TO LIVE SPORTSCENTER

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

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

Fitness
SALA ARANCIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	
7:30	**Step & Tone** BI005 Daniele 7.30-8.30	**Functional Train.** BI005 Matteo 7.30-8.30	**Circuit Training** BI005 Daniele 7.30-8.30	**Functional Train.** BI005 Matteo 7.30-8.30	**Circuit Traning** BI005 Daniele 7.30-8.30		7:30
8:00							8:00
8:30							8:30
9:00	**Postural Pilates** BI001 Gabriella 9.00-10.00	**Posturale** BI001 Luca 9.00-10.00	**Pilates** BI001 Gabriella 9.00-10.00	**Posturale** BI001 Luca 9.00-10.00	**Posturale** BI001 Gabriella 9.00-10.00		9:00
9:30							9:30
10:00	**Pilates** BI001 Gabriella 10.00-11.00		**Posturale** BI001 Gabriella 10.00-11.00		**Pilates dinamico** BI001 Gabriella 10.00-11.00	**Total Body** BI005 Silvia/Concetta 9.45-10.45	10:00
10:30		**Posturale** BI001 Cristina 10.45-11.45	**Postural Pilates** BI001 Gabriella 11.00-12.00	**Posturale** BI001 Cristina 10.45-11.45		**Mat Pilates** BI001 Silvia/Concetta10.45-11.45	10:30
11:00							11:00
11:30		**Total Body** BI005 Cristina 11.45-12.45		**Total Body** BI005 Cristina 11.45-12.45			11:30
12:00	**Pilates Flow** BI001 Paola 12.00-13.00		**Pilates Flow** BI001 Paola 12.00-13.00		**Pilates Flow** BI001 Paola 12.00-13.00	**Functional Train.** BI005 Alessandro 12.00-13.30	12:00
12:30			**G.A.G.&Stretching** BI005 Paola 13.00-14.00				12:30
13:00	**Total body W.** BI005 Paola 13.00-14.00				**Total body W.** BI005 Paola 13.00-14.00		13:00
13:30		**Prepugilistica** CM004 Luca 13.30-14.30		**Prepugilistica** CM004 Luca 13.30-14.30			13:30
14:00							14:00
14:30	**Pilates** BI001 Nicoletta 14.30-15.30				**Pilates** BI001 Nicoletta 14.30-15.30		14:30
15:00							15:00
15:30	**Posturale** BI001 Nicoletta 15.30-16.30		**Posturale** BI001 Nicoletta 15.30-16.30				15:30
16:00						**Baila** *con* BI005 Anthony 16.00-17.00	16:00
16:30							16:30
17:00	**Fun & Tone** BI005 Laura 17.00-18.00	**Pilates Tools** BI001 Silvia 17.00-18.00	**Fitboxe** BR001 Laura 17.00-18.00	**Pilates** BI005 Samuele 17.00-18.00	**Circuit Training** BI005 Laura 17.00-18.00		17:00
17:30							17:30
18:00	**Fitboxe** BR001 Laura 18.00-19.00	**Total body** BI005 Silvia 18.00-19.00	**Step&Tone** BI005 Laura 18.00 - 19.00	**Pilates** BI005 Samuele 18.00-19.00	**Fitboxe** BR001 Laura 18.00-19.00	**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	18:00
18:30							18:30
19:00	**Pilates** BI001 Diego 19.00-20.00	**Functional Train.** BI005 Matteo 19.00-20.00	**Pilates** BI001 Diego 19.00-20.00	**Functional Train.** BI005 Matteo 19.00-20.00	**Addominali Diego**		19:00
19:30		**Crossboxe** BR001 Matteo 20.00-21.00		**Crossboxe** BR001 Matteo 20.00-21.00	**Pilates** BI001 Diego 19.30-20.30		19:30
20:00							20:00
20:30	**Prepugilistica** CM004 Luca 20.30-21.30	**Functional Train.** BI005 Matteo 21.00-22.00	**Prepugilistica** CM004 Luca 20.30-21.30	**Functional Train.** BI005 Matteo 21.00-22.00			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
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.

