



### LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- STRONG
- MEDIUM
- FUN

## Fitness SALA ARANCIO



Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it)  
[info@tolivesport.it](mailto:info@tolivesport.it)

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30	<b>Total body W.</b> BI005	<b>Functional Train.</b> BI005		7:30	<b>Circuit Training</b> BI005	<b>Functional Train.</b> BI005		7:30	<b>Total body W.</b> 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		<b>Total body W.</b> BI005		8:30		<b>Total body W.</b> BI005		8:30			8:30
9:00	<b>Posturale</b> BI001	Roberta 8.30-9.30		9:00	<b>Mat Pilates</b> BI001	Roberta 8.30-9.30		9:00	<b>Posturale</b> BI001		9:00
9:30	Gabriella 9.00-10.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005		9:30	Gabriella 9.00-10.00	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005		9:30	Gabriella 9.00-10.00		9:30
10:00	<b>Mat Pilates</b> BI001	Roberta 9.30-10.30		10:00	<b>Posturale</b> BI001	Roberta 9.30-10.30		10:00	<b>Mat Pilates</b> BI001	<b>Total Body</b> 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	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005	<b>Posturale</b> BI001		11:00	<b>Total body W.</b> BI005	<b>Posturale</b> BI001		11:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005	<b>Mat Pilates</b> 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	<b>Pilates Flow</b> BI001			12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001			12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001	<b>Functional Train.</b> 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	<b>Total body W.</b> BI005			13:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005			13:00	<b>Total body W.</b> 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	<b>Posturale</b> BI001			15:30	<b>Posturale</b> 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	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005	<b>Mat Pilates</b> BI001		17:00	<b>Fitboxe</b> BR001	<b>Mat Pilates</b> BI001		17:00	<b>Circuit Training</b> 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	<b>Fitboxe</b> BR001	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005		18:00	<b>Step&amp;Tone</b> BI005	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005		18:00	<b>Fitboxe</b> 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	<b>Pilates</b> BI001	<b>Functional Train.</b> BI005		19:00	<b>Postural pilates</b> BI005	<b>Functional Train.</b> BI005		19:00	<b>Addominali Melania</b> 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	<b>Pilates strong</b> BI005		19:30
20:00		<b>Crossboxe</b> BR001		20:00		<b>Crossboxe</b> BR001		20:00	Melania 19.30-20.30		20:00
20:30	<b>YOGA</b> BI001	Matteo 20.00-21.00		20:30	<b>YOGA</b> BI001	Matteo 20.00-21.00		20:30	<b>YOGA</b> BI001		20:30
21:00		<b>Functional Train.</b> BI005		21:00		<b>Functional Train.</b> BI005		21:00			21:00
21:30	Alice 20.20-21.50	Matteo 21.00-22.00		21:30	Alice 20.20-21.50	Matteo 21.00-22.00		21:30	Alice 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		<b>Mat Pilates</b> BI001 Roberta 7.20-8.20		7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001 Roberta 7.20-8.20		7:30		7:30		
8:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabiella 8.00-09.00			8:00				8:00		8:00		
8:30				8:30	<b>Posturale</b> BI001 Concetta 8.30-09.30			8:30	<b>Posturale</b> BI001 Concetta 8.30-09.30		8:30	
9:00		<b>Posturale</b> BI001 Angelo 9.00-10.00		9:00			<b>Posturale</b> BI001 Angelo 9.00-10.00		9:00		9:00	
9:30	<b>G.A.G.</b> BI005 Luca 9.30-10.30			9:30	<b>Total body W.</b> BI005 Luca 09.30-10.30			9:30	<b>Interv. Training</b> BI005 Luca 09.30-10.30		9:30	
10:00				10:00				10:00		<b>Total Body</b> BI005 Silvia 10.00-11.00	10:00	
10:30	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00			10:30	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00			10:30	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00		10:30	
11:00		<b>Posturale</b> BI001 Cristina 11.00-12.00		11:00			<b>Posturale</b> BI001 Cristina 11.00-12.00		11:00		<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 11.00-12.00	11:00
11:30				11:30				11:30			<b>Functional Train</b> BI005 Elisabetta 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				13:00				13:00
13:30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 13.30-14.30	<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 13.30-14.30		13:30			<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 13.30-14.30		13:30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 13.30-14.30		13:30
14:00				14:00	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 14.00-15.00			14:00				14:00
14:30	<b>Total body W.</b> BI005 Silvia 14.30-15.30			14:30				14:30	<b>Total body W.</b> BI005 Silvia 14.30-15.30		14:30	
15:00				15:00				15:00				15:00
15:30				15:30				15:30	<b>Posturale</b> BI001 Nicoletta 15.30-16.30		15:30	
16:00				16:00				16:00				16:00
16:30				16:30				16:30				16:30
17:00		<b>Zumba</b> BI005 Alessia 17.00-18.00		17:00			<b>Zumba</b> BI005 Alessia 17.00-18.00		17:00			17:00
17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30			17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30			17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30		17:30	
18:00		<b>Mobilità</b> Luca 18-18:30		18:00			<b>Mobilità</b> Luca 18-18:30		18:00			18:00
18:30	<b>Pump</b> BI005 Silvia 18.30-19.30	<b>Spartan Training</b> BI005 Luca 18.30-19.30		18:30	<b>GAG</b> BI005 Silvia 18.30-19.30			18:30	<b>Pump</b> BI005 Silvia 18.30-19.30		18:30	
19:00				19:00				19:00				19:00
19:30	<b>Step &amp; Tone</b> BI00 Daniele 19.30-20.30	<b>Pilates strong</b> BI001 Francesco 19.30-20.30		19:30	<b>Circuit Training</b> BI005 Daniele 19.30-20.30			19:30	<b>Step &amp; Tone</b> BI00 Daniele 19.30-20.30		19:30	
20:00				20:00				20:00				20:00
20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 20.30-21.30	<b>Acro &amp; Fly</b> BI005 Francesco 20.30-21.30		20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 20.30-21.30			20:30				20:30
21:00				21:00				21:00				21:00
21:30		<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 21.30-22.30		21:30			<b>Mat Pilates</b> 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.

# MARZO

	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
10:30			10:30			ICG Maddalena	10:30 Indoor Cycling
11:00			11:00			10.30-11.20	11:00 10.30-11.20
11:30			11:30				11:30
12:00			12:00				12:00
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 RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI	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

**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.