



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	Total body W. BI005 Daniele 7.30-8.30	Functional Train. BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	Circuit Training BI005 Luca 7.30-8.30	Functional Train. BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	Total body W. BI005 Daniele 7.30-8.30			7:30	
8:00			8:00			8:00				8:00	
8:30		Total body W. BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30	Mat Pilates BI001 Gabriella 9.00-10.00	Total body W. BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30	Posturale BI001 Gabriella 9.00-10.00			8:30	
9:00	Posturale BI001 Gabriella 9.00-10.00	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	Posturale BI001 Gabriella 10.00-11.00	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	Mat Pilates BI001 Gabriella 10.00-11.00			9:00	
9:30			9:30			9:30				9:30	
10:00	Mat Pilates BI001 Gabriella 10.00-11.00		10:00	Total body W. BI005 Silvia 11.00-12.00	Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 11.00-12.00			10:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 10.00-11.00
10:30		Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00	Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00			10:30	Mat Pilates BI001 Silvia 11.00-12.00
11:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 11.00-12.00		11:00	G.A.G.&Stretching BI005 Paola 13.00-14.00		11:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-14.00			11:00	Functional Train. BI005 Matteo 12.00-13.00
11:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00		11:30	Functional Train. BI005 Matteo 14.00-15.00		11:30	Functional Train. BI005 Matteo 14.00-15.00			11:30	
12:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-14.00		12:00			12:00				12:00	
12:30	Functional Train. BI005 Matteo 14.00-15.00		12:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30		12:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30			12:30	
13:00			13:00			13:00				13:00	
13:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30		13:30			13:30				13:30	
14:00		Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-18.00	14:00	Fitboxe BR001 Laura 17.00-18.00	Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-18.00	14:00	Circuit Training BI005 Laura 17.00-18.00			14:00	
14:30		Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-19.00	14:30	Step&Tone BI005 Laura 18.00 - 19.00	Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-19.00	14:30	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00			14:30	
15:00		Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	15:00	Postural pilates BI001 Melania 19.00-20.00	Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	15:00	Addominali Melania Melania 19.30-20.30			15:00	
15:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	15:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	15:30	Pilates strong BI001 Melania 19.30-20.30			15:30	
16:00		Functional Train. BI005 Matteo 21.00-22.00	16:00		Functional Train. BI005 Matteo 21.00-22.00	16:00	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00			16:00	
16:30			16:30			16:30				16:30	
17:00	Fun & Tone BI005 Laura 17.00-18.00		17:00		Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-18.00	17:00	Circuit Training BI005 Laura 17.00-18.00			17:00	
17:30	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00		17:30		Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-19.00	17:30	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00			17:30	
18:00	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00		18:00		Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-19.00	18:00	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00			18:00	
18:30	Pilates BI001 Melania 19.00-20.00		18:30		Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	18:30	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00			18:30	
19:00	Pilates BI001 Melania 19.00-20.00		19:00		Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	19:00	Addominali Melania Melania 19.30-20.30			19:00	
19:30			19:30		Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	19:30	Pilates strong BI001 Melania 19.30-20.30			19:30	
20:00			20:00		Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	20:00	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00			20:00	
20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00		20:30		Functional Train. BI005 Matteo 21.00-22.00	20:30				20:30	
21:00			21:00		Functional Train. BI005 Matteo 21.00-22.00	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

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'

 LIGHT	 STRONG
 MEDIUM	 FUN



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7:30		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		
8:00						
8:30	Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30		Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30			
9:00		Posturale BI001 Angelo 9.00-10.00		Posturale BI001 Angelo 9.00-10.00		
9:30	G.A.G. BI005 Luca 9.30-10.30		Total body W. BI005 Luca 09.30-10.30		Interv. Training BI005 Luca 09.30-10.30	
10:00						G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 10.00-11.00
10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00		YOGA BI001 Alice 10.30-12.00		YOGA BI001 Alice 10.30-12.00	Mat Pilates BI001 Silvia 11.00-12.00
11:00						Functional Train BI005 Matteo 12.00-13.00
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	Pilates BI001 Concetta 13.30-14.30	Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30	Pilates BI001 Luca 13.30-14.30	Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30	Pilates BI001 Concetta 13.30-14.30	
14:00						
14:30	Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.30		Total body W. BI005 Luca 14.30-15.30		Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.30	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30		Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30		Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	
18:00						LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI
18:30	Total body W. BI005 Silvia 18.30-19.30		Interv. Training BI005 Silvia 18.30-19.30		Pump BI005 Silvia 18.30-19.30	
19:00						
19:30	Step&Tone BI005 Daniele 19.30-20.30		Circuit Training BI005 Daniele 19.30-20.30		Step&Tone BI005 Daniele 19.30-20.30	
20:00						
20:30	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.30	Dinamic tone BI005 Francesco 20.30-21.30	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.30	Dinamic tone BI005 Francesco 20.30-21.30		
21:00						
21:30		Mat Pilates BI001 Silvia 21.30-22.30		Mat Pilates BI001 Silvia 21.30-22.30		
22:00						
22:30						
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.

dal 03/10 al 09/10

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	Endurance	Strength	7:30 Endurance	Endurance	7:30 Interval		7:30
8:00	Fabio 7.15 - 8.05	Claudia 7.15 - 8.05	8:00 Fabio 7.15-8.05	Maddalena 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		Strength	9:30	Endurance	9:30		9:30
10:00		Claudia 9.15 - 10.05	10:00	Maddalena 9.15 - 10.05	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30	Fartlek	10:30 Fartlek
11:00			11:00		11:00	Patrizia 10.30-11.20	11:00 Romina 10.30-11.20
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		13:00
13:30	Fabio 13.10-14.00	Fartlek	13:30		13:30 Fartlek		13:30
14:00		Maddalena 13.20 - 14.10	14:00		14:00 Maddalena 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	Progressive		18:30 Fartlek		18:30 Progressive		18:30
19:00	Fabio 18.45-19.35		Fabio 18.30-19.20		19:00 Angela 18.30-19.20		19:00
19:30		Montagna	19:30	Interval	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		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

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.