



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	Step & Tone BI005	Functional Train. BI005	Circuit Training BI005	Functional Train. BI005	Circuit Training BI005	
8:00	Daniele 7.30-8.30	Matteo 7.30-8.30	Daniele 7.30-8.30	Matteo 7.30-8.30	Daniele 7.30-8.30	
8:30						
9:00	Postural Pilates BI001	Posturale BI001	Pilates BI001	Posturale BI001	Posturale BI001	
9:30	Gabriella 9.00-10.00	Luca 9.00-10.00	Gabriella 9.00-10.00	Luca 9.00-10.00	Gabriella 9.00-10.00	
10:00	Pilates BI001		Posturale BI001		Pilates dinamico BI001	Total Body BI005
10:30	Gabriella 10.00-11.00		Gabriella 10.00-11.00		Gabriella 10.00-11.00	Silvia 9.45-10.45
11:00		Posturale BI001	Postural Pilates BI001	Posturale BI001		Mat Pilates BI001
11:30		Cristina 10.45-11.45	Gabriella 11.00-12.00	Cristina 10.45-11.45		Silvia 10.45-11.45
12:00	Pilates Flow BI001	Total Body BI005	Pilates Flow BI001	Total Body BI005	Pilates Flow BI001	Functional Train. BI005
12:30	Paola 12.00-13.00	Cristina 11.45-12.45	Paola 12.00-13.00	Cristina 11.45-12.45	Paola 12.00-13.00	Alessandro 12.00-13.30
13:00	Total body W. BI005		G.A.G.&Stretching BI005		Total body W. BI005	
13:30	Paola 13.00-14.00	Prepugilistica CM004	Paola 13.00-14.00	Prepugilistica CM004	Paola 13.00-14.00	
14:00		Luca 13.30-14.30		Luca 13.30-14.30		
14:30	Pilates BI001				Pilates BI001	
15:00	Nicoletta 14.30-15.30				Nicoletta 14.30-15.30	
15:30	Posturale BI001		Posturale BI001			
16:00	Nicoletta 15.30-16.30		Nicoletta 15.30-16.30			Baila con BI005
16:30						Anthony 16.00-17.00
17:00	Fun & Tone BI005	Pilates Tools BI001	Fitboxe BR001	Pilates BI005	Circuit Training BI005	LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI
17:30	Laura 17.00-18.00	Silvia 17.00-18.00	Laura 17.00-18.00	Samuele 17.00-18.00	Laura 17.00-18.00	
18:00	Fitboxe BR001	Total body BI005	Step&Tone BI005	Pilates BI005	Fitboxe BR001	
18:30	Laura 18.00-19.00	Silvia 18.00-19.00	Laura 18.00 - 19.00	Samuele 18.00-19.00	Laura 18.00-19.00	
19:00	Pilates BI001	Functional Train. BI005	Pilates BI001	Functional Train. BI005	Addominali Diego	
19:30	Diego 19.00-20.00	Matteo 19.00-20.00	Diego 19.00-20.00	Matteo 19.00-20.00	Pilates BI001	
20:00		Crossboxe BR001		Crossboxe BR001	Diego 19.30-20.30	
20:30	Prepugilistica CM004	Matteo 20.00-21.00	Prepugilistica CM004	Matteo 20.00-21.00		
21:00	Luca 20.30-21.30	Functional Train. BI005	Luca 20.30-21.30	Functional Train. BI005		
21:30		Matteo 21.00-22.00		Matteo 21.00-22.00		
22:00						
22:30						
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
 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						
8:00	Posturale BI001 Gabriella 8.00-09.00	Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20	Postural Pilates BI001 Gabriella 8.00-09.00	
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		
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	
10:00						Total Body BI005 Silvia 9.45-10.45
10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00	Posturale BI001 Cristina 10.45-11.45	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00	Posturale BI001 Cristina 10.45-11.45	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00	Mat Pilates BI001 Silvia 10.45-11.45
11:00		Total Body BI005 Cristina 11.45-12.45		Total Body BI005 Cristina 11.45-12.45		
11:30			MEDITAZIONE BI001 Alice 12.00-13.00			Functional Train. BI005 Alessandro 12.00-13.30
12:00		Pilates BI001 Gabriella 13.00-14.00		Pilates BI001 Gabriella 13.00-14.00		
12:30						
13:00			Circuit Training BI005 Silvia 13.30-14.30		Interv. Training BI005 Silvia 13.30-14.30	
13:30	Circuit Training BI005 Silvia 13.30-14.30		Pilates BI001 Nicoletta 14.30-15.30			
14:00						
14:30						
15:00						
15:30					Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30	
16:00						Baila con BI005 Anthony 16.00-17.00
16:30						
17:00		Zumba BI005 Frank 17.00-18.00		Zumba BI005 Frank 17.00-18.00		
17:30	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	Mobilità BI001 Luca 18.00-19.00	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	Mobilità BI001 Luca 18.00-19.00	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	
18:00		Addome Luca 19-19.30		Addome Luca 19-19.30		
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	
19:00		Dynamic Pilates strong BI005 Silvia 19.30-20.30	Circuit Training BI005 Luca 19.30-20.30	Dynamic Pilates strong BI005 Luca 19.30-20.30	Step & Tone BI005 Silvia 19.30-20.30	
19:30	Total Body BI005 Luca 19.30-20.30					
20:00		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	YOGA BI001 Andrea 20.30-22.00					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
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.

OTTOBRE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:00	Bike Funzionale		7:00 Bike Funzionale		7:00 ICG Fabio		7:00
7:30	Fabio 7.00 - 7.50	ICG Angela	7:30 Fabio 7.00 - 7.50	ICG Angela	7:30 7.00 - 7.50		7:30
8:00			8:00		8:00		8:00
8:30	ELEVATE Luca		8:30 ELEVATE Luca		8:30 ELEVATE Luca		8:30
9:00	8.40 - 9.30		9:00 8.40 - 9.30		9:00 8.40 - 9.30		9:00
9:30		ICG Maddalena	9:30	ICG Maddalena	9:30 ICG Fabio		9:30
10:00		9.15 - 10.05	10:00	9.15 - 10.05	10:00 9.30 - 10.20		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	Bike Funzionale		13:00 Bike Funzionale		13:00		13:00
13:30	Fabio 13.15 - 14.05		13:30 Fabio 13.15 - 14.05		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	Bike Funzionale		18:30 ICG Maddalena		18:30		18:30
19:00	18.45-19.35		19:00 18.30-19.20		19:00 ELEVATE Romy		19:00
19:30		ICG Maddalena	19:30 ELEVATE Romy	ICG Angela	19:30 19.00 - 19.50		19:30
20:00		19.15-20.05	20:00 19.30 - 20.20	19.15-20.05			20:00
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	

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.