



# FITNESS CLASS

## Sala LILLA

### dal 13/2 al 19/2

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	DOMENICA
		<b>SPINNING</b> <i>Int.est.4fasi</i> Carlo 9.45 - 10.45	9.45	<b>SPINNING</b> <i>Fartlek 2 st.</i> Carlo 9.45 - 10.45	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 70%</i> Carlo 9.45 - 10.45	9.45			
			10.45			10.45		<b>SPINNING</b> <i>Int.est.4fasi</i> Paolo 10.30 - 11.30	
								<b>SPINNING</b> <i>Endurance 80%</i> Paolo 11.30 - 12.30	
			13.30			13.30	<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Alessia 13.30 - 14.30		<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Alessia 12.00 - 13.00
13.30		<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Alessia 13.30 - 14.30							
			14.30			14.30			
17.45			17.45	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 70%</i> Romina 17.45 - 18.45		17.45	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 70%</i> Romina 17.45 - 18.45		
	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 75%</i> Romina 17.45 - 18.45		18.15			18.15			
18.45	<b>SPINNING</b> <i>Interval</i> Romina 18.45 - 19.45	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 70%</i> Patrizia 18.15 - 19.15	18.45	<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Romina 18.45 - 19.45	<b>SPINNING</b> <i>Piram. Aero/anae</i> Patrizia 18.15 - 19.15	18.45	<b>SPINNING</b> <i>Montagna</i> Romina 18.45 - 19.45		
	<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Gianluca 19.45 - 20.45	<b>SPINNING</b> <i>Endurance 80%</i> Romina 19.15 - 20.15	19.15		<b>SPINNING</b> <i>Fartlek</i> Romina 19.15 - 20.15	19.15			
19.45			19.45			19.45			
			20.15			20.15			
20.45			20.45			20.45			

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

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