

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Paola
07.30-08.15	Allegro Pilates	Conscious	Homar
08.00-08.30	G.A.G.	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
09.30-10.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Chiara
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Homar
10.20-10.50	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-11.30	Trx Circuit	Vitality	Oxana
11.30 - 12.00	Get Dance	Energy	Homar
11.30-12.00	Stretching funzionale 😊	Conscious	Chiara
12.30-13.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Lorenzo
12.30-13.00	Grit 🔥	Vitality	Eddie
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Carolina
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
13.15-13.45	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carolina
14.15-14.45	G.A.G.	Energy	Antonio
15.00-15.45	Stretching Funzionale 😊	Energy	Antonio
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Homar
18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Arianna
18.15-18.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Sasha
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
19.00-19.30	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Eddie
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Paolo
20.00-20.45	Body Pump	Energy	Irene
20.35-21.05	Get Circuit 😊	Area Functional	Victor
21.00-21.30	Trx Circuit	Vitality	Paolo
21.00-21.30	Grit 🔥	Conscious	Irene
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Cecilia
21.40-22.00	Addominali	Vitality	Paolo

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
08.00-08.30	Les Mills Core	Conscious	Eddie
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.00-09.45	Body Balance	Vitality	Arianna
09.30-10.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Simone
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
11.20-11.50	Get Dance	Energy	Homar
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia
12.15-12.45	G.A.G.	Vitality	Homar
13.00-13.45	Body Balance	Conscious	Chiara C.
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Eddie
13.15-13.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Homar
13.15-13.45	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Pancafit	Conscious	Chiara C.
15.00-15.30	Trx Circuit	Vitality	Sasha
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
16.00-16.30	G.A.G.	Energy	Arianna
17.00-17.45	Allegro Pilates	Conscious	Paolo
18.00-18.45	Body Pump	Energy	Guido
18.30-19.15	Indoor Cycle	Vitality	Dario
19.00-19.30	Les Mills Core	Conscious	Guido
19.30-20.15	Total Body Workout/Step&Tone	Energy	Paolo
19.45-20.15	Get Circuit 😊	Area Functional	Sofia
20.35-21.05	Get Circuit 😊	Area Functional	Matteo L.
20.35-21.15	Get Boxe	Energy	Paolo

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.55	Fight Training	Energy	Victor
08.00-08.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Chiara
08.45-09.15	Les Mills Core	Energy	Arianna
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
09.30-10.15	Body Balance	Vitality	Arianna
10.00-10.30	Get Circuit 😊	Area Functional	Carolina
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
12.15-12.45	Trx Circuit	Vitality	Arianna
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.15-13.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Chiara
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.15-14.55	Pancafit	Conscious	Victor
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Oxana
15.00-16.00	Hatha Yoga	Energy	Luigi
16.15-16.45	G.A.G.	Energy	Marco
18.15-19.00	Body Balance	Vitality	Guido
18.30-19.00	Les Mills Core	Energy	Eddie
18.30-19.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Matteo L.
19.15-19.45	Grit 🔥	Vitality	Eddie
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Guido
20.35-21.20	Allegro Pilates	Conscious	Homar
20.35-21.05	Get Circuit 😊	Area Functional	Eddie
20.35-21.20	Indoor Cycle	Vitality	Matilde
20.40-21.25	Body Pump	Energy	Guido

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	Rotazione
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Body Pump	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.15-12.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.30-11.55	Les Mills Core	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	Rotazione
12.15-12.55	Body Balance	Energy	Rotazione
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Rotazione
14.10-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.45-15.30	Zumba	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Luigi
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle	Vitality	Dario

