

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:00 FUNZIONALE			7:00 FUNZIONALE		
9:00 CORPO LIBERO	9:00 CORE	9:00 VERTEBRALE SILVER FIT	9:00 VERTEBRALE	9:00 CORPO LIBERO	
	9:30 TONO				
10:00 PILATES	10:00 FUNZIONALE	10:00 STONE	10:00 DOLCE SILVER FIT	10:00 PILATES	
11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP
11:00 AFA	11:00 YOGA		11:00 YOGA	11:00 AFA	
13:00 GAG	13:00 PILATES	13:00 PUMP	13:00 TOTAL BODY TABATA	13:00 FUNZIONALE	13:00 CIRCUIT TONE
15:00 T. GROUP FUNZIONALE		15:00 T. GROUP FUNZIONALE		15:00 T. GROUP FUNZIONALE	
16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP	16:00 TRAINING GROUP
17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	17:00 BIKE TRAINING	17:00 PUMP	17:30 PILATES TONO	
18:15 GAG	18:30 CIRCUIT TRAINING	17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	18:30 TABATA	
		18:15 TOTAL BODY TABATA	18:30 CIRCUITO FUNZIONALE	19:00 ADDOME	
		19:00 ZUMBA	19:00 BIKE TRAINING	19:30 VERTEBRALSTRETCH	
19:30 PUMP			19:30 PUMP		

SALA PESI

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	17:45 BODY&MIND	18:00 VERTEBRALE	17:00 OUTDOOR	17:00 PILATES	
18:00 POSTURAL TONO	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:45 TONO	17:15 TOTAL BODY	17:45 CHAIR	
			18:00 HIIT		

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.