

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 Angela 9.00-9.50	9.00	Mat Pilates BI001 Angela 9.00-9.50	9.00	Posturale BI001 Angelo 9.00-9.50	9.00	Posturale BI001 Angela 9.00-9.50
9.30		9.30		9.30		9.30	
10.00	Mat Pilates BI001 Angela 10.00-10.50	10.00	Posturale BI001 Angela 10.00-10.50	10.00		10.00	Mat Pilates BI001 Angela 10.00-10.50
10.30		10.30		10.30		10.30	
11.00	Total body W. BI005 Silvia 11.00-11.50	11.00	Total body W. BI005 Silvia 11.00-11.50	11.00		11.00	Total body W. BI005 Silvia 11.00-11.50
11.30		11.30		11.30		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 Silvia 17.15-18.05	17.00	Mat Pilates BI001 Silvia 17.15-18.05	17.00	Mat Pilates BI001 Silvia 17.15-18.05	17.00	
17.30		17.30		17.30		17.30	
18.00	G.A.G. BI005 Silvia 18.15-19.05	18.00	Zumba BC005 Silvia 18.15-19.05	18.00	Total body W. BI005 Silvia 18.15-19.05	18.00	
18.30		18.30		18.30		18.30	
19.00		19.00		19.00		19.00	
19.30	Total body W. BI005 Daniele 19.30-20.20	19.30	Circuit Training BI005 Daniele 19.30-20.20	19.30	Total body W. BI005 Daniele 19.30-20.20	19.30	
20.00		20.00		20.00		20.00	

FITNESS HALL

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

dal 27/06 al 3/07

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	Interval	Endurance	7:30	Interval	7:30 Montagna		7:30
8:00	Fabio 7.15 - 8.05	Claudia 7.15 - 8.05	8:00	Claudia 7.15 - 8.05	8:00 Fabio 7.15-8.05		8:00
8:30			8:30		8:30		8:30
9:00			9:00		9:00		9:00
9:30		Endurance	9:30	Interval	9:30		9:30
10:00		Patrizia 9.15 - 10.05	10:00	Claudia 9.15 - 10.05	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30	Interval	10:30
11:00			11:00		11:00	Patrizia 10.30-11.20	11:00
11:30			11:30		11:30		11:30
12:00			12:00		12:00		12:00
12:30			12:30		12:30		12:30
13:00	Progressive		13:00		13:00		13:00
13:30	Fabio 13.10-14.00	Fartlek	13:30		13:30 Fartlek		13:30
14:00		Patrizia 13.20 - 14.10	14:00		14:00 Patrizia 13.20 - 14.10		14:00
14:30			14:30		14:30		14:30
15:00			15:00		15:00		15:00
15:30			15:30		15:30		15:30
16:00			16:00		16:00		16:00
16:30			16:30		16:30		16:30
17:00			17:00		17:00		17:00
17:30			17:30		17:30		17:30
18:00			18:00		18:00		18:00
18:30			18:30		18:30 Progressive		18:30
19:00	Fartlek		19:00		19:00 Patrizia 18.30-19.20		19:00
19:30	Fabio 18.45-19.35	Fartlek	19:30	Endurance	19:30		19:30
20:00		Patrizia 19.15-20.05	20:00	Romina 19.15-20.05	20:00		20:00
20:30			20:30		20:30		20:30
21:00			21:00		21:00	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	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



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.