



# FITNESS CLASS

## sala GIALLA

STAGIONE 2011/12

aggiornato al 9-1-2012

Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it)  
[info@tolivesport.it](mailto:info@tolivesport.it)

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7.30	<b>Total body W.</b>			7.30	<b>Gym Music</b>			7.30	<b>Total body W.</b>		7.30
8.00	Angela 07.30-8.30			8.00	Concetta 07.30-8.30			8.00	Angela 07.30-8.30		8.00
8.30	<b>Posturale</b>			8.30	<b>Posturale</b>			8.30	<b>Posturale</b>		8.30
9.00	Angela 08.30-09.30	<b>Posturale</b>		9.00	Concetta 08.30-09.30		<b>Posturale</b>	9.00	Angela 08.30-09.30		9.00
9.30	<b>G.A.G.</b>	Chiara 09.00-10.00		9.30	<b>Total body W.</b>		Chiara 09.00-10.00	9.30	<b>Interval Training</b>		9.30
10.00	Concetta 09.30-10.30	<b>Mat Pilates</b>		10.00	Concetta 09.30-10.30		<b>Mat Pilates</b>	10.00	Concetta 09.30-10.30		10.00
10.30	<b>YOGA (respirazione)</b>	Chiara 10.00-11.00		10.30	<b>YOGA</b>		Chiara 10.00-11.00	10.30	<b>YOGA</b>		10.30
11.00				11.00				11.00			11.00
11.30	Paola 10.30-12.00			11.30	Paola 10.30-12.00			11.30	Paola 10.30-12.00		11.30
12.00	<b>Body Dance</b>			12.00				12.00			12.00
12.30	Angela 12.00-13.00			12.30				12.30			12.30
13.00				13.15				13.15			13.00
13.30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Zumba</b>		13.30	<b>Mat Pilates</b>		<b>Zumba</b>	13.30	<b>Mat Pilates</b>		13.30
14.00	Concetta 13.30-14.30	Marika 13.30-14.30		14.00	Concetta 13.30-14.30		Marika 13.30-14.30	14.00	Concetta 13.30-14.30		14.00
14.30	<b>G.A.G.</b>			14.30	<b>Total body W.</b>			14.30			14.30
15.00	Concetta 14.30-15.30			15.00	Concetta 14.30-15.30			15.00			15.00
15.30				15.30				15.30			15.30
16.00				16.00				16.00			16.00
16.30		<b>Zumba</b>		16.30			<b>Zumba</b>	16.30			16.30
17.00		Marika 16.30-17.30		17.00			Marika 16.30-17.30	17.00			17.00
17.30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Add. &amp; Stretching</b>		17.30	<b>Mat Pilates</b>		<b>Glutei &amp; Stretching</b>	17.30	<b>Mat Pilates</b>		17.30
18.00	Giovanni 17.30-18.30	Flavia 17.30-18.30		18.00	Giovanni 17.30-18.30		Flavia 17.30-18.30	18.00	Giovanni 17.30-18.30		18.00
18.30	<b>Glutei &amp; Stretching</b>	<b>Step coreografico</b>		18.30	<b>Interval Training</b>		<b>Step coreografico</b>	18.30	<b>Total body W.</b>		18.30
19.00	Francesca 18.30-19.30	Francesco 18.30-19.30		19.00	Francesca 18.30-19.30		Francesco 18.30-19.30	19.00	Francesca 18.30-19.30		19.00
19.30	<b>Step &amp; Fun</b>	<b>Mat Pilates</b>		19.30	<b>Total body W.</b>		<b>Mat Pilates</b>	19.30	<b>Step &amp; Fun</b>		19.30
20.00	Daniele 19.30-20.30	Erica 19.30-20.30		20.00	Daniele 19.30-20.30		Erica 19.30-20.30	20.00	Daniele 19.30-20.30		20.00
20.30	<b>Prepugilistica</b>	<b>*Salsa</b>		20.30	<b>Prepugilistica (avanz.)</b>		<b>Total body W.</b>	20.30	<b>Prepugilistica</b>		20.30
21.00	Daniele 20.30-21.30	<b>Base</b>		21.00	Daniele 20.30-21.30		Francesco 20.30-21.30	21.00	Daniele 20.30-21.30		21.00
21.30		20.30 - 22.00		21.30				21.30			21.30
22.00				22.00				22.00			22.00
22.30				22.30				22.30			22.30
23.00				23.00				23.00			23.00

LA DIREZIONE SI  
 RISERVA LA FACOLTA'  
 DI MODIFICARE GLI  
 ORARI, LA  
 PROGRAMMAZIONE  
 DELLE LEZIONI E  
 QUELLA DEGLI  
 ISTRUTTORI

Nelle Sale Isotonica e Fitness è **OBBLIGATORIO** L'USO DELL'ASCIUGAMANO E DI SCARPE DA GINNASTICA PULITE.  
 Lo staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni.  
 \* Le lezioni con l'asterisco non rientrano negli abbonamenti.