

lunedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|---------------------------|-----------|--------------|
| 07.15 - 07.45 | Sprint Interval Training* | Conscious | Klaudia |
| 07.45 - 08.15 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Denise |
| 08.15 - 08.45 | Addominali | Energy | Klaudia |
| 09.00 - 09.30 | G.A.G. | Energy | Denise |
| 09.00 - 10.30 | Tai Chi | Conscious | Marco |
| 09.35 - 10.20 | Functional Training | Energy | Klaudia |
| 10.30 - 11.15 | Body Balance | Conscious | Denise |
| 11.30 - 12.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Francesco G. |
| 13.00 - 14.00 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Laura P. |
| 13.05 - 13.35 | Grit 🔥 | Energy | Francesco G. |
| 13.15 - 13.45 | Impacto Training 😊 | Omnia | Niccolò |
| 13:35 - 14:05 | Cx Worx Addominali | Energy | Francesco G. |
| 16.00 - 16.30 | Stretching | Conscious | Francesco A. |
| 17.30 - 18.00 | Cx Worx Addominali | Energy | Francesco G. |
| 18.00 - 18.30 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Daniele |
| 18.15 - 19.30 | Hatha Yoga | Conscious | Anna |
| 18.15 - 18:45 | Upper Body | Energy | Andrea |
| 18.55 - 19.40 | Get Boxe* | Energy | Niccolò |
| 19.30 - 20.00 | Impacto Training 😊 | Omnia | Klaudia |
| 19.35 - 20.20 | Matwork Pilates* 😊 | Conscious | Francesco G. |
| 19.45 - 20.15 | Grit 🔥 | Energy | Daniele |
| 20.15 - 20.45 | Addominali | Energy | Daniele |
| 20.30 - 21.00 | Interval Training* 🔥 | Omnia | Niccolò |
| 20.35 - 21.35 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Zac |
| 20.45 - 21.45 | Zumba | Energy | Emerson |

venerdì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|---------------------------|-----------|--------------|
| 07.25 - 07.55 | Sprint Interval Training* | Conscious | Raul |
| 08.00 - 08.30 | G.A.G | Energy | Raul |
| 09.00 - 10.30 | Tai Chi | Conscious | Marco |
| 09.30 - 10.30 | Total Body Workout | Energy | Denise |
| 10.35 - 11.20 | Pancafit * | Conscious | Giacomo |
| 10.45 - 11.30 | Tonificazione Funzionale | Energy | Francesco A. |
| 11.30 - 12.30 | Metodo Feldenkreis | Conscious | Valeria |
| 13.05 - 13.35 | Grit 🔥 | Energy | Francesco G. |
| 13.05 - 13.50 | Body Balance | Conscious | Denise |
| 13.10 - 13.40 | Impacto Training 😊 | Omnia | Klaudia |
| 13.40 - 14.10 | Trx Circuit * | Omnia | Francesco G. |
| 17.30 - 18.00 | Cx Worx Addominali | Energy | Simone |
| 18.00 - 18.30 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Niccolò |
| 18.15 - 18.55 | Stretching | Energy | Raul |
| 18.35 - 19.20 | Trx Circuit* | Omnia | Daniele |
| 19.00 - 20.00 | Reformer Pilates * | Conscious | Simone |
| 19.00 - 19.30 | Body Pump | Energy | Raul |
| 19.35 - 20.20 | Upper Body | Energy | Daniele |
| 19.40 - 20.25 | Get Cross* 🔥 | Omnia | Raul |
| 20.30 - 21.30 | Matwork Pilates* 😊 | Conscious | Simone |
| 20.30 - 21.15 | Get Boxe* | Energy | Niccolò |

martedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|--------------------|-----------|--------------|
| 07.15 - 08.15 | Body Pump | Energy | Francesca |
| 07.15 - 08.15 | Hatha Yoga | Conscious | Anna |
| 08.30 - 09.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Denise |
| 09.25 - 10.25 | Metodo Feldenkreis | Conscious | Valeria |
| 09.30 - 10.25 | Total Body Workout | Energy | Denise |
| 10.30 - 11.30 | Zumba | Energy | Laura M. |
| 10.30 - 11.15 | Pancafit* | Conscious | Giacomo |
| 11.20 - 12.20 | Hatha Yoga | Conscious | Valentina |
| 12.25 - 13.10 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Francesco G. |
| 12.35 - 13.05 | Addominali | Energy | Raul |
| 13.10 - 13.55 | Body Pump | Energy | Raul |
| 13.15 - 13.45 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Alessandro |
| 13.15 - 14.00 | Body Balance | Conscious | Denise |
| 18.15 - 19.00 | Body Pump | Energy | Francesca |
| 18.15 - 19.00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Francesco G. |
| 18.30 - 19.00 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Klaudia |
| 19.05 - 19.50 | BodyAttack | Energy | Francesca |
| 19.15 - 20.15 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Giancarlo |
| 19.30 - 20.00 | Impacto Training 😊 | Omnia | Daniele |
| 19.55 - 20.40 | Body Combat | Energy | Francesca |
| 20.30 - 21.00 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Francesco G. |
| 20.30 - 21.00 | Grit 🔥 | Conscious | Andrea |
| 20.45 - 21.30 | Total Body Workout | Energy | Francesca |

