

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

LIGHT
 MEDIUM
 STRONG
 FUN



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



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

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.

AGOSTO

	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		ICG Maddalena	9:00	ICG Maddalena	9:00 ICG Maddalena		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 ICG Fabio		18:30		18:30
19:00	ICG Fabio		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	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.