TO LIVE SPORTSCENTER

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.** BI005	**Functional Train.** BI005		**Functional Train.** BI005	**Total body W.** BI005		7:30
8:00	Daniele 7.30-8.30	Cristiano/Matteo 7.30-8.30	**Posturale** BI001	Cristiano/Matteo 7.30-8.30	Daniele 7.30-8.30		8:00
8:30		**Total body W.** BI005	Stefania 8.00-9.00	**Total body W.** BI005			8:30
9:00	**Posturale** BI001	Roberta 8.30-9.30	**Mat Pilates** BI001	Roberta 8.30-9.30	**Posturale** BI001		9:00
9:30	Stefania 9.00-10.00	**Fun & Tone** BI005	Angela 9.00-10.00	**Fun & Tone** BI005	Stefania 9.00-10.00		9:30
10:00	**Mat Pilates** BI001	Roberta 9.30-10.30	**Posturale** BI001	Roberta 9.30-10.30	**Mat Pilates** BI001	**G.A.G.&Stretching** BI005	10:00
10:30	Angela 10.00-11.00	**Posturale** BI001	Angela 10.00-11.00	**Posturale** BI001	Angela 10.00-11.00	Concetta 10.00-11.00	10:30
11:00	**G.A.G.&Stretching** BI005	Angela 10.30-11.30	**Total body W.** BI005	Angela 10.30-11.30	**G.A.G.&Stretching** BI005	**Mat Pilates** BI001	11:00
11:30	Paola 11.00-12.00	**Posturale** BI001	Paola 11.00-12.00		Paola 11.00-12.00	Concetta 11.00-12.00	11:30
12:00	**Postural Pilates** BI001	Angela 11.30-12.30	**Postural Pilates** BI001		**Postural Pilates** BI001	**Functional Train.** BI005	12:00
12:30	Paola 12.00-13.00		Paola 12.00-13.00		Paola 12.00-13.00	Cristiano/Matteo 12.00-13.00	12:30
13:00	**Total body W.** BI005	**TRX Interval Training** BI005	**G.A.G.&Stretching** BI005	**TRX Interval Training** BI005	**Total body W.** BI005	**Fitboxe** BR001	13:00
13:30	Paola 13.00-14.00	Melania 13.00-14.00	Paola 13.00-14.00	Melania 13.00-14.00	Paola 13.00-14.00	Daniele/Matteo 13.00-14.00	13:30
14:00		**Functional Train.** BI005		**Functional Train.** BI005			14:00
14:30		Cristiano/Matteo 14.00-15.00		Cristiano/Matteo 14.00-15.00			14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00	**Posturale** BI001		**Posturale** BI001				16:00
16:30	Stefania 16.00-17.00		Stefania 16.00-17.00				16:30
17:00	**Fun & Tone** BI005	**Mat Pilates** BI001	**Fitboxe** BR001	**Mat Pilates** BI001	**Circuit Training** BI005		17:00
17:30	Laura 17.00-18.00	Cristina 17.00-18.00	Laura 17.00-18.00	Cristina 17.00-18.00	Laura 17.00-18.00		17:30
18:00	**Fitboxe** BR001	**Fun & Tone** BI005	**Total body W.** BI005	**Fun & Tone** BI005	**Fitboxe** BR001	**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	18:00
18:30	Laura 18.00-19.00	Cristina 18.00-19.00	Laura 18.00 - 19.00	Cristina 18.00-19.00	Laura 18.00-19.00		18:30
19:00	**Pilates** BI001	**Functional Train.** BI005	**Pilates** BI001	**Functional Train.** BI005	**Addominali Melania**		19:00
19:30	Melania 19.00-20.00	Flavia 19.00-20.00	Melania 19.00-20.00	Flavia 19.00-20.00	**Pilates** BI001		19:30
20:00	**Posturale** BI001	**Fitboxe** BR001	**Posturale** BI001	**Fitboxe** BR001	Melania 19.30-20.30		20:00
20:30	Melania 20.00-21.00	Flavia 20.00-21.00	Melania 20.00-21.00	Flavia 20.00-21.00	**YOGA** BI001		20:30
21:00	**YOGA** BI001	**Functional Train.** BI005	**YOGA** BI001	**Functional Train.** BI005	Roberta 20.30-22.00		21:00
21:30	Roberta 21.00-22.30	Cristiano/Matteo 21.00-22.00	Roberta 21.00-22.30	Cristiano/Matteo 21.00-22.00			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.