sabato

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|-----------------|-----------|-------------|
| 10.15 - 11.00 | Body Balance | Energy | Francesca |
| 11.00 - 12.00 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | A rotazione |
| 11.05 - 11.50 | Step | Energy | Francesca |
| 12.00 - 13.00 | Body Pump* | Energy | Francesca |
| 12.00 - 13.00 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | A rotazione |
| 13.00 - 14.00 | Get Cross* 🔥 | Omnia | Raul |
| 13.05 - 13.35 | Body Tone | Energy | Francesca |
| 15.30 - 16.30 | Jolly Class | Energy | A rotazione |
| 16.35 - 17.20 | Jolly Class | Energy | A rotazione |
| 17.25 - 18.10 | Jolly Class | Energy | A rotazione |

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 11.00 - 12.00 | Indoor Cycle* | Conscious | A rotazione |
| 11.15 - 12.15 | Jolly Class | Energy | A rotazione |
| 12.15 - 13.00 | Jolly Class | Energy | A rotazione |
| 13.00 - 13.30 | Jolly Class | Energy | A rotazione |

Durante lo svolgimento di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

domenica

mercoledì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|---------------------|-----------|--------------|
| 07.15 - 08.15 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Dario |
| 07.30 - 08.00 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Raul |
| 08.00 - 08.30 | Cx Worx Addominali | Energy | Francesca |
| 08.50 - 09.40 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Homar |
| 09.45 - 10.45 | Body Pump | Energy | Francesca |
| 09.50 - 10.35 | Reformer Pilates* | Conscious | Homar |
| 10.45 - 11.30 | Postural Training 😊 | Conscious | Homar |
| 11.00 - 11.45 | Trx Circuit* | Omnia | Augusto |
| 11.35 - 12.20 | Pancafit* | Conscious | Homar |
| 12.30 - 13.15 | Reformer Pilates* | Conscious | Simone |
| 13.00 - 14.00 | Zumba | Energy | Laura M. |
| 13.15 - 13.45 | Impacto Training 😊 | Omnia | Klaudia |
| 13.15 - 14.00 | Circuit Pilates | Conscious | Simone |
| 14.00 - 14.30 | Trx Circuit* | Omnia | Francesco G. |
| 14.45 - 15.45 | Zumba | Energy | Emerson |
| 17.30 - 18.00 | G.A.G. | Energy | Daniele |
| 18.00 - 18.30 | Grit 🔥 | Energy | Daniele |
| 18.15 - 19.15 | Matwork Pilates* 😊 | Conscious | Simone |
| 18.30 - 19.00 | Get Cross 🔥 | Energy | Niccolò |
| 19.00 - 19.55 | Get Boxe* | Energy | Niccolò |
| 19.30 - 20.00 | Impacto Training 😊 | Omnia | Andrea |
| 19.30 - 20.15 | Reformer Pilates* | Conscious | Simone |
| 20.00 - 20.45 | Trx Circuit* | Omnia | Daniele |
| 20.30 - 21.30 | Circuit Training | Energy | Niccolò |
| 20.30 - 22.00 | Tai Chi | Conscious | Marco |

