

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

LIGHT
 STRONG

 MEDIUM
 FUN



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



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		
7:30	Total body W. BI005 Daniele 7.30-8.20	Functional Train. BI005 Matteo/Cristiano 7.30-8.20	7:30	Circuit Training BI005 Luca 07.30-08.20	Functional Train. BI005 Matteo/Cristiano 7.30-8.20	7:30	Total body W. BI005 Daniele 7.30-8.20			7:30		
8:00			8:00			8:00				8:00		
8:30		Total body W. BI005 Roberta 8.30-9.20	8:30		Total body W. BI005 Roberta 8.30-9.20	8:30				8:30		
9:00			9:00			9:00				9:00		
9:30	G.A.G. BI005 Luca 9.30-10.20	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.20	9:30	Total body W. BI005 Luca 9.30-10.20	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.20	9:30	Interval Train. BI005 Luca 9.30-10.20			9:30		
10:00			10:00			10:00				10:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 10.00-10.50	
10:30			10:30			10:30				10:30		
11:00	Yoga BI001 Alice 10.30-11.50	Posturale BI001 Angela 11.00-11.50	11:00	Yoga BI001 Alice 10.30-11.50	Posturale BI001 Angela 11.00-11.50	11:00	Yoga BI001 Alice 10.30-11.50			11:00	Mat Pilates BI001 Silvia 11.00-11.50	
11:30			11:30			11:30				11:30		
12:00	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-12.50		12:00	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-12.50		12:00	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-12.50			12:00	Functional Train. BI005 Matteo/Cristiano 12.00-12.50	
12:30			12:30			12:30				12:30		
13:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-13.50		13:00	G.A.G.&Stretching BI005 Paola 13.00-13.50		13:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-13.50			13:00		
13:30			13:30			13:30				13:30		
14:00		Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30	14:00		Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30	14:00				14:00		
14:30	G.A.G.&Stretching BI005 Concetta 14.30-15.20		14:30	Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.20		14:30	Step & Tone BI005 Concetta 14.30 - 15.20			14:30		
15:00			15:00			15:00				15:00		
15:30			15:30			15:30				15:30		
16:00	Posturale BI001 Nicoletta 16.00-16.50		16:00	Posturale BI001 Nicoletta 16.00-16.50		16:00	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.20			16:00		
16:30			16:30			16:30				16:30		
17:00	Fun & Tone BI005 Laura 17.00-17.50	Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-17.50	17:00	Fitboxe BR001 Laura 17.00-17.50	Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-17.50	17:00	Circuit Training BI005 Laura 17.00-17.50			17:00		
17:30			17:30			17:30				17:30		
18:00	Fitboxe BR001 Laura 18.00-18.50	Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-18.50	18:00	Step & Tone BI005 Laura 18.00 - 18.50	Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-18.50	18:00	Fitboxe BR001 Laura 18.00-18.50			18:00	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	
18:30			18:30			18:30			18:30			
19:00	Postural Pilates BI001 Melania 19.15-20.05	Functional Train. BI005 Matteo 19.00-19.50	19:00	Power Pilates BI001 Melania 19.15-20.05	Functional Train. BI005 Matteo 19.00-19.50	19:00	Addominali Melania 19-19.25			19:00		
19:30			19:30			19:30	Pilates BI001 Melania 19.35-20.25			19:30		
20:00	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.20	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-20.50	20:00	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.20	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-20.50	20:00	Yoga BI001 Roberta 20.35-21.35			20:00		
20:30			20:30			20:30				20:30		
21:00		Functional Train. BI005 Matteo/Cristiano 21.00-21.50	21:00		Functional Train. BI005 Matteo/Cristiano 21.00-21.50	21:00				21:00		
21:30			21:30			21:30				21:30		
22:00			22:00			22:00				22:00		
22:30			22:30			22:30				22:30		
23:00			23:00			23:00				23:00		

L'attività è possibile solo tramite prenotazione su App TO LIVE. 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.

