



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

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	Posturale BI001 Gabriella 8.00-09.00		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			11:30
12:00				12:00				12:00		Functional Train BI005 Matteo 12.00-13.00	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			17:30	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30			17:30	Mat Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30		17:30
18:00		Mobilità Luca 18-18:30		18:00			Mobilità Luca 18-18:30	18:00		LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	18:00
18:30	Pump BI005 Silvia 18.30-19.30	Spartan Training BI005 Luca 18.30-19.30		18:30	Total body W. BI005 Silvia 18.30-19.30		Spartan Training BI005 Luca 18.30-19.30	18:30	Pump BI005 Silvia 18.30-19.30		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			20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00			20:30	YOGA BI001 Roberta 20.30-22.00		20:30
21:00		Mat Pilates BI000 Silvia 21.00-22.00		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	

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.

FEBBRAIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	Fabio	Angela	7:30 Fabio	Angela	7:30 Fabio		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		Maddalena	9:30	Maddalena	9:30		9:30
10:00		9.15 - 10.05	10:00	9.15 - 10.05	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30	Maddalena	10:30 Indoor Cycling
11:00			11:00		11:00	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	Fabio		13:00		13:00		13:00
13:30	13.10-14.00		13:30 Maddalena		13:30 Maddalena		13:30
14:00			14:00 13.20- 14.10		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 Fabio		18:30		18:30
19:00	Fabio		18.30-19.20		19:00		19:00
19:30	18.45-19.35	Angela	19:00	Romina	19:30		19:30
20:00		19.15-20.05	19:30	19.15-20.05	20:00		20:00
20:30			20:00		20:30		20:30
21:00			20:30		21:00	LA DIREZIONE SI	21:00
21:30			21:00		21:30	RISERVA LA FACOLTA'	21:30
22:00			21:30		22:00	DI MODIFICARE GLI	22:00
22:30			22:00		22:30	ORARI, LA	22:30
23:00			22:30		23:00	PROGRAMMAZIONE	23:00
			23:00			DELLE LEZIONI E	
						QUELLA DEGLI	
						ISTRUTTORI	

COD. AX010 - Nell'area 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.