



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		8:00			
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	Posturale BI001 Gabriella 9.00-10.00	8:30			
9:00	Posturale BI001 Gabriella 9.00-10.00		9:00		9:00	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.30	9:00	Mat Pilates BI001 Francesca 10.00-11.00	9:00		
9:30		Fun & Tone BI005 Roberta 9.30-10.30	9:30	Posturale BI001 Francesca 10.00-11.00			9:30	Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	9:30	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 10.00-11.00	9:30		
10:00	Mat Pilates BI001 Francesca 10.00-11.00		10:00	Total body W. BI005 Silvia 11.00-12.00	Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:00	Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 11.00-12.00	10:00	Mat Pilates BI001 Silvia 11.00-12.00	10:00	
10:30		Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	10:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00			10:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00	10:30	Functional Train. BI005 Matteo 12.00-13.00	10:30		
11:00	G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 11.00-12.00		11:00		Functional Train. BI005 Matteo 13.30-14.30	11:00		11:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-14.00	11:00			
11:30	Pilates Flow BI001 Paola 12.00-13.00		11:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30			11:30		11:30		11:30		
12:00	Total body W. BI005 Paola 13.00-14.00		12:00				12:00		12:00		12:00		
12:30	Functional Train. BI005 Matteo 14.00-15.00		12:30				12:30		12:30		12:30		
13:00			12:30				13:00		13:00		13:00		
13:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30		13:00				13:30		13:30		13:30		
14:00			13:30				14:00		14:00		14:00		
14:30			14:00				14:30		14:30		14:30		
15:00			14:30				15:00		15:00		15:00		
15:30	Fun & Tone BI005 Laura 17.00-18.00	Mat Pilates BI001 Cristina 17.00-18.00	15:00				15:30		15:30		15:30		
16:00	Fitboxe BR001 Laura 18.00-19.00	Fun & Tone BI005 Cristina 18.00-19.00	15:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30			16:00		16:00		16:00		
16:30		Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	16:00				16:30		16:30		16:30		
17:00	Pilates BI001 Melania 19.00-20.00	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	16:30				16:30		16:30		16:30		
17:30	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.30	Functional Train. BI005 Matteo 21.00-22.00	17:00	Fitboxe BR001 Laura 17.00-18.00	Mat Pilates BI001 Cristina 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		17:00	
18:00			17:30	Step&Tone BI005 Laura 18.00 - 19.00	Fun & Tone BI005 Cristina 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		17:30	
18:30			18:00	Postural pilates Melania 19.00-20.00	Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	18:00	Functional Train. BI005 Matteo 19.00-20.00	18:00	Addominali Melania Melania 19.30-20.30	18:00		18:00	
19:00			18:30		Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	18:30	Crossboxe BR001 Matteo 20.00-21.00	18:30	Pilates strong Melania 19.30-20.30	18:30		18:30	
19:30			19:00				19:00		19:00		19:00		
20:00			19:30				19:30		19:30		19:30		
20:30			20:00				20:00		20:00		20:00		
21:00			20:30				20:30		20:30		20:30		
21:30			21:00				21:00		21:00		21:00		
22:00			21:30				21:30		21:30		21:30		
22:30			22:00				22:00		22:00		22:00		
23:00			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'



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30				7:30				7:30			7:30
8:00		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		8:00			Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20	8:00			8:00
8:30	Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30			8:30	Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30			8:30			8:30
9:00		Posturale BI001 Angelo 9.00-10.00		9:00			Posturale BI001 Angelo 9.00-10.00	9:00			9:00
9:30	G.A.G. BI005 Luca 9.30-10.30			9:30	Total body W. BI005 Luca 09.30-10.30			9:30	Interv. Training BI005 Luca 09.30-10.30		9:30
10:00				10:00				10:00		G.A.G.&Stretching BI005 Silvia 10.00-11.00	10:00
10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00			10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00			10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00		10:30
11:00		Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00		11:00			Posturale BI001 Roberto 11.00-12.00	11:00		Mat Pilates BI001 Silvia 11.00-12.00	11:00
11:30				11:30				11:30		Functional Train BI005 Matteo 12.00-13.00	11:30
12:00				12:00				12:00			12:00
12:30				12:30				12:30			12:30
13:00				13:00	G.A.G.&Stretching BI005 Paola 13.00-14.00			13:00			13:00
13:30	Pilates BI001 Concetta 13.30-14.30	Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30		13:30			Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30	13:30	Pilates BI001 Concetta 13.30-14.30		13:30
14:00				14:00				14:00	Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.30		14:00
14:30	Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.30			14:30				14:30	Total body W. BI005 Concetta 14.30-15.30		14:30
15:00				15:00				15:00	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30		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	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	Mobilità Luca 18-18:30		17:30	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30			17:30	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30		17:30
18:00		Spartan Training BI005 Luca 18.30-19.30		18:00	Interv. Training BI005 Silvia 18.30-19.30		Mobilità Luca 18-18:30	18:00	Pump BI005 Silvia 18.30-19.30		18:00
18:30	Total body W. BI005 Silvia 18.30-19.30			18:30			Spartan Training BI005 Luca 18.30-19.30	18:30			18:30
19:00				19:00				19:00			19:00
19:30	Step & Tone BI000 Daniele 19.30-20.30	Pilates BI001 Francesco 19.30-20.30		19:30	Circuit Training BI005 Daniele 19.30-20.30		Pilates BI001 Francesco 19.30-20.30	19:30	Step & Tone BI000 Daniele 19.30-20.30		19:30
20:00				20:00				20:00			20:00
20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00	Mat Pilates BI000 Silvia 21.00-22.00		20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00			20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00		20:30
21:00				21:00				21:00			21:00
21:30				21:30			Mat Pilates BI001 Silvia 21.30-22.30	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.

dal 28/11 al 04/12

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	Interval	Endurance	7:30 Endurance	Interval	7:30 Montagna		7:30
8:00	Fabio 7.15 - 8.05	Claudia 7.15 - 8.05	Fabio 7.15-8.05	Maddalena 7.15 - 8.05	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		Claudia 9.15 - 10.05	10:00	Maddalena 9.15 - 10.05	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30	Interval	10:30 Interval
11:00			11:00		11:00	Patrizia 10.30-11.20	11:00 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	Progressive		13:00		13:00		13:00
13:30	Fabio 13.10-14.00		13:30 Fartlek		13:30 Fartlek		13:30
14:00			14:00 Maddalena 13.20- 14.10		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			18:30 Interval		18:30		18:30
19:00	Fartlek		Fabio 18.30-19.20		19:00 Progressive		19:00
19:30	Fabio 18.45-19.35	Fartlek	19:00	Endurance	19:30 Progressive		19:30
20:00		Patrizia 19.15-20.05	19:30	Romina 19.15-20.05	Angela 19.15-20.05		20:00
20:30			20:00		20:00		20:30
21:00			20:30		20:30	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	21:00
21:30			21:00		21:00		21:30
22:00			21:30		21:30		22:00
22:30			22:00		22:00		22:30
23:00			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.