

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 GAG	9:00 DOLCE SILVER FIT	9:00 TONO	9:00 DOLCE	9:00 POSTURALE SILVER FIT	9:15 RILASAMENTO SILVER FIT
9:45 PILATES	9:45 VERTEBRALE	9:45 PILATES	9:45 STRETCHING	9:45 DOLCE	10:00 STRETCH & TONE
10:30 TONO	10:30 STRETCHING	10:30 STRETCH & TONE	10:30 VERTEBRALE SILVER FIT	10:30 STRETCH & TONE	10:45 FUNZIONALE
13:00 CIRCUITO	13:00 FUNZIONALE	13:00 CIRCUITO	13:00 FUNZIONALE	13:00 CIRCUITO	
16:30 ADDOME		16:30 ADDOME		16:30 TABATA	
17:00 TOTAL BODY	17:15 TOTAL BODY	17:00 TONO	17:15 TOTAL BODY	17:00 CARDIO TONO	DANZATO
17:45 LATIN WAVE	18:00 HIIT TRAINING	17:45 PILATES	18:00 HIIT TRAINING	17:45 LATIN WAVE	TONIFICAZIONE
18:30 PILATES	18:45 FIT-BOXE	18:30 CARDIO TONO	18:45 FIT-BOXE		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	9:45 VERTEBRALSTRETCH	10:00 OUTDOOR	10:00 DOLCE		10:00 OUTDOOR
		13:00 TABATA	13:00 OUTDOOR	13:00 CIRCUITO FUNZIONALE	
13:30 PILOGA	13:00 OUTDOOR	13:30 ADDOME			
		18:00 VERTEBRALE	17:00 OUTDOOR	17:00 PILATES	
17:00 OUTDOOR	17:45 BODY&MIND	18:45 TONO	17:15 TOTAL BODY	17:45 CHAIR	
18:00 POSTURAL TONO	18:30 CIRCUIT TRAINING		18:00 HIIT		



**LIVEHOME FITNESS**  
**OUTDOOR**

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

**CAMPO DA CALCETTO**  
Palagym Via Tortona  
Via Tortona, 1

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