TO LIVE SPORTSCENTER

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- 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		**Mat Pilates** BI001 Roberta 7.20-8.20		**Mat Pilates** BI001 Roberta 7.20-8.20			7:30
8:00	**Posturale** BI001 Gabriella 8.00-09.00				**Postural Pilates** BI001 Gabriella 8.00-09.00		8:00
8:30		**Total body W.** BI005 Roberta 8.30-9.30	**Posturale** BI001 Riccardo 8.30-09.30	**Total body W.** BI005 Roberta 8.30-9.30			8:30
9:00							9:00
9:30	**G.A.G.** BI005 Luca 9.30-10.30	**Fun & Tone** BI005 Roberta 9.30-10.30	**Total body W.** BI005 Luca 09.30-10.30	**Fun & Tone** BI005 Roberta 9.30-10.30	**Interv. Training** BI005 Luca 09.30-10.30	**Total Body** BI005 Silvia/Conc. 9.45-10.45	9:30
10:00							10:00
10:30	**YOGA** BI Alice 10.30-12.00	**Posturale** BI001 Cristina 10.45-11.45	**YOGA** BI Alice 10.30-12.00	**Posturale** BI001 Cristina 10.45-11.45	**YOGA** B Alice 10.30-12.00	**Mat Pilates** BI001 Silvia/Conc.10.45-11.45	10:30
11:00							11:00
11:30		**Total Body** BI005 Cristina 11.45-12.45	**MEDITAZIONE** BI001 Alice 12.00-13.00	**Total Body** BI005 Cristina 11.45-12.45		**Functional Train.** BI005 Alessandro 12.00-13.30	11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00		**Pilates** BI001 Gabriella 13.00-14.00		**Pilates** BI001 Gabriella 13.00-14.00			13:00
13:30	**Circuit Training** BI005 Silvia 13.30-14.30		**Circuit Training** BI005 Silvia 13.30-14.30		**Interv. Training** BI005 Silvia 13.30-14.30		13:30
14:00							14:00
14:30			**Pilates** BI001 Nicoletta 14.30-15.30				14:30
15:00							15:00
15:30					**Posturale** BI001 Nicoletta 15.30-16.30		15:30
16:00						**Baila** *con* BI005 Anthony 16.00-17.00	16:00
16:30							16:30
17:00		**Zumba** BI005 Frank 17.00-18.00		**Zumba** BI005 Frank 17.00-18.00			17:00
17:30	**Power Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30		**Power Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30		**Power Pilates** BI001 Silvia 17.30-18.30	**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	17:30
18:00		**Mobilità** BI001 Luca 18.00-19:00 **Addome** Luca 19-19.30		**Mobilità** BI001 Luca 18.00-19:00 **Addome** Luca 19-19.30			18:00
18:30	**Pump** BI005 Silvia 18.30-19.30		**G.A.G.** BI005 Silvia 18.30-19.30		**Pump** BI005 Silvia 18.30-19.30		18:30
19:00							19:00
19:30	**Total Body** BI005 Luca 19.30-20.30	**Dynamic Pilates strong** Silvia 19.30-20.30	**Circuit Training** BI005 Luca 19.30-20.30	**Dynamic Pilates strong** Luca 19.30-20.30	**Step & Tone** BI00 Silvia 19.30-20.30		19:30
20:00							20:00
20:30	**YOGA** BI001 Andrea 20.30-22.00	**Posturale** BI005 Silvia 20.30-21.30	**YOGA** BI001 Andrea 20.30-22.00	**Posturale** BI005 Luca 20.30-21.30	**YOGA** BI001 Andrea 20.30-22.00		20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
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.

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

NOVEMBRE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:00	**Bike Funzionale**	**ICG Angela**	**Bike Funzionale**	**ICG Angela**	**ICG Fabio**		
7:30	**Fabio** 7.00 – 7.50	7.15 – 8.05	**Fabio** 7.00 – 7.50	7.15 – 8.05	7.00 – 7.50		
8:00							
8:30	**ELEVATE Luca**		**ELEVATE Luca**		**ELEVATE Luca**		
9:00	8.40 – 9.30	**ICG Maddalena**	8.40 – 9.30	**ICG Maddalena**	8.40 – 9.30		
9:30		9.15 – 10.05		9.15 – 10.05	**ICG Fabio**		
10:00					9.30 – 10.20		
10:30						**ICG Maddalena**	
11:00						10.30-11.20	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	**Bike Funzionale**		**Bike Funzionale**				
13:30	**Fabio** 13.15 - 14.05		**Fabio** 13.15 - 14.05				
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			**ICG Maddalena**				
18:30	**Bike Funzionale**		18.30-19.20				
19:00	18.45-19.35	**ICG Maddalena**		**ICG Angela**	**ELEVATE Romy**		
19:30		19.15-20.05	**ELEVATE Romy**	19.15-20.05	19.00 – 19.50		
20:00			19.30 – 20.20				
20:30						**LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI**	
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
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.