



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 | Functional Train. BI005 | | 7:30 | Circuit Training BI005 | Functional Train. BI005 | | 7:30 | Total body W. BI005 | | 7:30 |
| 8:00 | Daniele 7.30-8.30 | Matteo 7.30-8.30 | | 8:00 | Daniele 7.30-8.30 | Matteo 7.30-8.30 | | 8:00 | Daniele 7.30-8.30 | | 8:00 |
| 8:30 | | Total body W. BI005 | | 8:30 | | Total body W. BI005 | | 8:30 | | | 8:30 |
| 9:00 | Posturale BI001 | Roberta 8.30-9.30 | | 9:00 | Mat Pilates BI001 | Roberta 8.30-9.30 | | 9:00 | Posturale BI001 | | 9:00 |
| 9:30 | Gabriella 9.00-10.00 | Fun & Tone BI005 | | 9:30 | Gabriella 9.00-10.00 | Fun & Tone BI005 | | 9:30 | Gabriella 9.00-10.00 | | 9:30 |
| 10:00 | Mat Pilates BI001 | Roberta 9.30-10.30 | | 10:00 | Posturale BI001 | Roberta 9.30-10.30 | | 10:00 | Mat Pilates BI001 | Total Body BI005 | 10:00 |
| 10:30 | Gabriella 10.00-11.00 | | | 10:30 | Gabriella 10.00-11.00 | | | 10:30 | Gabriella 10.00-11.00 | Silvia 10.00-11.00 | 10:30 |
| 11:00 | G.A.G.&Stretching BI005 | Posturale BI001 | | 11:00 | Total body W. BI005 | Posturale BI001 | | 11:00 | G.A.G.&Stretching BI005 | Mat Pilates BI001 | 11:00 |
| 11:30 | Silvia 11.00-12.00 | Cristina 11.00-12.00 | | 11:30 | Silvia 11.00-12.00 | Cristina 11.00-12.00 | | 11:30 | Silvia 11.00-12.00 | Silvia 11.00-12.00 | 11:30 |
| 12:00 | Pilates Flow BI001 | | | 12:00 | Pilates Flow BI001 | | | 12:00 | Pilates Flow BI001 | Functional Train. BI005 | 12:00 |
| 12:30 | Paola 12.00-13.00 | | | 12:30 | Paola 12.00-13.00 | | | 12:30 | Paola 12.00-13.00 | Elisabetta 12.00-13.00 | 12:30 |
| 13:00 | Total body W. BI005 | | | 13:00 | G.A.G.&Stretching BI005 | | | 13:00 | Total body W. BI005 | | 13:00 |
| 13:30 | Paola 13.00-14.00 | | | 13:30 | Paola 13.00-14.00 | | | 13:30 | Paola 13.00-14.00 | | 13:30 |
| 14:00 | | | | 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 | | | 15:30 | Posturale BI001 | | | 15:30 | | | 15:30 |
| 16:00 | Nicoletta 15.30-16.30 | | | 16:00 | Nicoletta 15.30-16.30 | | | 16:00 | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | 16:30 | | | | 16:30 | | | 16:30 |
| 17:00 | Fun & Tone BI005 | Mat Pilates BI001 | | 17:00 | Fitboxe BR001 | Mat Pilates BI001 | | 17:00 | Circuit Training BI005 | | 17:00 |
| 17:30 | Laura 17.00-18.00 | Cristina 17.00-18.00 | | 17:30 | Laura 17.00-18.00 | Cristina 17.00-18.00 | | 17:30 | Laura 17.00-18.00 | | 17:30 |
| 18:00 | Fitboxe BR001 | Fun & Tone BI005 | | 18:00 | Step&Tone BI005 | Fun & Tone BI005 | | 18:00 | Fitboxe BR001 | LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI | 18:00 |
| 18:30 | Laura 18.00-19.00 | Cristina 18.00-19.00 | | 18:30 | Laura 18.00 - 19.00 | Cristina 18.00-19.00 | | 18:30 | Laura 18.00-19.00 | | 18:30 |
| 19:00 | Pilates BI001 | Functional Train. BI005 | | 19:00 | Postural pilates BI005 | Functional Train. BI005 | | 19:00 | Addominali Melania BI005 | | 19:00 |
| 19:30 | Melania 19.00-20.00 | Matteo 19.00-20.00 | | 19:30 | Melania 19.00-20.00 | Matteo 19.00-20.00 | | 19:30 | Pilates strong BI005 | | 19:30 |
| 20:00 | | Crossboxe BR001 | | 20:00 | | Crossboxe BR001 | | 20:00 | Melania 19.30-20.30 | | 20:00 |
| 20:30 | YOGA BI001 | Matteo 20.00-21.00 | | 20:30 | YOGA BI001 | Matteo 20.00-21.00 | | 20:30 | YOGA BI001 | | 20:30 |
| 21:00 | | Functional Train. BI005 | | 21:00 | | Functional Train. BI005 | | 21:00 | | | 21:00 |
| 21:30 | Roberta 20.20-21.50 | Matteo 21.00-22.00 | | 21:30 | Roberta 20.20-21.50 | Matteo 21.00-22.00 | | 21:30 | Roberta 20.30-22.00 | | 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.

