

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 HIIT	10:00 STONE	10:00 DOLCE SILVER FIT	10:00 PILATES	
11:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	10:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP	10:00 TRAINING GROUP	11:00 TRAINING GROUP
	11:00 YOGA	11:00 AFA - ALTA FUNZIONE	11:00 YOGA	11:00 AFA - ALTA FUNZIONE	
		12:00 AFA - BASSA FUNZIONE		12:00 AFA - BASSA FUNZIONE	
13:00 GAG	13:00 PILATES	13:00 PUMP	13:00 TOTAL BODY TABATA	13:00 PUMP	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 FIT BOXE	19:00 ADDOME	
19:30 PUMP	19:30 FIT BOXE	19:00 ZUMBA	19:15 BIKE TRAINING	19:30 VERTEBRALSTRETCH	
20:15 ZUMBA			19:30 PUMP		
			20:15 ZUMBA		

SALA PESI

SILVER FIT

LIVEHOME FITNESS / **OUTDOOR**

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