



LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- STRONG
- MEDIUM
- 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	Total body W. BI005	Functional Train. BI005		7:30	Circuit Training BI005	Functional Train. BI005		7:30	Total body W. BI005		7:30
8:00	Daniele 7.30-8.30	Matteo 7.30-8.30		8:00	Daniele 7.30-8.30	Matteo 7.30-8.30		8:00	Daniele 7.30-8.30		8:00
8:30				8:30				8:30			8:30
9:00	Postural Pilates BI001	Total body W. BI005		9:00	Mat Pilates BI001	Total body W. BI005		9:00	Posturale BI001		9:00
9:30	Gabriella 9.00-10.00	Roberta 8.30-9.30		9:30	Gabriella 9.00-10.00	Roberta 8.30-9.30		9:30	Gabriella 9.00-10.00		9:30
10:00	Pilates BI001	Fun & Tone BI005		10:00	Posturale BI001	Fun & Tone BI005		10:00	Mat Pilates BI001	Total Body BI005	10:00
10:30	Gabriella 10.00-11.00	Roberta 9.30-10.30		10:30	Gabriella 10.00-11.00	Roberta 9.30-10.30		10:30	Gabriella 10.00-11.00	Silvia 9.45-10.45	10:30
11:00	GAG BI005	Posturale BI001		11:00	Total Body BI005	Posturale BI001		11:00	GAG BI005	Mat Pilates BI001	11:00
11:30	Silvia 11.00-12.00	Cristina 10.45-11.45		11:30	Silvia 11.00-12.00	Cristina 10.45-11.45		11:30	Silvia 11.00-12.00	Simona 11.00-12.00	11:30
12:00	Pilates Flow BI001	Total Body BI005		12:00	Pilates Flow BI001	Total Body BI005		12:00	Pilates Flow BI001	Functional Train. BI005	12:00
12:30	Paola 12.00-13.00	Cristina 11.45-12.45		12:30	Paola 12.00-13.00	Cristina 11.45-12.45		12:30	Paola 12.00-13.00	Elisabetta 12.00-13.30	12:30
13:00	Total body W. BI005			13:00	G.A.G.&Stretching BI005			13:00	Total body W. BI005		13:00
13:30	Paola 13.00-14.00			13:30	Paola 13.00-14.00			13:30	Paola 13.00-14.00		13:30
14:00				14:00				14:00			14:00
14:30	Pilates BI001			14:30				14:30	Pilates BI001		14:30
15:00	Nicoletta 14.30-15.30			15:00				15:00	Nicoletta 14.30-15.30		15:00
15:30	Posturale BI001			15:30	Posturale BI001			15:30			15:30
16:00	Nicoletta 15.30-16.30			16:00	Nicoletta 15.30-16.30			16:00			16:00
16:30				16:30				16:30			16:30
17:00	Fun & Tone BI005	Pilates Tools BI001		17:00	Fitboxe BR001	Postural pilates		17:00	Circuit Training BI005		17:00
17:30	Laura 17.00-18.00	Melania 17.00-18.00		17:30	Laura 17.00-18.00	Melania 17.00-18.00		17:30	Laura 17.00-18.00		17:30
18:00	Fitboxe BR001	TRX Circuit Tr. BI005		18:00	Step&Tone BI005	TRX Circuit Tr. BI005		18:00	Fitboxe 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	Melania 18.00-19.00		18:30	Laura 18.00 - 19.00	Melania 18.00-19.00		18:30	Laura 18.00-19.00		18:30
19:00	Pilates strong	Functional Train. BI005		19:00		Functional Train. BI005		19:00	Addominali Melania		19:00
19:30	Melania 19.00-20.00	Matteo 19.00-20.00		19:30	Postural Pilates	Matteo 19.00-20.00		19:30	Pilates Tools BI001		19:30
20:00		Crossboxe BR001		20:00	Melania 19.20-20.20	Crossboxe BR001		20:00	Melania 19.30-20.30		20:00
20:30	YOGA BI001	Matteo 20.00-21.00		20:30	YOGA BI001	Matteo 20.00-21.00		20:30	YOGA BI001		20:30
21:00		Functional Train. BI005		21:00		Functional Train. BI005		21:00			21:00
21:30	Andrea 20.20-21.50	Matteo 21.00-22.00		21:30	Andrea 20.20-21.50	Matteo 21.00-22.00		21:30	Andrea 20.30-22.00		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'



