



### LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

**Fitness**  
SALA ARANCIO



Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
www.tolivesport.it  
info@tolivesport.it

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		
7:30	<b>Total body W.</b> BI005 Daniele 7.30-8.30	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	<b>Circuit Training</b> BI005 Luca 7.30-8.30	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	<b>Total body W.</b> BI005 Daniele 7.30-8.30	7:30	<b>Total body W.</b> BI005 Daniele 7.30-8.30	7:30		
8:00			8:00			8:00		8:00		8:00		
8:30		<b>Total body W.</b> BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30		<b>Total body W.</b> BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30		8:30		8:30		
9:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	<b>Posturale</b> BI001 Roberto 11.00-12.00	9:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00	9:00		
9:30			9:30			9:30		9:30		9:30		
10:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00		10:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00		10:00		10:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00	10:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005 Silvia 10.00-11.00	
10:30			10:30			10:30		10:30		10:30		
11:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005 Silvia 11.00-12.00	<b>Posturale</b> BI001 Roberto 11.00-12.00	11:00	<b>Total body W.</b> BI005 Silvia 11.00-12.00	<b>Posturale</b> BI001 Roberto 11.00-12.00	11:00		11:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005 Silvia 11.00-12.00	11:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 11.00-12.00	
11:30			11:30			11:30		11:30		11:30		
12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00		12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00		12:00		12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00	12:00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 12.00-13.00	
12:30			12:30			12:30		12:30		12:30		
13:00	<b>Total body W.</b> BI005 Paola 13.00-14.00		13:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005 Paola 13.00-14.00		13:00		13:00	<b>Total body W.</b> BI005 Paola 13.00-14.00	13:00		
13:30			13:30			13:30		13:30		13:30		
14:00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 14.00-15.00		14:00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 14.00-15.00		14:00		14:00		14:00		
14:30			14:30			14:30		14:30		14:30		
15:00			15:00			15:00		15:00		15:00		
15:30	<b>Posturale</b> BI001 Nicoletta 15.30-16.30		15:30	<b>Posturale</b> BI001 Nicoletta 15.30-16.30		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	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Laura 17.00-18.00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Cristina 17.00-18.00	17:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 17.00-18.00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Cristina 17.00-18.00	17:00	<b>Circuit Training</b> BI005 Laura 17.00-18.00	17:00	<b>Circuit Training</b> BI005 Laura 17.00-18.00	17:00		
17:30			17:30			17:30		17:30		17:30		
18:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 18.00-19.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Cristina 18.00-19.00	18:00	<b>Step&amp;Tone</b> BI005 Laura 18.00 - 19.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Cristina 18.00-19.00	18:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 18.00-19.00	18:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 18.00-19.00	18:00	<b>LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI</b>	
18:30			18:30			18:30		18:30		18:30		
19:00	<b>Pilates</b> BI001 Melania 19.00-20.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 19.00-20.00	19:00	<b>Postural pilates</b> BI001 Melania 19.00-20.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 19.00-20.00	19:00	<b>Addominali</b> Melania Melania 19.30-20.30	19:00	<b>Addominali</b> Melania Melania 19.30-20.30	19:00		
19:30			19:30			19:30		19:30	<b>Pilates strong</b> BI001 Melania 19.30-20.30	19:30		
20:00		<b>Crossboxe</b> BR001 Matteo 20.00-21.00	20:00		<b>Crossboxe</b> BR001 Matteo 20.00-21.00	20:00		20:00		20:00		
20:30	<b>YOGA</b> BI001 Roberta 20.30-22.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 21.00-22.00	20:30	<b>YOGA</b> BI001 Roberta 20.30-22.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 21.00-22.00	20:30	<b>YOGA</b> BI001 Roberta 20.30-22.00	20:30	<b>YOGA</b> BI001 Roberta 20.30-22.00	20:30		
21:00			21:00			21:00		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		

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.

### LIVELLO DI DIFFICOLTA'



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		7:30		7:30	
8:00		Roberta 7.20-8.20		8:00		Roberta 7.20-8.20		8:00		8:00	
8:30				8:30				8:30		8:30	
9:00		<b>Posturale</b> BI001		9:00		<b>Posturale</b> BI001		9:00		9:00	
9:30	<b>G.A.G.</b> BI005	Angelo 9.00-10.00		9:30	<b>Total body W.</b> BI005	Angelo 9.00-10.00		9:30	<b>Interv. Training</b> BI005		
10:00	Luca 9.30-10.30			10:00	Luca 09.30-10.30			10:00	Luca 09.30-10.30	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005	
10:30	<b>YOGA</b> BI001			10:30	<b>YOGA</b> BI001			10:30	<b>YOGA</b> BI001	Silvia 10.00-11.00	
11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00	<b>Mat Pilates</b> BI001	
11:30				11:30				11:30		Silvia 11.00-12.00	
12:00				12:00				12:00		<b>Functional Train</b> BI005	
12:30				12:30				12:30		Matteo 12.00-13.00	
13:00				13:00				13:00			
13:30	<b>Pilates</b> BI001	<b>Prepugilistica</b> CM004		13:30	<b>Pilates</b> BI001	<b>Prepugilistica</b> CM004		13:30	<b>Pilates</b> BI001		
14:00	Concetta 13.30-14.30	Daniele 13.30-14.30		14:00	Concetta 13.30-14.30	Daniele 13.30-14.30		14:00	Concetta 13.30-14.30		
14:30	<b>Total body W.</b> BI005			14:30	<b>Total body W.</b> BI005			14:30	<b>Total body W.</b> BI005		
15:00	Concetta 14.30-15.30			15:00	Concetta 14.30-15.30			15:00	Concetta 14.30-15.30		
15:30				15:30				15:30	<b>Posturale</b> BI001		
16:00				16:00				16:00	Nicoletta 15.30-16.30		
16:30				16:30				16:30			
17:00				17:00				17:00			
17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001			17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001			17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001		
18:00	Silvia 17.30-18.30			18:00	Silvia 17.30-18.30			18:00	Silvia 17.30-18.30		
18:30	<b>Total body W.</b> BI005			18:30	<b>Interv. Training</b> BI005			18:30	<b>Pump</b> BI005		
19:00	Silvia 18.30-19.30			19:00	Silvia 18.30-19.30			19:00	Silvia 18.30-19.30		
19:30	<b>Step&amp;Tone</b> BI005			19:30	<b>Circuit Training</b> BI005			19:30	<b>Step&amp;Tone</b> BI005		
20:00	Daniele 19.30-20.30			20:00	Daniele 19.30-20.30			20:00	Daniele 19.30-20.30		
20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004	<b>Dinamic tone</b> BI005		20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004	<b>Dinamic tone</b> BI005		20:30			
21:00	Daniele 20.30-21.30	Francesco 20.30-21.30		21:00	Daniele 20.30-21.30	Francesco 20.30-21.30		21:00			
21:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		21:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		21:30			
22:00		Silvia 21.30-22.30		22:00		Silvia 21.30-22.30		22:00			
22:30				22:30				22:30			
23:00				23:00				23:00			

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

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.