LIVELLO DI DIFFICOLTA'



| LUNEDI' | | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | | SABATO | |
|---------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| 7:30 | | Mat Pilates BI001 | Roberta 7.20-8.20 | 7:30 | | Mat Pilates BI001 | Roberta 7.20-8.20 | 7:30 | | 7:30 | |
| 8:00 | Posturale BI001 | | | 8:00 | | | | 8:00 | | 8:00 | |
| 8:30 | Gabriella 8.00-09.00 | | | 8:30 | Posturale BI001 | | | 8:30 | Posturale BI001 | | |
| 9:00 | | Posturale BI001 | Angelo 9.00-10.00 | 9:00 | Concetta 8.30-09.30 | | | 9:00 | Concetta 8.30-09.30 | | |
| 9:30 | G.A.G. BI005 | | | 9:30 | Total body W. BI005 | | | 9:30 | Interv. Training BI005 | | |
| 10:00 | Luca 9.30-10.30 | | | 10:00 | Luca 09.30-10.30 | | | 10:00 | Luca 09.30-10.30 | Total Body BI005 | |
| 10:30 | YOGA BI001 | | | 10:30 | YOGA BI001 | | | 10:30 | YOGA BI001 | Silvia 10.00-11.00 | |
| 11:00 | Alice 10.30-12.00 | Posturale BI001 | Cristina 11.00-12.00 | 11:00 | Alice 10.30-12.00 | | | 11:00 | Alice 10.30-12.00 | Mat Pilates BI001 | |
| 11:30 | | | | 11:30 | | | | 11:30 | | Silvia 11.00-12.00 | |
| 12:00 | | | | 12:00 | | | | 12:00 | | Functional Train BI005 | |
| 12:30 | | | | 12:30 | | | | 12:30 | | Elisabetta 12.00-13.00 | |
| 13:00 | | | | 13:00 | | | | 13:00 | | | |
| 13:30 | Pilates BI001 | Prepugilistica CM004 | Daniele 13.30-14.30 | 13:30 | | Prepugilistica CM004 | Daniele 13.30-14.30 | 13:30 | Pilates BI001 | | |
| 14:00 | Nicoletta 13.30-14.30 | | | 14:00 | Pilates BI001 | | | 14:00 | Nicoletta 13.30-14.30 | | |
| 14:30 | | | | 14:30 | Nicoletta 14.00-15.00 | | | 14:30 | | | |
| 15:00 | | | | 15:00 | | | | 15:00 | | | |
| 15:30 | | | | 15:30 | | | | 15:30 | Posturale BI001 | | |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | 16:00 | Nicoletta 15.30-16.30 | | |
| 16:30 | | | | 16:30 | | | | 16:30 | | | |
| 17:00 | | Zumba BI005 | Alessia 17.00-18.00 | 17:00 | | Zumba BI005 | Alessia 17.00-18.00 | 17:00 | | | |
| 17:30 | Mat Pilates BI001 | | | 17:30 | Mat Pilates BI001 | | | 17:30 | Mat Pilates BI001 | | |
| 18:00 | Silvia 17.30-18.30 | Mobilità Luca 18-18:30 | | 18:00 | Silvia 17.30-18.30 | Mobilità Luca 18-18:30 | | 18:00 | Silvia 17.30-18.30 | | |
| 18:30 | Pump BI005 | Spartan Training BI005 | Luca 18.30-19.30 | 18:30 | Total body W. BI005 | Spartan Training BI005 | Luca 18.30-19.30 | 18:30 | Pump BI005 | | |
| 19:00 | Silvia 18.30-19.30 | | | 19:00 | Silvia 18.30-19.30 | | | 19:00 | Silvia 18.30-19.30 | | |
| 19:30 | Step & Tone BI00 | Pilates strong BI001 | Francesco 19.30-20.30 | 19:30 | Circuit Training BI005 | Pilates strong BI001 | Francesco 19.30-20.30 | 19:30 | Step & Tone BI00 | | |
| 20:00 | Daniele 19.30-20.30 | | | 20:00 | Daniele 19.30-20.30 | | | 20:00 | Daniele 19.30-20.30 | | |
| 20:30 | Prepugilistica CM004 | Acro & Fly BI005 | Francesco 20.30-21.30 | 20:30 | Prepugilistica CM004 | Acro & Fly BI005 | Francesco 20.30-21.30 | 20:30 | | | |
| 21:00 | Daniele 20.30-21.30 | | | 21:00 | Daniele 20.30-21.30 | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | | Mat Pilates BI001 | Silvia 21.30-22.30 | 21:30 | | Mat Pilates BI001 | Silvia 21.30-22.30 | 21:30 | | | |
| 22:00 | | | | 22:00 | | | | 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.