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		7:30		Mat Pilates BI001 Roberta 7.20-8.20		7:30		7:30	
8:00	Posturale BI001 Gabiella 8.00-09.00			8:00				8:00			
8:30				8:30	Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30			8:30	Posturale BI001 Concetta 8.30-09.30		
9:00		Posturale BI001 Angelo 9.00-10.00		9:00				9:00			
9:30	G.A.G. BI005 Luca 9.30-10.30			9:30	Total body W. BI005 Luca 09.30-10.30			9:30	Interv. Training BI005 Luca 09.30-10.30		
10:00				10:00				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		10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00			10:30	YOGA BI001 Alice 10.30-12.00	Mat Pilates BI001 Simona 11.00-12.00	
11:00				11:00				11:00			
11:30		Total Body BI005 Cristina 11.45-12.45		11:30				11:30			
12:00				12:00				12:00		Functional Train. BI005 Elisabetta 12.00-13.30	
12:30				12:30				12:30			
13:00				13:00				13:00			
13:30	Circuit Training BI005 Silvia 13.30-14.30	Prepugilistica CM004 Daniele 13.30-14.30		13:30	Circuit Training BI005 Silvia 13.30-14.30			13:30			
14:00				14:00				14:00			
14:30				14:30	Pilates BI001 Nicoletta 14.30-15.30			14:30			
15:00				15:00				15:00			
15:30				15:30				15:30	Posturale BI001 Nicoletta 15.30-16.30		
16:00				16:00				16:00			
16:30				16:30				16:30			
17:00		Zumba BI005 Alessia 17.00-18.00		17:00				17:00			
17:30	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30	Mobilità BI001 Luca 18.00-19.00		17:30	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30			17:30	Power Pilates BI001 Silvia 17.30-18.30		
18:00				18:00				18:00			
18:30	Pump BI005 Silvia 18.30-19.30	Addome Luca 19-19.30		18:30	G.A.G. BI005 Silvia 18.30-19.30			18:30	Pump BI005 Silvia 18.30-19.30		
19:00				19:00				19:00			
19:30	Step & Tone BI00 Daniele 19.30-20.30	Pilates strong BI001 Francesco 19.30-20.30		19:30	Circuit Training BI005 Daniele 19.30-20.30			19:30	Step & Tone BI00 Daniele 19.30-20.30		
20:00				20:00				20:00			
20:30	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.30	Acro & Fly BI005 Francesco 20.30-21.30		20:30	Prepugilistica CM004 Daniele 20.30-21.30			20:30			
21:00				21:00				21:00			
21:30		Mat Pilates BI001 Silvia 21.30-22.30		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.



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

OTTOBRE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7:00	ICG Fabio	ICG Angela	7:00 ICG Fabio	ICG Angela	7:00 ICG Fabio		7:00
7:30	7.15 - 8.05	7.15 - 8.05	7:30 7.15 - 8.05	7.15 - 8.05	7:30 7.15 - 8.05		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		9:30
10:00		9.15 - 10.05	10:00	9.15 - 10.05	10:00		10:00
10:30			10:30		10:30		10:30
11:00			11:00		11:00	ICG Maddalena	11:00
11:30			11:30		11:30	10.30-11.20	11:30
12:00			12:00		12:00		12:00
12:30			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 ICG Fabio	ELEVATE Francesco	18:00		18:00
18:30		18.20 - 19.10	18:30 18.30-19.20	18.20 - 19.10	18:30		18:30
19:00	ICG Fabio		19:00		19:00		19:00
19:30	18.45-19.35	ICG Angela	19:30 ELEVATE Romy	ICG Romina	19:30 ICG Angela		19:30
20:00		19.15-20.05	20:00 19.30 - 20.20	19.15-20.05	20:00 19.15-20.05		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.