



LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

FITNESS CLASS

SALE UNIFICATE

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

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30	Fun & Tone	Mat Pilates	7:30	Fun & Tone	Mat Pilates	7:30	Total body W.			7:30	
8:00	7.30-8.30	7.30-8.30	8:00	7.30-8.30	7.30-8.30	8:00	7.30-8.30			8:00	
8:30			8:30			8:30				8:30	
9:00	Posturale		9:00	Mat Pilates		9:00	Posturale			9:00	
9:30	9.00-10.00	Step & Tone	9:30	9.00-10.00		9:30	9.00-10.00			9:30	
10:00	Total body W.	9.30-10.30	10:00	Total body W.	Step & Tone	10:00	Total body W.			10:00	
10:30	10.00-11.00	Mat Pilates	10:30	10.00-11.00	Mat Pilates	10:30	10.00-11.00			10:30	
11:00		10.30-11.30	11:00		10.30-11.30	11:00				11:00	
11:30			11:30			11:30				11:30	
12:00			12:00			12:00				12:00	
12:30			12:30			12:30				12:30	
13:00		trx int training	13:00		trx int training	13:00				13:00	
13:30	Mat Pilates	13.00-14.00	13:30	Mat Pilates	13.00-14.00	13:30	Mat Pilates			13:30	
14:00	13.30-14.30		14:00	13.30-14.30		14:00	13.30-14.30			14:00	
14:30			14:30			14:30				14:30	
15:00			15:00			15:00				15:00	
15:30			15:30			15:30				15:30	
16:00			16:00			16:00				16:00	
16:30			16:30			16:30				16:30	
17:00			17:00			17:00				17:00	
17:30	Step & Tone		17:30	Total Body W.		17:30	Step & Tone			17:30	
18:00	17.30-18.30		18:00	17.30 - 18.30		18:00	17.30-18.30			18:00	
18:30	Mat Pilates	Fitboxe	18:30	Mat Pilates	Fitboxe	18:30	Mat Pilates			18:30	
19:00	18.30-19.30	18.30 - 19.30	19:00	18.30-19.30	18.30 - 19.30	19:00	18.30-19.30			19:00	
19:30	Total Body W.	Mat Pilates	19:30	Fitboxe	Mat Pilates	19:30	Total Body W.			19:30	
20:00	19.30 - 20.30	19.30-20.30	20:00	19.30-20.30	19.30-20.30	20:00	19.30 - 20.30			20:00	
20:30		Functional Train.	20:30		Functional Train.	20:30				20:30	
21:00		20.30-21.30	21:00		20.30-21.30	21:00				21:00	
21:30			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 Cardio-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. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.
 Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** in regola.