






LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SALA 1	SALA 1 SALA 2	SALA 1	SALA 1 SALA 2	SALA 1	SALA 1
9:00 DOLCE	9:00 AFA	9:00 DOLCE	9:00 AFA	9:00 VERTEBRALE	
10:00 VERTEBRALE SILVER FIT	9:30 360 FIT	9:30 VERTEBRALE	9:30 TOTAL BODY	10:00 POSTURAL PILATES	10:30 CIRCUIT TRAINING
11:00 STRETCHING	10:00 AFA	10:00 STRETCHING	10:30 ADDOME	11:00 DOLCE SILVER FIT	
13:00 FITBOXE	10:30 ADDOME	10:30 PILATES		13:00 PUMP	
		11:00 POSTURALE SILVER FIT			
17:00 360 FIT	17:00 PILATES TONO	13:00 TABATA	17:00 PILATES MAT	17:30 STEP TONO	
18:00 TABATA	18:00 ADDOME	13:30 ADDOME	18:00 FIT BALL TONE	18:30 FITBOXE	
18:30 G&G	18:30 PUMP	17:00 G&G	18:30 TABATA		
	20:00 ZUMBA	18:30 360 FIT	20:00 ZUMBA		

- SOFT 
- TONO 
- BALLO-COREO 
- 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
13:30 PILOGA	13:00 OUTDOOR	13:00 TABATA	13:00 OUTDOOR	13:00 CIRCUITO FUNZIONALE	
		13:30 ADDOME			
17:00 OUTDOOR			17:00 OUTDOOR	17:00 PILATES	
			17:15 TOTAL BODY	17:45 CHAIR	
18:00 POSTURAL TONO	17:45 BODY&MIND	18:00 VERTEBRALE	18:00 HIIT		
	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:45 TONO			



LIVEHOME FITNESS
OUTDOOR

-  **TETTO DEL PALAGYM**
Palagym Rivarolo
Via Gio Batta Roggerone, 8
-  **CAMPO DA CALCETTO**
Palagym Via Tortona
Via Tortona, 1