

lunedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|----------------------------|------------|-----------|
| 07.00-08.00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Giacomo |
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle | Vitality | Dario |
| 08.30-09.15 | Matwork Pilates | Conscious | Klaudia |
| 09.30-10.15 | Allegro Pilates | Conscious | Klaudia |
| 09.30-10.15 | Indoor Walking 🧘 | Vitality | Felix |
| 10.30-11.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Rotazione |
| 10.30-11.00 | Tonificazione Funzionale | Energy | Klaudia |
| 10.30-11.15 | Dynamic Pilates | Conscious | Valentina |
| 10.45-11.30 | Indoor Cycle | Vitality | Felix |
| 11.15-12.00 | Postural Training | Energy | Valeria |
| 11.30-12.15 | Get Barre | Conscious | Valentina |
| 13.00-13.30 | Sprint - Interval Training | Vitality | Roberto |
| 13.00-13.45 | Body Pump 🔥 | Energy | Valeria |
| 13.15-14.00 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 13.30-14.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Rotazione |
| 14.00-14.30 | Body Attack 🔥 NEW | Energy | Valeria |
| 14.15-15.00 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 15.15-16.00 | Matwork Pilates | Conscious | Valeria |
| 15.30-16.15 | Total Body Workout | Energy | Luigi |
| 18.00-18.45 | Allegro Pilates | Conscious | Valeria |
| 18.30-19.00 | Get COLOR 😊 NEW | Energy | Matteo |
| 18.45-19.15 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 19.00-19.45 | Allegro Pilates | Conscious | Valeria |
| 19.15-20.00 | Body Pump 🔥 | Energy | Matteo |
| 19.30-20.15 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Roberto |
| 19.30-20.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Rotazione |
| 20.00-20.45 | Body Balance | Conscious | Nenzi |
| 20.10-20.55 | Zumba 😊 | Energy | Carlos |
| 20.30-21.00 | Grit 🔥 | Vitality | Marcello |
| 21.00-21.45 | Zumba 😊 | Energy | Carlos |
| 21.00-21.45 | Body Balance | Conscious | Nenzi |

venerdì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------------|-----------|------------|
| 09.15-10.00 | Metodo Feldenkrais | Energy | Valeria B. |
| 09.15-10.00 | Dynamic Pilates | Conscious | Valentina |
| 10.15-10.45 | Tonificazione Funzionale | Energy | Christian |
| 10.15-11.00 | Dynamic Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.00-11.30 | Trx Circuit | Vitality | Christian |
| 11.15-12.00 | Pancafit | Conscious | Valentina |
| 11.45-12.15 | Get COLOR 😊 NEW | Energy | Roberto |
| 12.15-13.00 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 13.00-13.45 | Indoor Cycle | Vitality | Paola A. |
| 13.00-13.45 | Total Body Workout | Energy | Annalisa |
| 13.15-14.15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Valentina |
| 15.30-16.00 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 18.30-19.15 | Total Body Workout | Energy | Ghirmawi |
| 18.30-19.15 | Matwork Pilates | Conscious | Maria |
| 18.45-19.15 | Trx Circuit | Vitality | Felix |
| 19.30-20.15 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |
| 19.30-20.15 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Felix |
| 20.35-20.20 | Indoor Cycle | Vitality | Felix |

martedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------------|------------|------------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle | Vitality | Paola A. |
| 08.45-09.15 | LesMills Core | Energy | Valentina |
| 09.20-10.20 | Vinyasa Yoga | Conscious | Valentina |
| 10.00-10.30 | GAG | Energy | Christian |
| 10.00-10.45 | Zumba 😊 | Vitality | Kendra |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.00-11.30 | Tonificazione Funzionale | Vitality | Kendra |
| 11.00-11.30 | Get Circuit 😊 | Functional | Christian |
| 11.15-12.00 | Body Balance | Energy | Fabrizio |
| 11.30-12.15 | Pancafit | Conscious | Valentina |
| 12.15-12.45 | LesMills Core | Energy | Fabrizio |
| 13.00-13.30 | Trx Circuit | Vitality | Christian |
| 13.30-14.00 | Grit 🔥 | Energy | Roberto |
| 13.15-14.00 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 14.30-15.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 15.45-16.00 | Aufguss | Sauna | Matteo |
| 15.45-16.30 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Felix |
| 18.30-19.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Christian |
| 18.45-19.30 | Stretching Funzionale | Conscious | Matteo |
| 19.00-19.45 | Indoor Walking | Vitality | Mariangela |
| 19.00-19.45 | Total Body Workout | Energy | Annalisa |
| 19.30-20.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Christian |
| 19.40-20.25 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 19.50-20.35 | Step | Energy | Annalisa |
| 20.00-20.45 | Indoor Cycle | Vitality | Mariangela |
| 20.35-21.35 | Vinyasa Yoga | Conscious | Paola S. |
| 20.45-21.30 | Body Pump 🔥 | Energy | Matteo |
| 21.00-21.30 | Get COLOR 😊 NEW | Vitality | Marcello |

