

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 TONE	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
		17:00 BIKE TRAINING	17:00 PUMP		
17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	17:30 PILATES	17:45 BODY&MIND	17:30 PILATES TONO	
18:15 GAG	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:15 TOTAL BODY TABATA	18:30 FIT BOXE	18:30 TABATA	
		19:00 ZUMBA	19:00 BIKE TRAINING	19:00 ADDOME	
19:30 PUMP	19:30 FIT BOXE		19:30 PUMP	19:30 VERTEBRALSTRETCH	
20:15 ZUMBA			20:15 ZUMBA		

SALA PESI

SILVER FIT

**LIVEHOME FITNESS** / **OUTDOOR**

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



**LIVEHOME FITNESS**  
**OUTDOOR**

TETTO DEL PALAGYM  
Palagym Rivarolo  
Via Cio Batta Roggerone, 8

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