Attività in acqua

| GIORNO | ORA | ATTIVITÀ | TRAINER |
|----------------|------------------|---------------|--------------------|
| LUNEDÌ | 07.30 - 08.15 | Hydrobike* | Gianluca |
| | 09.30 - 10.15 | Acquagym* | Gianluca |
| | 13.15 - 14.00 | Acquagym | Gianluca |
| | 15.00 - 15.45 | Hydrobike* | Emerson |
| | 16.15 - 17.45 | Corsi Kids | Gianluca / Emerson |
| | 18.50 - 19.35 | Hydrobike | Emerson |
| | 19.40 - 20.25 | Acquagym | Emerson |
| MARTEDÌ | 10.30 - 11.15 | Acquagym* | Salvatore |
| | 13.05 - 13.50 | Hydrobike* | Salvatore |
| | 15.00 - 15.45 | Acquagym* | Emerson |
| | 16.15 - 17.45 | Corsi Kids | Emiliano / Emerson |
| | 19.30 - 20.15 | Acquagym* | Emerson |
| | 20.30 - 21.15 | Hydrobike* | Emerson |
| | MERCOLEDÌ | 08.30 - 09.15 | Hydrobike* |
| 10.30 - 11.15 | | Acquagym | Luca M. |
| 13.15 - 14.00 | | Acquagym | Emerson |
| 16.15 - 17.45 | | Corsi Kids | Gianluca / Emerson |
| 19.15 - 20.00 | | Acquagym | Gianluca |
| GIOVEDÌ | | 10.30 - 11.15 | Acquagym |
| | 15.00 - 15.45 | Acquagym | Emerson |
| | 16.15 - 17.45 | Corsi Kids | Gianluca / Emerson |
| | 19.30 - 20.15 | Hydrobike* | Martina |
| | 20.30 - 21.15 | Acquagym | Martina |
| | VENERDÌ | 09.30 - 10.15 | Acquagym* |
| 13.15 - 14.00 | | Hydrobike* | Andrea |
| 15.00 - 15.45 | | Acquazumba | Emerson |
| 16.15 - 17.45 | | Corsi Kids | Gianluca / Emerson |
| 19.30 - 20.15 | | Acquagym* | Gianluca |
| SABATO | | 10.30 - 11.15 | Acquagym* |
| | 11.15 - 12.00 | Corsi Kids | Salvatore |
| | 12.00 - 12.45 | Acquagym | Salvatore |
| | 12.45 - 13.30 | Corsi Kids | Salvatore |
| | DOMENICA | 10.30 - 11.15 | Acquagym* |
| 11.25 - 12.10 | | Acquagym* | Cristina |
| 12.20 - 13.05 | | Acquagym* | Cristina |

giovedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|---------------|---------------------------|-----------|----------------|
| 09.15 - 10.15 | Metodo Feldenkreis | Conscious | Valeria |
| 09.30 - 10.00 | Cx Worx Addominali | Energy | Francesca |
| 10.05 - 10.50 | Body Tone | Energy | Francesca |
| 10.15 - 11.00 | Stretching | Conscious | Denise |
| 11.00 - 12.00 | Get Dance 😊 | Energy | Laura M. |
| 11.00 - 12.15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Valentina |
| 12.35 - 13.05 | Upper Body | Energy | Raul |
| 13.00 - 14.00 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Dario |
| 13.10 - 13.55 | Body Pump | Energy | Raul |
| 13.15 - 13.45 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Alessandro |
| 17.30 - 18.15 | Postural Training 😊 | Energy | Augusto |
| 18.00 - 18.30 | Sprint Interval Training* | Conscious | Francesco G. |
| 18.15 - 18.45 | Walking Circuit* | Omnia | Raul |
| 18.50 - 19.20 | PLAY Omnia 😊 | Omnia | Simone |
| 18.35 - 19.05 | Cx Worx Addominali | Energy | Francesca |
| 18.35 - 19.35 | Indoor Cycle* 🔥 | Conscious | Paola/Gianluca |
| 19.10 - 20.10 | Total Body Workout | Energy | Francesca |
| 19.30 - 20.15 | Get Cross* 🔥 | Omnia | Niccolò |
| 19.50 - 20.50 | Circuit Pilates | Conscious | Simone |
| 20.15 - 21.15 | Body Pump | Energy | Francesca |
| 20.30 - 21.00 | Interval Training* 🔥 | Omnia | Niccolò |

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

CARDIO E TONIFICAZIONE

FUNZIONALI

MENTE E CORPO

DANZA

🔥 Ideale per chi è ad un buon livello di allenamento.
Per chi comincia ad allenarsi ora, questa attività è consigliata dopo 4 settimane di attività SMILE :-). Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

😊 Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.
Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

*** A prenotazione**
Prenotazione a partire da 25 ore prima su:
www.getfit.it sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.

🕒 ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
01 novembre 2019 / 07-08 dicembre 2019
23 dicembre 2019-06 gennaio 2020 / 13 aprile 2020
25 aprile 2020 / 01 maggio 2020 / 02 giugno 2020
29 giugno 2020 - 02 agosto 2020 / 24 agosto 2020
13 settembre 2020

🔄 SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
24-26 dicembre 2019 / 03-23 agosto 2020

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori.