FITNESS CLASS
Sala LILLA
23/1 al 29/1

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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	9.45 **SPINNING** *Montagna* Carlo 9.45 - 10.45	9.45 **SPINNING** *Endurance 80%* Carlo 9.45 - 10.45	9.45 **SPINNING** *Fartlek 1picco* Carlo 9.45 - 10.45		10.30 **SPINNING** *Endurance 70%* Carlo 10.30 - 11.30	
	10.45	10.45	10.45		11.30 **SPINNING** *Fartlek 2picchi* Carlo 11.30 - 12.30	12.00 **SPINNING** *Int.esteso 3fasi* Patrizia 12.00 - 13.00
13.30	13.30 **SPINNING** *Fartlek* Alessia 13.30 - 14.30	13.30	13.30	13.30 **SPINNING** *Fartlek* Alessia 13.30 - 14.30	12.30	
		14.30	14.30		13.00	
17.45 **SPINNING** *Endurance 75%* Romina 17.45 - 18.45		17.45 **SPINNING** *Endurance 80%* Romina 17.45 - 18.45		17.45 **SPINNING** *Montagna* Romina 17.45 - 18.45		
18.45 **SPINNING** *Interval* Romina 18.45 - 19.45	18.15 **SPINNING** *Int.incraer/anaer* Patrizia 18.15 - 19.15	18.15 **SPINNING** *Endurance 70%* Romina 18.45 - 19.45	18.15 **SPINNING** *End75% strade alt* Patrizia 18.15 - 19.15	18.45 **SPINNING** *Endurance 75%* Romina 18.45-19.45		LA DIREZIONE DEL CENTRO SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI DI APERTURA E DI CHIUSURA DEL CENTRO, LA PROGRAMMAZIONE DEI CORSI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE
19.45 **SPINNING** *Fartlek* Gianluca 19.45-20.45	19.15 **SPINNING** *Montagna* Romina 19.15 - 20.15	19.45	19.15 **SPINNING** *Fartlek* Romina 19.15 - 20.15	19.45		
20.45		20.15		20.15		
		20.45		20.45		

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