Fitness - Tonificazione - Step - Step tone - Tone up- GAG -Fit Boxe - Body sculpt - Aerobica - Aero tone - Corpo libero - Total body

Ginnastica dolce e corpo libero mattina

Sala pesi - Body building

Karate
Maestro Piero La Cagnina 7° dan
Istruttore Giuliano Cecconi 5° dan
Istruttore Eva Astolfo 4° dan
Maestro Giampiero Raschellà 6° dan

Aikido
Simone Ciardini 3° dan. Dopo varie eserienze sportive (pugilato, lota greocoromana, Karate, calcio storico fiorentino) conosce e si appassiona all'Aikido che pratica ormai da 20 anni. Allievo del Maestro Federico Misseri 4° danAikikai, che continnua a seguire, partecipa a vari stage condotti dai maestri Tada Hiroshi 9° dan e, Fujimoto Yoji 8° dan e Hosokawa 7° dan. Attualmente segue gli insegnamenti del Maestro Francesco Dessi 6° dan.

MMA
Maestro Tony Zanko

Ju-Jitsu
Fabio Campigli 5° dan, insegnante di 3° livello

Ginnastica correttiva - Pilates

Danza moderna

Gioco danza e Heels
Alessia De Vitis