Via Aristide Leonori, 8
Tel. 06 5415467
 TOLIVESPORT.IT
 f i t

NOVEMBRE

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|-------|--------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------------|---------------------|----------|
| 7:30 | ICG Fabio | ICG Angela | 7:30 ICG Fabio | ICG Angela | 7:30 ICG 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 | ELEVATE Luca | | 9:00 ELEVATE Luca | | 9:00 ELEVATE Luca | | 9:00 |
| 9:30 | 8.30 - 9.20 | ICG Maddalena | 9:30 8.30 - 9.20 | ICG Maddalena | 9:30 8.30 - 9.20 | | 9:30 |
| 10:00 | | 9.15 - 10.05 | 10:00 | 9.15 - 10.05 | 10:00 | | 10:00 |
| 10:30 | | | 10:30 | | 10:30 | | 10:30 |
| 11:00 | | | 11:00 | | 11:00 | ICG Maddalena | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:30 | | 11:30 | 10.30-11.20 | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00 | | 12:00 | | 12:00 |
| 12:30 | | | 12:30 | | 12:30 | | 12:30 |
| 13:00 | ICG Fabio | | 13:00 | | 13:00 | | 13:00 |
| 13:30 | 13.10-14.00 | | 13:30 ICG Maddalena | | 13:30 ICG 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 | | ELEVATE Francesco | 18:00 | ELEVATE Francesco | 18:00 | | 18:00 |
| 18:30 | | 18.20 - 19.10 | 18:30 ICG Fabio | 18.20 - 19.10 | 18:30 | | 18:30 |
| 19:00 | ICG Fabio | | 19:00 18.30-19.20 | | 19:00 | | 19:00 |
| 19:30 | 18.45-19.35 | ICG Angela | 19:30 ELEVATE Romy | ICG Romina | 19:30 ICG Angela/Maddy | | 19:30 |
| 20:00 | | 19.15-20.05 | 20:00 19.30 - 20.20 | 19.15-20.05 | 20:00 19.15-20.05 | | 20:00 |
| 20:30 | | | 20:30 | | 20:30 | | 20:30 |
| 21:00 | | | 21:00 | | 21:00 | LA DIREZIONE SI | 21:00 |
| 21:30 | | | 21:30 | | 21:30 | RISERVA LA FACOLTA' | 21:30 |
| 22:00 | | | 22:00 | | 22:00 | DI MODIFICARE GLI | 22:00 |
| 22:30 | | | 22:30 | | 22:30 | ORARI, LA | 22:30 |
| 23:00 | | | 23:00 | | 23:00 | PROGRAMMAZIONE | 23:00 |
| | | | | | | DELLE LEZIONI E | |
| | | | | | | QUELLA DEGLI | |
| | | | | | | ISTRUTTORI | |

COD. AX010 - Nell'area INDOOR CYCLING ed ELEVATE EXPERIENCE 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.