FITNESS CLASS
SALA LILLA
dal 26 LUGLIO al 1 AGOSTO

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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
13.30 – 14.30 SPINNING *Fartlek* Alessia 13.30 - 14.30	9.30 – 10.30 SPINNING *Endurance 80%* Patrizia / Fabio 9.30 - 10.30	13.30 – 14.30 SPINNING *Fartlek* Alessia 13.30 - 14.30	9.30 – 10.30 SPINNING *Fartlek* Patrizia / Fabio 9.30 - 10.30	13.30 – 14.30 SPINNING *Fartlek* Alessia 13.30 - 14.30	10.30 – 11.30 SPINNING *Endurance 75%* Patrizia / Fabio 10.30 - 11.30	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
18.30 – 19.30 SPINNING *Endurance 75%* Romina 18.30 - 19.30						
19.30 – 20.30 SPINNING *Endurance 75%* Romina 19.00 - 20.00	19.00 – 20.00 SPINNING *Hill* Giulia 19.00 - 20.00	19.00 – 20.00 SPINNING *Fartlek* Romina 19.00 - 20.00	19.00 – 20.00 SPINNING *Class Design* Giulia 19.00 - 20.00	19.00 – 20.00 SPINNING *Endurance 80%* Romina 19.00 - 20.00		

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