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
07.30-08.00	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Homar
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
08.30-9.00	Interval Training	Energy	Paolo
08.30-09.15	Postural training	Vitality	Antonio
09.15-9.45	Addominali	Energy	Paolo
09.30-10.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Carolina
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Step&Tone	Energy	Paolo
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
10.30-11.30	Hatha Yoga	Vitality	Luigi
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Homar
11.30-12.00	Pancafit	Conscious	Oxana
12.15-12.45	Les Mills Core	Energy	Fabrizio
12.30-13.00	Get Circuit 😊	Area Functional	Lorenzo
13.00-14.00	Hatha Yoga	Vitality	Valentina
13.00-13.45	Pancafit	Conscious	Chiara C.
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Fabrizio/Lorenzo
13.15-13.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Arianna
14.15-15.00	Danze orientali e polinesiane	Vitality	Chiara C.
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Body Balance	Energy	Chiara
16.15-16.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Marco
18.00-18.30	Get Circuit 😊	Area Functional	Victor
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
18.30-19.15	Body Pump	Energy	Fabrizio
18.45-19.30	Indoor Cycle	Vitality	Laura
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.00-20.30	Les Mills Core	Vitality	Chiara
20.35-21.20	Fight Training	Energy	Davide
20.35-21.05	Get Circuit 😊	Area Functional	Simone
20.35-21.15	Zumba	Conscious	Valentina
21.35-22.05	Addominali	Energy	Davide

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.00-11.45 13.15-14.00 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15 20.35-21.20	Acquagym 😊 Hydrobike Acquagym 😊 Acquagym 😊 Acquagym 😊 Hydrobike	Eddie Arianna Homar Max Max Max
MARTEDÌ	08.30-09.15 09.30-10.15 11.00-11.45 15.00-15.45	Acquagym 😊 Hydrobike Acquagym 😊 Play Acqua 😊	Martina Martina Martina Max
MERCOLEDÌ	07.30-08.15 11.00-11.45 13.15-14.00 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15 20.35-21.20	Hydrobike Acquagym 😊 Hydrobike Hydrobike Acquagym 😊 Hydrobike Acquagym 😊	Max Paolo Homar Homar Eddie Eddie Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15 10.00-10.45 15.00-15.45	Hydrobike Play Acqua 😊 Hydrobike	Dario Max Eddie
VENERDÌ	08.30-09.15 10.30-11.15 13.15-14.00 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15 20.35-21.20	Hydrobike Acquagym 😊 Acquagym 😊 Acquagym 😊 Acquagym 😊 Hydrobike Play Acqua 😊	Martina Martina Arianna Homar Paolo Dario Max
SABATO	10.30-11.15 12.00-12.45 13.15-14.00 15.00-15.45 16.30-17.15 18.00-18.45	Acquagym 😊 Acquagym 😊 Hydrobike Play Acqua 😊 Acquagym 😊 Hydrobike	Martina Martina Martina Max Homar Homar
DOMENICA	10.00-10.45 13.15-14.00 15.30-16.15	Acquagym 😊 Hydrobike Acquagym 😊	A Rotazione A Rotazione Dario

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Eddie
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Eddie
09.00-09.30	Les Mills Core	Conscious	Eddie
09.00-09.45	Stretching funzionale 😊	Energy	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.30	Get Circuit 😊	Area Functional	Victor
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
11.15-12.00	Stretching funzionale 😊	Energy	Oxana
12.10-12.50	Fight Training	Energy	Victor
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Oxana
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Laura
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Valentina
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-13.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Matteo L.
15.00-15.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
17.15-17.45	G.A.G.	Energy	Arianna
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Daniele
18.15-18.45	Get Circuit 😊	Area Functional	Simone
18.30-19.00	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.30	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Lorenzo
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carolina
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Arianna
20.00-20.30	Trx Circuit	Vitality	Sofia
20.35-21.05	Get Circuit 😊	Area Functional	Carolina
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Antonio

LEGENDA

ATTIVITÀ DI GRUPPO

🔥 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

🧘 **FUNZIONALI**

🌱 **MENTE E CORPO**

💃 **DANZA**

😊 **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.

DURANTE LO SVOLGIMENTO DI HYDROBIKE
una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.



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.