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

 LIGHT	 STRONG
 MEDIUM	 FUN



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



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

ATTIVITÀ ALL'APERTO


7.30		7.30		7.30		7.30	
8.00		8.00		8.00		8.00	
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
9.30	Angela 9.00-9.50	9.30	Angela 9.00-9.50	9.30	Angelo 9.00-9.50	9.30	Angela 9.00-9.50
10.00	Mat Pilates BI001	10.00	Posturale BI001	10.00		10.00	Mat Pilates BI001
10.30	Angela 10.00-10.50	10.30	Angela 10.00-10.50	10.30		10.30	Angela 10.00-10.50
11.00	Total body W. BI005	11.00	Total body W. BI005	11.00	Total body W. BI005	11.00	
11.30	Silvia 11.00-11.50	11.30	Silvia 11.00-11.50	11.30	Silvia 11.00-11.50	11.30	
12.30		12.30		12.30		12.30	
13.00		13.00		13.00		13.00	
13.30		13.30		13.30		13.30	
14.00		14.00		14.00		14.00	
16.00		16.00		16.00		16.00	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI
16.30		16.30		16.30		16.30	
17.00	Pilates BI001	17.00	Mat Pilates BI001	17.00	Mat Pilates BI001	17.00	
17.30	Silvia 17.15-18.05	17.30	Silvia 17.15-18.05	17.30	Silvia 17.15-18.05	17.30	
18.00	G.A.G. BI005	18.00	Zumba BC005	18.00	Total body W. BI005	18.00	
18.30	Silvia 18.15-19.05	18.30	Silvia 18.15-19.05	18.30	Silvia 18.15-19.05	18.30	
19.00		19.00		19.00		19.00	
19.30	Total body W. BI005	19.30	Circuit Training BI005	19.30	Total body W. BI005	19.30	
20.00	Daniele 19.30-20.20	20.00	Daniele 19.30-20.20	20.00	Daniele 19.30-20.20	20.00	

FITNESS HALL

20.30	Yoga BI001	20.30	Yoga BI001	20.30	Dynamic Tone BI005	20.30	
21.00	Roberta 20.30-21.30	21.00	Roberta 20.30-21.30	21.00	Francesco 20.30-21.20	21.00	
21.30		21.30		21.30		21.30	
22.00		22.00	Mat Pilates BI001	22.00	Mat Pilates BI001	22.00	
22.30		22.30	Silvia 21.30-22.20	22.30	Silvia 21.30-22.20	22.30	
23.00		23.00		23.00		23.00	

L'attività è possibile solo tramite prenotazione su App TO LIVE. 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.

dal 20/06 al 26/06

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	Endurance	Strength	7:30	Endurance	Endurance	7:30	
8:00	Fabio 7.15 - 8.05	Claudia 7.15 - 8.05	8:00	Fabio 7.15-8.05	Claudia 7.15 - 8.05	8:00	
8:30			8:30			8:30	
9:00			9:00			9:00	
9:30		Strength	9:30	Progressive	Endurance	9:30	
10:00		Patrizia 9.15 - 10.05	10:00	Romina 9.15 - 10.05	Claudia 9.15 - 10.05	10:00	
10:30			10:30			10:30	
11:00			11:00			11:00	
11:30			11:30			11:30	
12:00			12:00			12:00	
12:30			12:30			12:30	
13:00	Interval						
13:30	Fabio 13.10-14.00	Fartlek		13:30		Fartlek	
14:00		Patrizia 13.20 - 14.10		14:00		Patrizia 13.20 - 14.10	
14:30				14:30			
15:00				15:00			
15:30				15:30			
16:00				16:00			
16:30				16:30			
17:00				17:00			
17:30				17:30			
18:00			18:00				
18:30			18:30	Fartlek			
19:00	Progressive		19:00	Fabio 18.30-19.20	Progressive		
19:30	Fabio 18.45-19.35	Montagna	19:30		Patrizia 18.30-19.20		
20:00		Patrizia 19.15-20.05	20:00				
20:30			20:30				
21:00			21:00				
21:30			21:30				
22:00			22:00				
22:30			22:30				
23:00			23:00				

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



Interval
 Claudia 21.00-21.50
Strength
 Claudia 22.00-22.50

COD. AX010 - Nella Sala INDOOR CYCLING 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.