

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:15 YOGA		8:15 YOGA		8:15 YOGA	
9:15 DOLCE SILVER FIT	9:00 CORPO LIBERO	9:15 DOLCE SILVER FIT	9:00 POSTURAL PILATES	9:15 CORPO LIBERO	9:30 PILATES
10:00 POSTURAL PILATES	9:45 VERTEBRALSTRETCH	10:00 POSTURAL PILATES	9:45 STRETCHING	10:00 VERTEBRALSTRETCH SILVER FIT	10:15 POSTURAL YOGA
12:45 PILATES	12:45 YOGA	12:45 PILOGA	12:45 YOGA	12:45 POSTURAL TONO	
13:30 PILOGA		13:30 TONO		13:30 PILATES	
14:15 TONO		14:15 POSTURAL YOGA		14:15 VERTEBRALSTRETCH	
	17:00 PILATES		17:00 TONO		
17:15 VERTEBRALSTRETCH	17:45 YOGA	17:15 CORPO LIBERO	17:45 YOGA	17:15 POSTURAL TONO	
18:00 POSTURAL TONO		18:00 VERTEBRALSTRETCH		18:00 PILATES	
18:45 YOGA	18:45 TONO	18:45 YOGA	18:45 PILATES	18:45 YOGA	
	19:30 POSTURAL YOGA		19:30 POSTURAL YOGA		

SILVER FIT

**LIVEHOME FITNESS / OUTDOOR**

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

ESPERIENZA OUTDOOR

**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.