



## Orari apertura Club

Dal Lunedì al Venerdì 7:30 // 22:30  
Sabato 7:30 // 20:00  
Domenica 9:00 // 18:00

### Date chiusura Club

- 1 novembre - **CHIUSO**
- 8 dicembre - **CHIUSO**
- 24 dicembre - **ORARIO RIDOTTO**
- 25 Natale - **CHIUSO**
- 26 dicembre - **CHIUSO**
- 31 dicembre - **ORARIO RIDOTTO**
- 1 gennaio - **CHIUSO**
- Pasqua - **CHIUSO**
- Pasquetta - **CHIUSO**
- 25 aprile - **OPEN ORARIO RIDOTTO**
- 1 maggio - **CHIUSO**
- 2 giugno - **CHIUSO**
- 24 giugno (S. Giovanni patrono di Firenze) - **ORARIO RIDOTTO**
- Agosto 11 // 12 // 13 // 14 // 15 - **CHIUSO**

Tropos SSD a RL



Via Orcagna 20/a - 055 678381  
www.troposfirenze.it



# PLANNING CORSI 2017 // 18





# PLANNING CORSI 2017 // 18

Il numero minimo di partecipanti per lezione/corso è di 4 persone. In caso di lezioni con un numero inferiore di presenti, la lezione potrebbe essere sostituita o annullata.



## ACQUA PISCINE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 Acqua Fit Bike Piscina 10:50 Acquagym Deep Piscina 11:00 Acquagym Deep Piscina 12:30 Hydrobike Piscina 13:30 Acqua Power Piscina 14:20 Acqua Power Piscina	10:00 Hydrobike Piscina 10:50 Acquagym Piscina 11:50 Acquagym Piscina 13:20 Acqua Power Piscina 14:10 Acqua Power Piscina 14:30 Hydrobike Piscina 15:20 Hydrobike Piscina	10:00 Acqua Fit Bike Piscina 10:50 Acquagym Piscina 11:00 Acquagym Piscina 11:50 Acquagym Piscina 13:20 Acqua Power Piscina 14:10 Acqua Power Piscina 18:30 Hydrobike Piscina 19:15 Hydrobike Piscina 19:15 Hydrobike Piscina 20:00 Hydrobike Piscina	10:00 Hydrobike Piscina 10:50 Acquagym Piscina 11:00 Acquagym Piscina 11:50 Acquagym Piscina 13:20 Acqua Power Piscina 14:10 Acqua Power Piscina 14:30 Hydrobike Piscina 15:20 Hydrobike Piscina 19:00 Acqua Power Piscina 19:50 Acqua Power Piscina 19:50 Hydrobike Piscina 20:40 Hydrobike Piscina	10:00 Acqua Fit Bike Piscina 10:50 Acquagym Deep Piscina 11:00 Acquagym Deep Piscina 11:50 Acquagym Deep Piscina 12:30 Acquagym Piscina 13:20 Acquagym Piscina 13:30 Hydrobike Piscina 14:20 Hydrobike Piscina 19:00 Acqua Power Piscina 19:50 Acqua Power Piscina

SABATO
12:45 Hydrobike Piscina 13:30 Hydrobike Piscina 13:30 Hydrobike Piscina 14:15 Hydrobike Piscina 14:15 Hydrobike Piscina 15:00 Acqua Fit Bike Piscina 15:50 Acqua Fit Bike Piscina

• Le lezioni di Hydrobike e AcquaFitbike vanno prenotate anticipatamente

## EQUA POSTURALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:10 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 11:00 Feldenkrais* Equa 11:50 Feldenkrais* Equa	08:30 G.P.G. C1 10:00 Well Back 30' Equa 10:30 Controllo Add. 30' Equa 11:00 Controllo Add. 30' Equa 12:30 Pilates Equa 13:00 Well Back 30' Equa 13:30 Well Back 30' Equa 13:30 Controllo Add. 30' Equa 14:00 Controllo Add. 30' Equa 17:10 Well Back Equa 18:10 Feldenkrais* Equa 19:10 Well Back Equa 20:00 Well Back Equa	08:30 G.P.G. C1 09:20 G.P.G. C1 10:00 G.P.G. C1 10:50 G.P.G. C1 11:00 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 11:50 Feldenkrais* Equa 12:45 Well Back Equa 13:30 Well Back Equa 13:30 Pilates 90' Equa 18:10 Well Back Equa 19:10 Well Back Equa 20:00 G.P.G. Equa	08:30 G.P.G. C1 10:00 Well Back 30' C1 10:30 Controllo Add. 30' Equa 11:00 Controllo Add. 30' Equa 12:30 Pilates Equa 13:00 Well Back 30' Equa 13:30 Well Back 30' Equa 13:30 Controllo Add. 30' Equa 14:00 Controllo Add. 30' Equa 17:10 Well Back Equa 18:10 Feldenkrais* Equa 19:10 Well Back Equa 20:00 Well Back Equa	10:10 Well Back Equa 11:00 Well Back Equa 13:30 Ginnastica Miofasciale Equa 14:20 Ginnastica Miofasciale Equa 18:10 Postural Stretching Equa 19:00 Postural Stretching Equa

• Le lezioni dell'Area Posturale devono essere prenotate anticipatamente

\* Le lezioni di Feldenkrais riprenderanno da Lunedì 18 Settembre, fino a tale data saranno effettuate lezioni di G.P.G.  
G.P.G.: Ginnastica Posturale Globale

