

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- STRONG
- MEDIUM
- FUN



Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
 TOLIVESPORT.IT



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7.30	Fun & Tone BI005	Mat Pilates BI001	7.30	Fun & Tone BI005	Mat Pilates BI001	7.30	Total body W. BI005	7.30	Total body W. BI005	7.30	
8.00	7.30-8.20	7.30-8.20	8.00	7.30-8.20	7.30-8.20	8.00	7.30-8.20	8.00	7.30-8.20	8.00	
8.30			8.30			8.30		8.30		8.30	
9.00	Posturale BI001		9.00	Mat Pilates BI001		9.00	Posturale BI001	9.00	Posturale BI001	9.00	
9.30	9.00-9.50	Step & Tone BI005	9.30	9.00-9.50		9.30	9.00-9.50	9.30	9.00-9.50	9.30	
10.00	Total body W. BI005	9.30-10.20	10.00	Total body W. BI005		10.00	9.30-10.20	10.00	Total body W. BI005	10.00	
10.30	10.00-10.50	Mat Pilates BI001	10.30	10.00-10.50		10.30	Mat Pilates BI001	10.30	10.00-10.50	10.30	
11.00		10.30-11.20	11.00			11.00	10.30-11.20	11.00		11.00	
11.30			11.30			11.30		11.30		11.30	
12.00			12.00			12.00		12.00		12.00	
12.30			12.30			12.30		12.30		12.30	
13.00		TRX Interval Training BI005	13.00			13.00	TRX Interval Training BI005	13.00		13.00	
13.30	Mat Pilates BI001	13.00-13.50	13.30	Mat Pilates BI001		13.30	13.00-13.50	13.30	Mat Pilates BI001	13.30	
14.00	13.30-14.20		14.00	13.30-14.20		14.00	13.30-14.20	14.00	13.30-14.20	14.00	
14.30			14.30			14.30		14.30		14.30	
15.00			15.00			15.00		15.00		15.00	
15.30			15.30			15.30		15.30		15.30	
16.00			16.00			16.00		16.00		16.00	
16.30			16.30			16.30		16.30		16.30	
17.00			17.00			17.00		17.00		17.00	
17.30	Fitboxe BR001		17.30	Total body W. BI005		17.30	Circuit Training BI005	17.30	Circuit Training BI005	17.30	
18.00	17.30 - 18.20		18.00	17.30 - 18.20		18.00	17.30-18.20	18.00	17.30-18.20	18.00	
18.30	Mat Pilates BI001	Crossboxe BR001	18.30	Mat Pilates BI001		18.30	Crossboxe BR001	18.30	Mat Pilates BI001	18.30	
19.00	18.30-19.20	18.30-19.20	19.00	18.30-19.20		19.00	18.30-19.20	19.00	18.30-19.20	19.00	
19.30	Total body W. BI005	Mat Pilates BI001	19.30	Fitboxe BR001		19.30	Mat Pilates BI001	19.30	Total body W. BI005	19.30	
20.00	19.30 - 20.20	19.30-20.20	20.00	19.30 - 20.20		20.00	19.30-20.20	20.00	19.30 - 20.20	20.00	
20.30		Functional Train. BI005	20.30			20.30	Functional Train. BI005	20.30		20.30	
21.00		20.30-21.20	21.00			21.00	20.30-21.20	21.00		21.00	
21.30			21.30			21.30		21.30		21.30	
22.00			22.00			22.00		22.00		22.00	
22.30			22.30			22.30		22.30		22.30	
23.00			23.00			23.00		23.00		23.00	

LA DIREZIONE SI
 RISERVA LA FACOLTA' DI
 MODIFICARE GLI ORARI,
 LA PROGRAMMAZIONE
 DELLE LEZIONI E QUELLA
 DEGLI ISTRUTTORI

L'attività è possibile solo tramite prenotazione su app APPY Fit. Le lezioni di Fitness hanno una durata di 50 min. Porta il tuo asciugamano personale e il tappetino per gli esercizi individuali. Cambiati le scarpe prima di iniziare la tua attività ed utilizza calzature previste esclusivamente a tale scopo. Bevi solamente dalla tua bottiglia o borraccia. Mantieni la distanza interpersonale minima di 1 mt. negli spazi comuni, 2 mt. durante l'attività fisica. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.