sabato

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------|-----------|-------------|
| 09.30-10.00 | GAG | Energy | A rotazione |
| 10.00-10.45 | Postural Training | Conscious | Valentina |
| 10.15-11.00 | Total Body Workout | Energy | A rotazione |
| 10.30-11.15 | Indoor Cycle | Vitality | A rotazione |
| 11.00-11.45 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.15-11.45 | Addominali | Energy | A rotazione |
| 11.30-12.15 | Indoor Cycle | Vitality | A rotazione |
| 12.00-12.45 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 12.00-12.30 | Interval Training | Energy | A rotazione |
| 13.00-13.45 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 14.00-14.45 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 15.00-15.45 | Body Pump 🔥 | Energy | A rotazione |
| 16.00-16.30 | LesMills Core | Energy | A rotazione |

domenica

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---|-----------|-------------|
| 10.00-10.30 | Addominali | Energy | A rotazione |
| 10.00-10.45 | Jolly Class Indoor Walk/Cycle | Vitality | A rotazione |
| 10.45-11.30 | Total Body Workout | Energy | A rotazione |
| 11.00-11.45 | Allenamento al Parco 🧘🌳 Arco della Pace | Rotazione | |
| 11.00-11.45 | Jolly Class Indoor Walk/Cycle | Vitality | A rotazione |
| 11.45-12.15 | GAG | Energy | A rotazione |
| 12.20-12.50 | Stretching | Energy | A rotazione |
| 15.00-15.30 | LesMills Core | Energy | A rotazione |
| 15.45-16.30 | Body Pump 🔥 | Energy | A rotazione |

🌳 Attività a prenotazione aperta a tutti, invita un amico!
Per prenotare il tuo posto segui i nostri canali social GetFIT Lifestyle

mercoledì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------------|------------|-----------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle | Vitality | Paolo |
| 09.00-09.45 | Matwork Pilates | Energy | Matteo |
| 09.00-09.45 | Postural Training | Conscious | Micaela |
| 10.00-10.30 | Tonificazione Funzionale | Vitality | Micaela |
| 10.00-10.45 | Pancafit | Conscious | Alina |
| 10.00-10.45 | Zumba 😊 | Energy | Armando |
| 10.35-11.05 | Stretching | Vitality | Micaela |
| 11.00-11.45 | Allegro Pilates | Conscious | Alina |
| 11.00-11.45 | Total Body Workout | Energy | Armando |
| 12.00-12.45 | Allegro Pilates | Conscious | Alina |
| 13.00-13.45 | Get Cross 🔥 | Energy | Valeria |
| 13.00-13.45 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 13.00-14.00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Sabina |
| 14.00-14.15 | Aufguss | Sauna | Luca |
| 14.00-14.30 | LesMills Core | Energy | Valeria |
| 14.15-14.45 | Get COLOR 😊 NEW | Vitality | Matteo |
| 16.00-16.45 | Allegro Pilates | Conscious | Alina |
| 18.15-18.45 | LesMills Core | Energy | Marcello |
| 18.15-19.10 | Hata Yoga | Conscious | Paola S. |
| 18.30-19.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Christian |
| 18.45-19.30 | Indoor Cycle | Vitality | Sefano |
| 19.00-19.45 | Body Pump 🔥 | Energy | Chiara |
| 19.20-20.20 | Vinyasa Yoga | Conscious | Paola S. |
| 19.50-20.20 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 20.00-20.15 | Aufguss | Sauna | Stefano |
| 20.00-20.45 | Total Body Workout | Energy | Chiara |
| 20.30-21.00 | Grit 🔥 | Vitality | Marcello |
| 20.35-21.20 | Body Balance | Conscious | Nenzi |
| 21.00-21.30 | LesMills Core | Energy | Chiara |

