



### 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	<b>Total body W.</b> BI005 Daniele 7.30-8.30	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	<b>Circuit Training</b> BI005 Daniele 7.30-8.30	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 7.30-8.30	7:30	<b>Total body W.</b> BI005 Daniele 7.30-8.30				7:30
8:00			8:00			8:00					8:00
8:30		<b>Total body W.</b> BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30		<b>Total body W.</b> BI005 Roberta 8.30-9.30	8:30					8:30
9:00	<b>Postural Pilates</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00		9:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00		9:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 9.00-10.00				9:00
9:30		<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Roberta 9.30-10.30	9:30		<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Roberta 9.30-10.30	9:30					9:30
10:00	<b>Pilates</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00		10:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00		10:00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Gabriella 10.00-11.00			<b>Total Body</b> BI005 Silvia 10.00-11.00	10:00
10:30			10:30			10:30					10:30
11:00		<b>Posturale</b> BI001 Cristina 10.45-11.45	11:00		<b>Posturale</b> BI001 Cristina 10.45-11.45	11:00				<b>Mat Pilates</b> BI001 Simona 11.00-12.00	11:00
11:30			11:30			11:30					11:30
12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00		12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00		12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001 Paola 12.00-13.00			<b>Functional Train.</b> BI005 Elisabetta 12.00-13.30	12:00
12:30			12:30			12:30					12:30
13:00	<b>Total body W.</b> BI005 Paola 13.00-14.00		13:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005 Paola 13.00-14.00		13:00	<b>Total body W.</b> BI005 Paola 13.00-14.00				13:00
13:30			13:30			13:30					13:30
14:00			14:00			14:00					14:00
14:30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 14.30-15.30		14:30			14:30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 14.30-15.30				14:30
15:00			15:00			15:00					15:00
15:30	<b>Posturale</b> BI001 Nicoletta 15.30-16.30		15:30	<b>Posturale</b> 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	<b>Fun &amp; Tone</b> BI005 Laura 17.00-18.00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Melania 17.00-18.00	17:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 17.00-18.00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Melania 17.00-18.00	17:00	<b>Circuit Training</b> BI005 Laura 17.00-18.00				17:00
17:30			17:30			17:30					17:30
18:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 18.00-19.00	<b>TRX Circuit Tr.</b> BI005 Melania 18.00-19.00	18:00	<b>Step&amp;Tone</b> BI005 Laura 18.00 - 19.00	<b>TRX Circuit Tr.</b> BI005 Melania 18.00-19.00	18:00	<b>Fitboxe</b> BR001 Laura 18.00-19.00			<b>LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI</b>	18:00
18:30			18:30			18:30			18:30		
19:00	<b>Pilates</b> BI001 Melania 19.00-20.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 19.00-20.00	19:00	<b>Postural pilates</b> BI001 Melania 19.00-20.00	<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 19.00-20.00	19:00	<b>Addominali</b> Melania Melania 19.30-20.30		19:00		
19:30			19:30			19:30	<b>Pilates strong</b> BI001 Melania 19.30-20.30		19:30		
20:00		<b>Crossboxe</b> BR001 Matteo 20.00-21.00	20:00		<b>Crossboxe</b> BR001 Matteo 20.00-21.00	20:00			20:00		
20:30	<b>YOGA</b> BI001 Andrea 20.20-21.50		20:30	<b>YOGA</b> BI001 Andrea 20.20-21.50		20:30	<b>YOGA</b> BI001 Andrea 20.30-22.00		20:30		
21:00		<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 21.00-22.00	21:00		<b>Functional Train.</b> BI005 Matteo 21.00-22.00	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		

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'

- LIGHT
- STRONG
- MEDIUM
- FUN

# Fitness SALA VERDE



Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
 www.tolivesport.it  
 info@tolivesport.it

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001		7:30		7:30	
8:00	<b>Posturale</b> BI001	Roberta 7.20-8.20		8:00		Roberta 7.20-8.20		8:00		8:00	
8:30	Gabriella 8.00-09.00			8:30	<b>Posturale</b> BI001			8:30	<b>Posturale</b> BI001		
9:00		<b>Posturale</b> BI001		9:00	Concetta 8.30-09.30			9:00	Concetta 8.30-09.30		
9:30	<b>G.A.G.</b> BI005	Angelo 9.00-10.00		9:30	<b>Total body W.</b> BI005		<b>Posturale</b> BI001	9:30	<b>Interv. Training</b> BI005		
10:00	Luca 9.30-10.30			10:00	Luca 09.30-10.30		Angelo 9.00-10.00	10:00	Luca 09.30-10.30	<b>Total Body</b> BI005	
10:30	<b>YOGA</b> BI001			10:30	<b>YOGA</b> BI001			10:30	<b>YOGA</b> BI001	Silvia 10.00-11.00	
11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00			11:00	Alice 10.30-12.00	<b>Mat Pilates</b> BI001	
11:30		<b>Posturale</b> BI001		11:30			<b>Posturale</b> BI001	11:30		Simona 11.00-12.00	
12:00		Cristina 10.45-11.45		12:00			Cristina 10.45-11.45	12:00			
12:30				12:30				12:30			
13:00				13:00				13:00			
13:30		<b>Prepugilistica</b> CM004		13:30			<b>Prepugilistica</b> CM004	13:30			
14:00		Daniele 13.30-14.30		14:00	<b>Pilates</b> BI001		Daniele 13.30-14.30	14:00			
14:30				14:30	Nicoletta 14.00-15.00			14:30			
15:00				15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30	<b>Posturale</b> BI001		
16:00				16:00				16:00	Nicoletta 15.30-16.30		
16:30				16:30				16:30			
17:00		<b>Zumba</b> BI005		17:00			<b>Zumba</b> BI005	17:00			
17:30	<b>Power Pilates</b> BI001	Alessia 17.00-18.00		17:30	<b>Power Pilates</b> BI001		Alessia 17.00-18.00	17:30	<b>Power Pilates</b> BI001		
18:00	Silvia 17.30-18.30			18:00	Silvia 17.30-18.30			18:00	Silvia 17.30-18.30		
18:30	<b>Pump</b> BI005	<b>Mobilità</b> BI001		18:30	<b>G.A.G.</b> BI005		<b>Mobilità</b> BI001	18:30	<b>Pump</b> BI005		
19:00	Silvia 18.30-19.30	Luca 18.00-19:00		19:00	Silvia 18.30-19.30		Luca 18.00-19:00	19:00	Silvia 18.30-19.30		
19:30	<b>Step &amp; Tone</b> BI00	<b>Addome</b> Luca 19-19.30		19:30	<b>Circuit Training</b> BI005		<b>Addome</b> Luca 19-19.30	19:30	<b>Step &amp; Tone</b> BI00		
20:00	Daniele 19.30-20.30	Francesco 19.30-20.30		20:00	Daniele 19.30-20.30		Francesco 19.30-20.30	20:00	Daniele 19.30-20.30		
20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004	<b>Pilates strong</b> BI001		20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004		<b>Pilates strong</b> BI001	20:30			
21:00	Daniele 20.30-21.30	Francesco 20.30-21.30		21:00	Daniele 20.30-21.30		Francesco 20.30-21.30	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.

# SETTEMBRE

	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
11:00			11:00			10.30-11.20	11:00
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		19:30
20:00		19.15-20.05	20:00 19.30 - 20.20	19.15-20.05	20:00		20:00
20:30			20:30		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	

**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.**