



### 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	<b>7:30</b>	<b>Circuit Training</b> BI005	<b>7:30</b>	<b>Functional Train.</b> BI005	<b>7:30</b>	<b>Total body W.</b> BI005		<b>7:30</b>	
8:00	Daniele 7.30-8.30	Matteo 7.30-8.30	8:00	Daniele 7.30-8.30	8:00	Matteo 7.30-8.30	8:00	Daniele 7.30-8.30		8:00	
8:30		<b>Total body W.</b> BI005	8:30		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	9:00	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	9:30	<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	10:00	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		10:30	Gabriella 10.00-11.00	Silvia 10.00-11.00	10:30	
11:00		<b>Posturale</b> BI001	11:00		11:00	<b>Posturale</b> BI001	11:00		<b>Mat Pilates</b> BI001	11:00	
11:30		Cristina 11.00-12.00	11:30		11:30	Cristina 11.00-12.00	11:30		Silvia 11.00-12.00	11:30	
12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001		12:00	<b>Pilates Flow</b> BI001	12:00		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		12:30	Paola 12.00-13.00	Elisabetta 12.00-13.30	12:30	
13:00	<b>Total body W.</b> BI005		13:00	<b>G.A.G.&amp;Stretching</b> BI005	13:00		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		13:30	Paola 13.00-14.00		13:30	
14:00			14:00		14:00		14:00			14:00	
14:30			14:30		14:30		14:30			14:30	
15:00			15:00		15:00		15:00			15:00	
15:30	<b>Posturale</b> BI001		15:30	<b>Posturale</b> BI001	15:30		15:30			15:30	
16:00	Nicoletta 15.30-16.30		16:00	Nicoletta 15.30-16.30	16:00		16:00			16:00	
16:30			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	17:00	<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	17:30	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	18:00	<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	18:30	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>	19:00	<b>Functional Train.</b> BI005	19:00	<b>Addominali Melania</b>		19:00	
19:30	Melania 19.00-20.00	Matteo 19.00-20.00	19:30	Melania 19.00-20.00	19:30	Matteo 19.00-20.00	19:30	<b>Pilates strong</b>		19:30	
20:00		<b>Crossboxe</b> BR001	20:00		20:00	<b>Crossboxe</b> BR001	20:00	Melania 19.30-20.30		20:00	
20:30		Matteo 20.00-21.00	20:30		20:30	Matteo 20.00-21.00	20:30			20:30	
21:00		<b>Functional Train.</b> BI005	21:00		21:00	<b>Functional Train.</b> BI005	21:00		21:00		
21:30		Matteo 21.00-22.00	21:30		21:30	Matteo 21.00-22.00	21:30		21:30		
22:00			22:00		22:00		22:00		22:00		
22:30			22:30		22:30		22:30		22:30		
23:00			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'

<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightpink; border:1px solid black;"></span> LIGHT	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> STRONG
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightblue; border:1px solid black;"></span> MEDIUM	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:yellow; border:1px solid black;"></span> FUN



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7:30		<b>Mat Pilates</b> BI001 Roberta 7.20-8.20		<b>Mat Pilates</b> BI001 Roberta 7.20-8.20		
8:00	<b>Posturale</b> BI001 Gabriella 8.00-09.00					
8:30		<b>Posturale</b> BI001 Angelo 9.00-10.00	<b>Posturale</b> BI001 Concetta 8.30-09.30	<b>Posturale</b> BI001 Angelo 9.00-10.00	<b>Posturale</b> BI001 Concetta 8.30-09.30	
9:00						
9:30	<b>G.A.G.</b> BI005 Luca 9.30-10.30		<b>Total body W.</b> BI005 Luca 09.30-10.30		<b>Interv. Training</b> BI005 Luca 09.30-10.30	
10:00						<b>Total Body</b> BI005 Silvia 10.00-11.00
10:30	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00	<b>Posturale</b> BI001 Cristina 11.00-12.00	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00	<b>Posturale</b> BI001 Cristina 11.00-12.00	<b>YOGA</b> BI001 Alice 10.30-12.00	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 11.00-12.00
11:00						
11:30						<b>Functional Train</b> BI005 Elisabetta 12.00-13.30
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 13.30-14.30	<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 13.30-14.30		<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 13.30-14.30	<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 13.30-14.30	
14:00			<b>Pilates</b> BI001 Nicoletta 14.00-15.00			
14:30						
15:00						
15:30					<b>Posturale</b> BI001 Nicoletta 15.30-16.30	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30		<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30		<b>Mat Pilates</b> BI001 Silvia 17.30-18.30	
18:00		<b>Mobilità</b> BI001 Luca 18.00-19.00		<b>Mobilità</b> BI001 Luca 18.00-19.00		<b>LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE GLI ORARI, LA PROGRAMMAZIONE DELLE LEZIONI E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI</b>
18:30	<b>Pump</b> BI005 Silvia 18.30-19.30	<b>Addominali</b> Luca	<b>GAG</b> BI005 Silvia 18.30-19.30	<b>Addominali</b> Luca	<b>Pump</b> BI005 Silvia 18.30-19.30	
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	<b>Circuit Training</b> BI005 Daniele 19.30-20.30	<b>Pilates strong</b> BI001 Francesco 19.30-20.30	<b>Step &amp; Tone</b> BI00 Daniele 19.30-20.30	
20:00						
20:30	<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 20.30-21.30		<b>Prepugilistica</b> CM004 Daniele 20.30-21.30			
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.



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

# LUGLIO

	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	ICG Fabio	9.15 - 10.05	10:00 ICG Maddalena	9.15 - 10.05	10:00 ICG Maddalena		10:00
10:30	9.30-10.20		10:30 9.30- 10.20		10:30 9.30 - 10.20	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			13:00				13:00
13:30			13:30				13:30
14:00			14:00				14:00
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			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	ICG Romina	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		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.