Allenamento con scheda personalizzata incluso nell'Area Acqua

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina	11:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 12:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 12:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 13:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina	09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina 12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina 14:00 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina 15:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 16:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina	11:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 12:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 12:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 13:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 15:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina 16:00 G.P.G. H <sub>2</sub> O Piscina	09:00 Aquaform Piscina 10:00 Aquaform Piscina 12:00 Aquaform Piscina 13:00 Aquaform Piscina 14:00 Aquaform Piscina 15:00 Aquaform Piscina 19:00 Aquaform Piscina 20:00 Aquaform Piscina

## ATTIVITÀ PRENATALE E NEONATALE 2017/18

• *Syncro*  
• *Nuoto*



• *Attività motoria adattata in acqua*

## PALESTRA Wellness

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08:00 Body Balance Cinema 30' C2 08:30 Pilates C1 09:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:45 Corpo Libero C2 10:00 Rebound 30' C1 10:30 Pilates C1 11:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Corpo Libero C1 11:00 Feldenkrais Equa 11:50 Feldenkrais Equa 12:00 Bosu 1/2 C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Group Cycling C2 14:30 Body Pump C1 14:30 Pilates C1 16:00 Corpo Libero C1 16:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Aerobica C1 17:00 Corpo Libero C2 17:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 8-12 Equa 18:10 G.P.G. C2 18:15 G.A.G. C1 18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Pump C1 19:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Group Cycling C2 20:15 Rebound 30' C1 20:45 Body Combat Cinema 30' C2 21:15 Body Balance Cinema 30' C2 21:45 Body Balance Cinema 30' C2	08:30 G.P.G. C1 09:30 G.P.G. C1 10:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 11:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Body Balance Cinema 30' C2 12:30 Body Balance Cinema 30' C2 12:30 Pilates 30' Equa 13:00 Rebound 30' C1 13:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Group Cycling C2 14:30 Group Cycling C2 14:30 Zumba C1 14:30 Circuito Addome 30' C1 15:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 6-7 C2 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Ballet C1 19:30 Round Fit C2 20:30 Round Fit C2 20:30 Body Balance Cinema 30' C2 21:00 Body Balance Cinema 30' C2 21:30 Body Balance Cinema 30' C2	08:00 Body Combat Cinema 30' C2 08:30 Risveglio Posturale C1 09:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:45 Corpo Libero C2 10:00 Rebound 30' C1 10:00 G.P.G. C1 11:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Corpo Libero C1 11:00 Feldenkrais Equa 11:50 Feldenkrais Equa 12:30 Rebound 30' C1 12:30 Aerotonica C1 13:00 Aerotonica C1 13:30 Group Cycling C2 14:30 Group Cycling C2 14:30 Pilates 90' Equa 15:00 Aerotonica 30' C1 15:00 Stretching 30' C1 16:00 Corpo Libero C1 16:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 6-7 C2 17:00 Aerobica C1 17:00 Corpo Libero C2 17:00 Born To Move 8-12 Equa 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Pump C1 19:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:30 Group Cycling C2 20:15 Rebound 30' C1 20:45 Difesa Personale* C2 21:30 Difesa Personale* C2	08:30 G.P.G. C1 09:30 G.P.G. C1 10:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 11:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Body Balance Cinema 30' C2 12:30 Body Balance Cinema 30' C2 13:00 Rebound 30' C1 13:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 13:30 Group Cycling C2 14:30 Group Cycling C2 14:30 Tacfit C1 14:30 Circuito Addome 30' C1 15:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 13-16 C2 17:00 Tropos Jeans Wellness 17:00 Born To Move 6-7 C2 18:00 Pilates C1 18:30 Group Cycling C2 19:00 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:15 Body Ballet C1 19:30 Round Fit C2 20:15 Circuito OMNIA 45' Wellness 20:30 Body Combat Cinema 30' C2 21:00 Body Combat Cinema 30' C2 21:00 Body Balance Cinema 30' C2 21:30 Body Balance Cinema 30' C2	08:00 Body Combat Cinema 30' C2 08:30 Pilates C1 09:00 Circuito OMNIA 45' Wellness 09:45 Corpo Libero C2 10:00 Rebound 30' C1 10:00 Pilates C1 11:00 Body Pump Cinema C2 12:00 Corpo Libero C1 12:00 Bosu 1/2 C1 12:30 Aerotonica C1 13:30 Group Cycling C2 14:30 Body Pump C1 14:30 Pilates C1 16:00 Corpo Libero C1 17:00 Corpo Libero C1 17:00 Zumba C1 18:15 G.A.G. C2 18:30 Circuito OMNIA 30' Wellness 19:00 Rebound 30' C1 20:00 Body Pump Cinema 30' C2 20:30 Body Combat Cinema 30' C2 21:00 Body Combat Cinema 30' C2 21:00 Body Balance Cinema 30' C2

### SABATO

08:30 Corpo Libero C1 10:00 Pilates C1 11:00 Pilates C1	11:30 Group Cycling C2 12:30 Push Power C1 12:00 Push Power C1	12:00 Abdominal S. 1/2 C1 12:30 Stretching 1/2 C1 13:00 Stretching 1/2 C1	16:00 Sh' Bam Cinema 30' C2 16:30 Body Pump Cinema 30' C2 17:00 Body Pump Cinema 30' C2	17:00 Body Combat Cinema 30' C2 17:30 Body Balance Cinema 30' C2 18:00 Body Balance Cinema 30' C2
---	--	---	---	---

• Le lezioni di Group Cycling vanno prenotate anticipatamente

\* Le lezioni di Difesa Personale inizieranno a partire da Mercoledì 20 Settembre 2017