

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 GAG	9:30 DOLCE SILVER FIT	9:00 TONO	9:30 DOLCE	9:30 POSTURALE SILVER FIT	9:30 RILASSAMENTO SILVER FIT
9:45 PILATES	10:15 VERTEBRALE	9:45 PILATES	10:15 STRETCHING	10:15 DOLCE	10:15 STRETCH & TONE
10:30 TONO	11:00 STRETCHING	10:30 CHAIR	11:00 VERTEBRALE SILVER FIT	11:00 STRETCH & TONE	11:00 FUNZIONALE
	12:45 FUNZIONALE		12:45 FUNZIONALE	12:45 FUNZIONALE	
16:30 ADDOME	17:15 TOTAL BODY	16:30 ADDOME	17:15 TOTAL BODY	17:15 CARDIO TONO	
17:00 TOTAL BODY	18:00 HIIT TRAINING	17:00 CHAIR	18:00 HIIT TRAINING	18:00 PILATES	
17:45 LATIN WAVE	18:45 FIT-BOXE	17:45 PILATES	18:45 FIT-BOXE		
18:30 PILATES		18:30 CARDIO TONO			

- DANZATO 
- TONIFICAZIONE 
- DOLCE 
- TECNICA 
- STRONG 
- SILVER FIT 

**LIVEHOME FITNESS** / **OUTDOOR**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 GAG		9:15 DOLCE	9:00 VERTEBRALE	8:30 YOGA	
9:45 PILATES			10:00 DOLCE		10:45 OUTDOOR
	13:00 OUTDOOR	13:30 PILOGA	13:00 OUTDOOR		
	17:45 BODY&MIND	18:00 VERTEBRALE	17:15 TOTAL BODY	17:00 PILATES	
18:00 POSTURAL TONO	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:45 TONO	18:00 HIIT TRAINING	17:45 CHAIR	



**OUTDOOR**

**TETTO DEL PALAGYM**  
Palagym Rivarolo  
Via Gio Batta Roggerone, 8

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento.