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

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

SALA GIALLA FITNESS

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
7:30		**Mat Pilates** BI001 Melania 7.30-8.30	**Gym Music** BI005 Stefania 07.30-8.30	**Mat Pilates** BI001 Melania 7.30-8.30			7:30
8:00							8:00
8:30	**Posturale** BI001 Angela 8.30-9.30		**Posturale** BI001 Concetta 08.30-09.30		**Posturale** BI001 Angela 8.30-9.30		8:30
9:00		**Posturale** BI001 Angelo 9.00-10.00		**Posturale** BI001 Angelo 9.00-10.00			9:00
9:30	**G.A.G.** BI005 Concetta 9.30-10.30		**Total body W.** BI005 Concetta 09.30-10.30		**Interv. Training** BI005 Concetta 09.30-10.30		9:30
10:00		**Mat Pilates** BI001 Concetta 10.00-11.00		**Mat Pilates** BI001 Concetta 10.15-11.15		**G.A.G.&Stretching** BI005 Concetta 10.00-11.00	10:00
10:30	**YOGA** BI001 Alice 10.30-12.00		**YOGA** BI001 Alice 10.30-12.00		**YOGA** BI001 Alice 10.30-12.00	**Mat Pilates** BI001 Concetta 11.00-12.00	10:30
11:00							11:00
11:30						**Functional Train** BI005 Cristiano/Matteo 12.00-13.00	11:30
12:00						**Fitboxe** BR001 Daniele/Matteo 13.00-14.00	12:00
12:30		**Mat Pilates** BI001 Stefania 12.30-13.30		**Mat Pilates** BI001 Stefania 12.30-13.30			12:30
13:00							13:00
13:30	**Mat Pilates** BI001 Concetta 13.30-14.30	**Total body W.** BI005 Stefania 13.30-14.30	**Mat Pilates** BI001 Concetta 13.30-14.30	**Total body W.** BI005 Stefania 13.30-14.30	**Mat Pilates** BI001 Concetta 13.30-14.30		13:30
14:00			**Total body W.** BI005 Concetta 14.30-15.30				14:00
14:30	**G.A.G.** BI005 Concetta 14.30-15.30				**G.A.G.** BI005 Concetta 14.30-15.30		14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					**Posturale** BI001 Stefania 16.00-17.00		16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	**Mat Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30	**TRX Interval Training** BI005 Melania 17.30-18.30	**Mat Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30	**TRX Interval Training** BI005 Melania 17.30-18.30	**Mat Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30	**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	17:30
18:00		**Glutei** Francesco BI005 **Stretching** Frances BI005		**Addome** Francesco BI005 **Stretching** Frances BI005			18:00
18:30	**Zumba** BC005 Silvia 18.30-19.30		**Strong** BI005 Silvia 18.30-19.30		**Zumba** BC005 Silvia 18.30-19.30		18:30
19:00							19:00
19:30	**Step & Fun** BI005 Daniele 19.30-20.30	**Mat Pilates** BI001 Michela 19.30-20.30	**Total body W.** BI005 Daniele 19.30-20.30	**Mat Pilates** BI001 Michela 19.30-20.30	**Step & Fun** BI005 Daniele 19.30-20.30		19:30
20:00							20:00
20:30	**Prepugilistica** CM004 Daniele 20.30-21.30	**Step Coreografico** BI005 Francesco 20.30-21.30	**Prepugilistica** CM004 Daniele 20.30-21.30	**Step Coreografico** BI005 Francesco 20.30-21.30	**Prepugilistica** CM004 Matteo 20.30-21.30		20:30
21:00							21:00
21:30	**Mat Pilates** BI001 Silvia 21.30-22.30		**Mat Pilates** BI001 Silvia 21.30-22.30				21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

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.