA 5 8:30 45'	ADDOMINALI 2 12:50 15'	ACQUA TONE P 15:20 45'	ACQUA MUSIC P 18:15 45'
SPINNING 3 9:00 45'	GRIT CARDIO 2 13:10 30'	POSTURAL 5 16:00 45'	POSTURAL YOGA 5 18:30 45'
POSTURAL 1 9:15 45'	ACQUA DREN P 13:10 45'	ASANA YOGA 5 16:45 45'	SPINNING 3 18:30 45'
ZUMBAFIT 2 9:15 45'	TONIFICAZIONE 1 13:10 45'	BARRE 2 17:00 45'	TONIFICAZIONE 1 18:35 45'
TONIFICAZIONE 1 10:00 45'	POSTURAL YOGA 5 13:15 45'	PILATES 5 17:45 45'	FUNCTIONAL 2 18:35 45'
PANCAFIT 5 10:10 30'	PANCAFIT 5 14:00 30'	WALKING 1 17:45 35'	COMBAT BOXE 2 19:20 45'
LATIN CORE P 11:00 45'	TONIFICAZIONE 1 14:30 45'	ZUMBAFIT 2 17:45 45'	BODY PUMP 1 19:20 60'
			POWER YOGA VINYASA 1/2 5 19:30 60'

# MARTEDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
ACQUA DREN P 9:00 45'	METABOLIC GYM 1 13:15 45'	BARRE 2 15:30 45'	PANCAFIT 5 18:30 30'
BODY PUMP 1 9:00 45'	POWER YOGA VINYASA 1-2 5 13:15 60'	METABOLIC GYM 1 17:15 45'	ACQUA TONE P 18:35 45'
TAI CHI 5 9:00 45'	KETTLEBELL 2 13:20 45'	POWER YOGA VINYASA 1 5 17:45 45'	TONIFICAZIONE 1 18:45 45'
PILATES 5 10:15 45'	ACQUA MUSIC P 14:30 45'	ZUMBAFIT 1 18:00 45'	PILATES 5 19:00 45'
		BOOT CAMP OUT 18:00 45'	SPINNING 3 19:15 45'
			ACQUA BIKE P 19:25 45'
			KETTLEBELL 1 19:30 45'
			POWER YOGA VINYASA 1-2 5 20:00 60'

# MERCOLEDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
POWER YOGA VINYASA 1 5 8:30 45'	ADDOMINALI 1 12:50 15'	LATIN CORE P 15:20 45'	ACQUA DREN P 18:15 45'
FUNCTIONAL 2 9:00 45'	TONIFICAZIONE 1 13:10 45'	POSTURAL 5 16:00 45'	POSTURAL 5 18:30 45'
POSTURAL 5 9:15 45'	ACQUA FUNCTIONAL P 13:10 45'	ASANA YOGA 5 16:45 60'	BODY PUMP 1 18:30 45'
METABOLIC GYM 1 9:15 45'	SPINNING 3 13:15 45'	TONIFICAZIONE 1 17:00 45'	ZUMBAFIT 2 18:30 45'
BARRE TOOLS 2 10:00 45'	ZUMBAFIT 2 14:30 45'	METABOLIC GYM 1 17:45 45'	POWER YOGA VINYASA 1-2 5 19:15 60'
ACQUA BIKE P 10:10 45'		BARRE 2 17:45 45'	BOXE EDUCATION 2 19:15 45'
PANCAFIT 5 10:10 30'			GAG 1 19:20 30'
ACQUA MUSIC P 11:00 45'			SPINNING 3 19:20 45'

# GIOVEDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
ACQUA MUSIC P 9:00 45'	BARRE 2 13:10 45'	TONIFICAZIONE 1 15:30 45'	SPINNING 3 18:30 45'
TAI CHI 5 9:00 45'	HIIT 3 13:15 45'	ACQUA BIKE P 17:45 45'	PILATES 5 18:30 45'
HIIT 3 9:00 45'	PILATES 5 13:15 45'	ASANA YOGA 5 17:45 45'	LATIN CORE P 18:35 45'
	ACQUA TONE P 14:30 45'	GRIT CARDIO 1 18:10 30'	TONIFICAZIONE 1 18:45 45'
			APPROFONDIMENTO YOGA 5 19:30 60'
			METABOLIC GYM 1 19:30 45'

VENERDÌ

MATTINA	PRANZO	POMERIGGIO	SERA
<b>PANCAFIT</b> 5 8:45 30'	<b>ACQUA BIKE</b> P 13:10 45'	<b>POSTURAL</b> 5 16:00 45'	<b>TONIFICAZIONE</b> 1 18:15 45'
<b>NEURO POSTURAL</b> 1 9:15 45'	<b>BODY PUMP</b> 1 13:15 45'	<b>PANCAFIT</b> 5 16:45 30'	<b>BOOT CAMP</b> OUT 18:30 45'
<b>KETTLEBELL</b> 2 9:30 45'	<b>POWER YOGA VINYASA MIX LEVEL</b> 5 13:15 60'	<b>HIIT</b> 3 17:30 45'	<b>ACQUA FUNCTIONAL</b> P 18:30 45'
<b>POWER YOGA VINYASA 1</b> 5 10:00 60'	<b>ACQUA DREN</b> P 14:45 45'	<b>PILATES</b> 5 17:45 45'	<b>POWER YOGA VINYASA 1</b> 5 18:45 60'
<b>TONIFICAZIONE</b> 1 10:00 45'		<b>GRIT PLYO</b> 1 17:45 30'	<b>WALKING</b> 1 19:00 35'
<b>ACQUA DREN</b> P 11:00 45'			

SABATO	DOMENICA	LEGENDA
<b>TONIFICAZIONE</b> 1 10:00 45'	<b>TONIFICAZIONE</b> 1 10:15 45'	<b>VIRTUAL</b> SALA 1,2,3,5,P, OUT
<b>POWER YOGA VINYASA 1</b> 5 11:00 60'	<b>WALKING</b> 1 11:00 35'	<b>MOVE</b> POWER
<b>ACQUA MUSIC</b> P 11:00 45'	<b>PANCAFIT</b> 5 11:45 30'	<b>BODY &amp; MIND</b> ACQUA
		<b>POSTURAL</b> SPECIAL
		<b>FUNCTIONAL</b>

**KARATE**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ

17:30 - 18:30 CINTURE MISTE BAMBINI  
 18:30 - 19:30 CINTURE COLORATE ADULTI  
 19:30 - 21:00 CINTURE SUPERIORI ADULTI

MERCOLEDÌ - VENERDÌ

13:00 - 14:30 CINTURE MISTE ADULTI

**CALISTHENICS**

13:15 - 14:00 MERCOLEDÌ

17:30 - 20:30 MARTEDÌ - GIOVEDÌ



# ORARIO CORSI

VALIDO dal 14.09

**SALA ATTREZZI**

Lunedì	7:30 - 22:30
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 - 12:30

Ultimo accesso consentito 30 minuti prima dell'orario di chiusura

**PISCINA INTERNA**

Lunedì	8:00 - 22:30
Martedì	8:00 - 22:30
Mercoledì	8:00 - 22:30
Giovedì	8:00 - 22:30
Venerdì	8:00 - 22:30
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.