



LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

SALA VERDE
FITNESS



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

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30	Total body W.	Functional Train.		7:30		Functional Train.	7:30	Total body W.		7:30	
8:00	Daniele 7.30-8.30	Cristiano/Matteo 7.30-8.30		8:00		Cristiano/Matteo 7.30-8.30	8:00	Daniele 7.30-8.30		8:00	
8:30		Total body W.		8:30		Total body W.	8:30			8:30	
9:00	Posturale	Roberta 8.30-9.30		9:00	Mat Pilates	Roberta 8.30-9.30	9:00	Posturale		9:00	
9:30	Michela 9.00-10.00	Fun & Tone		9:30	Angela 9.00-10.00	Fun & Tone	9:30	Michela 9.00-10.00		9:30	
10:00	Mat Pilates	Roberta 9.30-10.30		10:00	Posturale	Roberta 9.30-10.30	10:00	Mat Pilates		10:00	G.A.G. & Stretching
10:30	Angela 10.00-11.00	Posturale		10:30	Angela 10.00-11.00	Posturale	10:30	Angela 10.00-11.00		10:30	Concetta 10.00-11.00
11:00	G.A.G. & Stretching	Angela 10.30-11.30		11:00	Total body W.	Angela 10.30-11.30	11:00	G.A.G. & Stretching		11:00	Mat Pilates
11:30	Paola 11.00-12.00			11:30	Paola 11.00-12.00		11:30	Paola 11.00-12.00		11:30	Concetta 11.00-12.00
12:00	Postural Pilates			12:00	Postural Pilates		12:00	Postural Pilates		12:00	Functional Train.
12:30	Paola 12.00-13.00			12:30	Paola 12.00-13.00		12:30	Paola 12.00-13.00		12:30	Cristiano/Matteo 12.00-13.00
13:00	Total body W.	TRX Interval Training		13:00	G.A.G. & Stretching	TRX Interval Training	13:00	Total body W.		13:00	Dynamic TTB
13:30	Paola 13.00-14.00	Melania 13.00-14.00		13:30	Paola 13.00-14.00	Melania 13.00-14.00	13:30	Paola 13.00-14.00		13:30	Francesco 13.00-14.00
14:00	Strong	Functional Train.		14:00	Zumba	Functional Train.	14:00	Strong		14:00	Aereostyle
14:30	Silvia 14.00-15.00	Cristiano/Matteo 14.00-15.00		14:30	Silvia 14.00-15.00	Cristiano/Matteo 14.00-15.00	14:30	Silvia 14.00-15.00		14:30	Francesco 14.00-15.00
15:00				15:00			15:00			15:00	
15:30				15:30			15:30			15:30	
16:00	Posturale			16:00	Posturale		16:00			16:00	
16:30	Stefania 16.00-17.00			16:30	Stefania 16.00-17.00		16:30			16:30	
17:00	Fun & Tone	Mat Pilates		17:00	Fitboxe	Mat Pilates	17:00	Circuit Training		17:00	
17:30	Laura 17.00-18.00	Cristina 17.00-18.00		17:30	Laura 17.00-18.00	Cristina 17.00-18.00	17:30	Laura 17.00-18.00		17:30	
18:00	Fitboxe	Fun & Tone		18:00	Total Body W.	Fun & Tone	18:00	Fitboxe		18:00	
18:30	Laura 18.00-19.00	Cristina 18.00-19.00		18:30	Laura 18.00 - 19.00	Cristina 18.00-19.00	18:30	Laura 18.00-19.00		18:30	
19:00	Mat Pilates	Functional Train.		19:00	Pilates Tools	Functional Train.	19:00	Addominali Melania		19:00	
19:30	Melania 19.00-20.00	Flavia 19.00-20.00		19:30	Melania 19.00-20.00	Flavia 19.00-20.00	19:30	Pilates Revolution		19:30	
20:00	Posturale	Fitboxe		20:00	Posturale	Fitboxe	20:00	Melania 19.30-20.30		20:00	
20:30	Vincenzo 20.00-21.00	Flavia 20.00-21.00		20:30	Vincenzo 20.00-21.00	Flavia 20.00-21.00	20:30	YOGA		20:30	
21:00	YOGA	Functional Train.		21:00	YOGA	Functional Train.	21:00	Roberta 20.30-22.00		21:00	
21:30	Roberta 21.00-22.30	Cristiano/Matteo 21.00-22.00		21:30	Roberta 21.00-22.30	Cristiano/Matteo 21.00-22.00	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.