Attività in acqua

| GIORNO | ORA | ATTIVITÀ | TRAINER | |
|-------------|--------------|-------------|------------------|-------------|
| LUNEDÌ | 10.30-11.15 | Acquagym 🧘 | Salvatore | |
| | 13.15-14.00 | Hydrobike | Luca | |
| | 15.30-16.15 | Acquagym 🧘 | Luca | |
| | 17.00-18.30 | Corsi Kids | Luca/Nicolas | |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 🧘 | Matteo R. | |
| 20.35-21.20 | Acquagym 🧘 | Matteo R. | | |
| MARTEDÌ | 07.30-08.15 | Acquagym 🧘 | Salvatore | |
| | 10.00-10.45 | Hydrobike | Ghirmawi | |
| | 13.30-14.15 | Acquagym 🧘 | Ghirmawi | |
| | 17.00-18.30 | Corsi Kids | Barbara/Nicolas | |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 🧘 | Sabrina | |
| 20.35-21.20 | Hydrobike | Sabrina | | |
| MERCOLEDÌ | 11.15-12.00 | Hydrobike | Luca | |
| | 13.00-13.45 | Acquagym 🧘 | Luca | |
| | 15.00-15.45 | Hydrobike | Luca | |
| | 17.00-18.30 | Corsi Kids | Luca/Matteo | |
| | 19.30-20.15 | Hydrobike | Matteo R. | |
| 20.45-21.30 | Play Acqua 🧘 | Matteo R. | | |
| GIOVEDÌ | 11.30-12.15 | Acquagym 🧘 | Valentina | |
| | 13.30-14.15 | Hydrobike | Ghirmawi | |
| | 17.00-18.30 | Corsi Kids | Nicolas | |
| | 18.45-19.30 | Acquagym 🧘 | Ghirmawi | |
| | 20.00-20.45 | Hydrobike | Matteo R. | |
| VENERDÌ | 11.15-12.00 | Acquagym 🧘 | Sabrina | |
| | 13.30-14.15 | Acquagym 🧘 | Sabrina | |
| | 17.00-18.30 | Corsi Kids | Marcello/Nicolas | |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 🧘 | Ghirmawi | |
| | SABATO | 10.30-11.15 | Acquagym 🧘 | A Rotazione |
| 12.15-13.00 | | Hydrobike | A Rotazione | |
| 17.00-17.45 | | Acquagym 🧘 | A Rotazione | |
| DOMENICA | | 11.30-12.15 | Acquagym 🧘 | A Rotazione |
| | | 16.45-17.30 | Acquagym 🧘 | A Rotazione |

giovedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------------|------------|-----------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle | Vitality | Lilly |
| 07.15-08.00 | Body Attack 🔥 NEW | Energy | Andrea |
| 08.30-09.15 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 09.15-10.00 | Postural Training | Energy | Mary J |
| 09.30-10.15 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 09.30-10.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 10.10-10.55 | Get Dance | Energy | Mary J |
| 10.30-11.00 | Get Circuit 😊 | Functional | Rotazione |
| 10.30-11.15 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 10.30-11.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 11.05-11.50 | Postural Training | Energy | Mary J |
| 11.40-12.25 | Stretching Funzionale | Vitality | Matteo |
| 12.00-12.45 | Get Barre | Conscious | Mary J |
| 13.00-13.45 | Body Pump | Energy | Matteo |
| 13.00-13.45 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Roberto |
| 13.00-13.45 | Body Balance | Conscious | Mary J |
| 15.00-15.45 | Matwork Pilates | Conscious | Valeria |
| 15.00-15.45 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 15.15-16.00 | Zumba 😊 | Energy | Kendra |
| 16.00-16.45 | Body Balance | Conscious | Valeria |
| 18.45-19.30 | Get Cross 🔥 | Functional | Roberto |
| 18.45-19.30 | Zumba 😊 | Energy | Carlos |
| 19.00-19.45 | Indoor Cycling | Vitality | Ernesto |
| 19.00-19.45 | Body Balance | Conscious | Maria |
| 19.45-20.30 | Step | Energy | Carlos |
| 19.45-20.15 | Get Circuit 😊 | Functional | Valeria |
| 20.00-20.30 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 20.00-20.45 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |
| 20.40-21.10 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 20.40-21.10 | GAG | Energy | Carlos |
| 21.00-21.45 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

🔥 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

🧘 **FUNZIONALI**

🌿 **MENTE E CORPO**

💜 **DANZA**

🔥 **RITUALE DI BENESSERE**

🧘 **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.

🔥 **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.

✳️ **TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE**
A partire da 25 ore prima su areaprivata.getfit.it e APP GetFIT Lifestyle
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.

🕒 **ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
Durante periodi di ponti e festività, Giugno, Luglio, Settembre

🔄 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
Agosto e giorni di chiusura

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.