

## LIVELLO DI DIFFICOLTA'

<span style="color: #FFC0CB;">■</span> LIGHT	<span style="color: #FFA500;">■</span> STRONG
<span style="color: #ADD8E6;">■</span> MEDIUM	<span style="color: #FFFF00;">■</span> FUN



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




	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO		
7.30	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005	<b>Mat Pilates</b> BI001	7.30	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005	<b>Mat Pilates</b> BI001	7.30	<b>Total body W.</b> BI005	7.30
8.00	7.30-8.20	7.20-8.10	8.00	7.30-8.20	7.20-8.10	8.00	7.30-8.20	8.00
8.30		<b>Functional Train.</b> BI005	8.30		<b>Functional Train.</b> BI005	8.30		8.30
9.00	<b>Posturale</b> BI001	7.30-8.20	9.00	<b>Mat Pilates</b> BI001	7.30-8.20	9.00	<b>Posturale</b> BI001	9.00
9.30	9.00-9.50	<b>Step &amp; Tone</b> BI005	9.30	9.00-9.50	<b>Step &amp; Tone</b> BI005	9.30	9.00-9.50	9.30
10.00	<b>Total body W.</b> BI005	9.30-10.20	10.00	<b>Total body W.</b> BI005	9.30-10.20	10.00	<b>Total body W.</b> BI005	10.00
10.30	10.00-10.50	<b>Mat Pilates</b> BI001	10.30	10.00-10.50	<b>Mat Pilates</b> BI001	10.30	10.00-10.50	10.30
11.00		10.30-11.20	11.00		10.30-11.20	11.00		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			13.00			13.00		13.00
13.30	<b>Total body W.</b> BI005		13.30	<b>Total body W.</b> BI005		13.30	<b>Total body W.</b> BI005	13.30
14.00	13.00 - 13.50		14.00	13.00 - 13.50		14.00	13.00 - 13.50	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	<b>Fitboxe</b> BR001		17.30	<b>Total body W.</b> BI005		17.30	<b>Circuit Training</b> BI005	17.30
18.00	17.30 - 18.20		18.00	17.30 - 18.20		18.00	17.30-18.20	18.00
18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001	<b>Total body W.</b> BI005	18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001	<b>Total body W.</b> BI005	18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001	18.30
19.00	18.30-19.20	18.00 - 18.50	19.00	18.30-19.20	18.00 - 18.50	19.00	18.30-19.20	19.00
19.30	<b>Total body W.</b> BI005	<b>Functional Train.</b> BI005	19.30	<b>Fitboxe</b> BR001	<b>Functional Train.</b> BI005	19.30	<b>Total body W.</b> BI005	19.30
20.00	19.30 - 20.20	19.30-20.20	20.00	19.30 - 20.20	19.30-20.20	20.00	19.30 - 20.20	20.00
20.30			20.30			20.30		20.30
21.00			21.00			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

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 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. Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO in regola.

**dal 22/08 al 28/08**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
7:30	Endurance	Strength	7:30 Endurance	Endurance	7:30 Interval		7:30	
8:00	7.15 - 8.05	7.15 - 8.05	8:00 7.15-8.05	7.15 - 8.05	8:00 7.15-8.05		8:00	
8:30			8:30		8:30		8:30	
9:00			9:00		9:00		9:00	
9:30			9:30		9:30		9:30	
10:00			10:00		10:00		10:00	
10:30			10:30		10:30		10:30	
11:00			11:00		11:00		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	Interval				13:00		13:00	
13:30	13.10-14.00			13:30		13:30 Fartlek		13:30
14:00				14:00		14:00 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 Fartlek		18:30		18:30
19:00	Progressive			18.30-19.20		19:00		19:00
19:30	18.45-19.35			Interval	19:30		19:30	
20:00				19.15-20.05	20:00		20:00	
20:30					20:30	<p>LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI</p>	20:30	
21:00					21:00		21:00	
21:30					21:30		21:30	
22:00					22:00		22:00	
22:30					22:30		22:30	
					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.