

## LIVELLO DI DIFFICOLTA'

LIGHT
  STRONG
   
 MEDIUM
  FUN



Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
 TOLIVESPORT.IT



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7.30	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005	<b>Mat Pilates</b> BI001	<b>7.30</b>	<b>Circuit Training</b> BI005	<b>7.30</b>	<b>Circuit Training</b> BI005
8.00	7.30-8.20	7.20-8.10	8.00	7.30-8.20	8.00	7.30-8.20
8.30		<b>Functional Train.</b> BI005	8.30		8.30	
9.00	<b>Posturale</b> BI001	7.30-8.20	9.00	<b>Mat Pilates</b> BI001	9.00	<b>Posturale</b> BI001
9.30	9.00-9.50	<b>Step &amp; Tone</b> BI005	9.30	9.00-9.50	9.30	9.00-9.50
10.00	<b>Total body W.</b> BI005	9.30-10.20	10.00	<b>Total body W.</b> BI005	10.00	
10.30	10.00-10.50	<b>Mat Pilates</b> BI001	10.30	10.00-10.50	10.30	
11.00		10.30-11.20	11.00		11.00	
11.30			11.30		11.30	
12.00			12.00		12.00	
12.30			12.30		12.30	
13.00			13.00		13.00	
13.30	<b>Total body W.</b> BI005		13.30	<b>Total body W.</b> BI005	13.30	<b>Total body W.</b> BI005
14.00	13.00 - 13.50		14.00	13.00 - 13.50	14.00	13.00 - 13.50
14.30			14.30		14.30	
15.00			15.00		15.00	
15.30			15.30		15.30	
16.00			16.00		16.00	
16.30			16.30		16.30	
17.00			17.00		17.00	
17.30	<b>Fitboxe</b> BR001		17.30	<b>Step &amp; Tone</b> BI005	17.30	<b>Circuit Training</b> BI005
18.00	17.30 - 18.20	<b>Total body W.</b> BI005	18.00	17.30 - 18.20	18.00	17.30-18.20
18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001	18.00 - 18.50	18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001	18.30	<b>Mat Pilates</b> BI001
19.00	18.30-19.20	<b>Functional Train.</b> BI005	19.00	18.30-19.20	19.00	18.30-19.20
19.30	<b>Total body W.</b> BI005	19.00-20.00	19.30	<b>Circuit Training</b> BI005	19.30	<b>Total body W.</b> BI005
20.00	19.30 - 20.20		20.00	19.30 - 20.20	20.00	19.30 - 20.20
20.30			20.30		20.30	
21.00			21.00		21.00	
21.30			21.30		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.

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:30	<b>ICG Fabio</b>	<b>ICG Angela</b>	7:30 <b>ICG Fabio</b>	<b>ICG Angela</b>	7:30 <b>ICG Fabio</b>		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		<b>ICG Maddalena</b>	9:00	<b>ICG Maddalena</b>	9:00 <b>ICG Maddalena</b>		9:00
9:30		9.00 - 9.50	9:30	9.00 - 9.50	9:30 9.00 - 9.50		9:30
10:00			10:00		10:00		10:00
10:30			10:30		10:30		10:30
11:00			11:00		11:00		11:00
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			13:00		13:00		13:00
13:30			13:30		13:30		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			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 <b>ICG Fabio</b>		18:30		18:30
19:00	<b>ICG Fabio</b>		18.30-19.20		19:00		19:00
19:30	18.45-19.35	<b>ICG Angela</b>	19:30	<b>ICG Romina</b>	19:30		19:30
20:00		19.15-20.05	20:00	19.15-20.05	20:00		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.