



FITNESS CLASS

sala VERDE

STAGIONE 2011/12
aggiornato al 9-1-2012

Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
www.tolivesport.it
info@tolivesport.it

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7.30			Mat Pilates	7.30			Mat Pilates	7.30			7.30
8.00			Roberta 7.30-8.30	8.00			Roberta 7.30-8.30	8.00			8.00
8.30			Total body W.	8.30			Total body W.	8.30			8.30
9.00			Roberta 8.30-9.30	9.00			Roberta 8.30-9.30	9.00			9.00
9.30	Posturale		Fun & Tone	9.30	Mat Pilates		Fun & Tone	9.30	Posturale		9.30
10.00	Angelo 9.00-10.00		Roberta 9.30-10.30	10.00	Angela 9.00-10.00		Roberta 9.30-10.30	10.00	Angelo 9.00-10.00		10.00
10.30	Mat Pilates		Posturale	10.30	Posturale		Posturale	10.30	Mat Pilates		10.30
11.00	Angela 10.00-11.00		Angela 10.00-11.00	11.00	Angela 10.30-11.30		Angela 10.30-11.30	11.00	Angela 10.00-11.00		11.00
11.30	G.A.G. & Stretching		Total body W.	11.30	Total body W.		Total Body W.	11.30	G.A.G. & Stretching		11.30
12.00	Paola 11.00-12.00		Paola 11.00-12.00	12.00	Paola 11.00-12.00		Angela 11.30-12.30	12.00	Paola 11.00-12.00		12.00
12.30	Postural Pilates		Step & Tone	12.30	Postural Pilates		Mat Pilates	12.30	Postural Pilates		12.30
13.00	Paola 12.00-13.00		Angela 11.30-12.30	13.00	Paola 12.00-13.00		Flavia 12.30-13.30	13.00	Paola 12.00-13.00		13.00
13.30	Total body W.		Mat Pilates	13.30	G.A.G. & Stretching		Fun & Tone	13.30	Total body W.		13.30
14.00	Paola 13.00-14.00		Flavia 12.30-13.30	14.00	Paola 13.00-14.00		Flavia 13.30-14.30	14.00	Paola 13.00-14.00		14.00
14.30			Fun & Tone	14.30				14.30			14.30
15.00			Flavia 13.30-14.30	15.00				15.00			15.00
15.30				15.30				15.30			15.30
16.00				16.00				16.00			16.00
16.30	Posturale			16.30	Posturale			16.30	Posturale		16.30
17.00	Giovanni 16.00-17.00			17.00	Giovanni 16.00-17.00			17.00	Giovanni 16.00-17.00		17.00
17.30	Fitboxe		Mat Pilates	17.30	Fun & Tone		Mat Pilates	17.30	Step & Tone		17.30
18.00	Laura 17.00-18.00		Cristina 17.00-18.00	18.00	Laura 17.00-18.00		Cristina 17.00-18.00	18.00	Laura 17.00-18.00		18.00
18.30	G.A.G. & Stretching		Fun & Tone	18.30	Fitboxe		Fun & Tone	18.30	Total Body W.		18.30
19.00	Laura 18.00-19.00		Cristina 18.00-19.00	19.00	Laura 18.00-19.00		Cristina 18.00-19.00	19.00	Laura 18.00-19.00		19.00
19.30	Mat Pilates		Total Body W.	19.30	Mat Pilates		Total Body W.	19.30	Addominali Giovanni		19.30
20.00	Giovanni 19.00-20.00		Flavia 19.00-20.00	20.00	Giovanni 19.00-20.00		Flavia 19.00-20.00	20.00	Mat Pilates		20.00
20.30	Posturale		Fitboxe	20.30	Posturale		Fitboxe	20.30	Giovanni 19.30-20.30		20.30
21.00	Vincenzo 20.00-21.00		Flavia 20.00-21.00	21.00	Giovanni 20.00-21.00		Flavia 20.00-21.00	21.00	YOGA		21.00
21.30	YOGA		*Salsa	21.30	YOGA			21.30			21.30
22.00			Intermedio	22.00				22.00			22.00
22.30	Roberta 21.00-22.15		21.00 - 22.45	22.30	Roberta 21.00-22.15			22.30			22.30
23.00				23.00				23.00			23.00

G.A.G. & Stretching
Concetta 10.00-11.00

Mat Pilates
Concetta 11.00-12.00

Total body W.
Francesco 12.00-13.00

Postural Gym
Francesco 13.00-14.00

Step/Aerodance
Francesco 15.30-16.30

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.