

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Tonificazione funzionale	Energy	Umberto
08.30-09.15	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
09.30-10.00	Interval Training	Funzionale	Alessandro P.
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
10.15-11.00	Postural Training	Conscious	Federico
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Sabrina
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	Chiara
11.15-12.00	Tai Chi NEW	Conscious	Fabrizio M.
11.15-12.00	Postural Training	Energy	Alessandro P.
12.30-13.00	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Andrea/Marco
13.00-13.45	Get Barre NEW	Conscious	Francesca
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	TotalBody Workout	Energy	Sabrina
13.10-13.40	TRX circuit	Omnia	Alessandro P.
13.15-13.45	Grit 🔥	Funzionale	Marco
13.50-14.20	Stretching 😊	Conscious	Gaia
15.00-15.45	Postural Training	Energy	Alessandro P.
18.00-18.30	Addominali	Funzionale	Alessandro S.
18.30-19.00	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Silvia
19.00-19.30	Les Mills Core	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Body Balance	Conscious	Silvia
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
20.35-21.05	SkillMill group 🔥	Funzionale	Alessandro S.
20.45-21.30	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.30-08.00	SkillMill group 🔥	Funzionale	Aurelio
09.00-09.45	Pancafit	Conscious	Chiara
10.00-10.30	Interval Training	Energy	Alessandro P.
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Sonia
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Silvia
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
12.30-13.00	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Gaia
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Fight Training	Energy	Cecilia
13.15-13.45	Interval Training	Funzionale	Alessandro P.
17.45-18.15	Addominali	Conscious	Davide
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Umberto
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Martina
19.00-19.45	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
19.15-19.45	Interval training	Funzionale	Davide
20.00-20.45	TotalBody Workout	Energy	Martina
20.35-21.05	SkillMill group 🔥	Funzionale	Alessandro S.
21.00-21.30	Addominali	Energy	Martina

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-07.45	Interval Training	Energy	Alessandro P.
09.15-10.00	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
10.05-10.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Umberto
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Umberto
11.15-12.00	Zumba	Energy	Enza
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Sonia
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Silvia/Marco
13.15-13.45	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Gaia
13.15-13.45	Sprint Interval Training 🔥 NEW	Vitality	Alessandro P.
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
14.00-14.30	Stretching	Energy	Aurelio
16.30-17.00	Interval Training	Energy	Silvia
18.00-18.30	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Alessandro S.
18.00-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
18.25-18.55	Les Mills Core	Energy	Silvia
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.05-19.50	TotalBody Workout	Energy	Debora
19.05-19.50	Body Balance	Conscious	Silvia
19.15-19.45	Addominali	Funzionale	Raul
20.00-20.45	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
20.35-21.05	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Benny
21.00-21.45	Fight Training NEW	Energy	Cecilia

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Valentina M.
10.30-11.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Martina
13.00-13.30	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Rotazione
13.15-14.00	Zumba	Energy	Enza
16.00-16.45	Get Barre NEW	Conscious	Francesca

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
10.30-11.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Martina

🌳 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
09.15-10.00	Postural Training	Energy	Chiara
10.00-10.30	Interval Training	Funzionale	Alessandro P.
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.15-11.00	Tai Chi NEW	Conscious	Fabrizio M.
10.30-11.00	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Alessandro S.
11.00-11.30	Addominali	Funzionale	Benny
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Chiara
11.15-12.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandro P.
12.30-13.00	Addominali	Funzionale	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.15-13.45	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Marco
13.15-13.45	Grit 🔥	Energy	Alessandro P.
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Silvia
16.00-16.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Silvia
18.00-18.45	Stretching Funzionale 😊 NEW	Conscious	Umberto
18.30-19.15	TotalBody Workout	Energy	Gaia
19.00-19.30	Sprint Interval Training 🔥 NEW	Vitality	Marco
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Erica
19.00-19.30	TRX Circuit	Omnia	Alessandro S.
19.30-20.00	Grit 🔥	Funzionale	Umberto
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Gaia
20.00-20.30	Stretching 😊	Vitality	Davide
20.00-20.45	Zumba	Conscious	Martina I.
20.30-21.00	G.A.G.	Funzionale	Gaia
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Filippo
20.35-21.05	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Umberto

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.20-12.05	Acquagym 😊	Sabrina
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Giovanni
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Luca S.
	11.00-11.45	Hydrobike	Luca S.
	14.45-15.30	Acquagym 😊	Stefania
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Ghirmawi
MERCLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Romina
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Romina
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Stefania D.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
GIOVEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	13.15-14.00	Hydrobike	Maria Chiara
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Sabrina.
	20.45-21.30	Hydrobike	Sabrina
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Massimo
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Massimo
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Gaia
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
SABATO	10.15-11.00	Acquagym 😊	Sabrina
	11.00-12.30	Corsi Kids	Barbara
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Sabrina
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	TRX circuit	Omnia	Alessandro S.
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alessandro P.
10.00-10.30	Tonificazione funzionale	Funzionale	Alessandro S.
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
10.00-10.45	Postural training	Energy	Federico
10.45-11.15	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Alessandro S.
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
11.15-12.00	Zumba	Energy	Enza
12.30-13.00	Les Mills Core	Energy	Marco/Benny
13.15-13.45	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Alessandro S./Marco
13.15-14.00	Body Pump	Energy	Silvia
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
15.30-16.00	G.A.G.	Energy	Silvia
18.15-18.45	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Davide
18.50-19.20	Addominali	Funzionale	Davide
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
19.05-19.50	TotalBody Workout	Energy	Debora
19.30-20.00	Grit 🔥	Funzionale	Davide
20.00-20.30	Addominali	Energy	Raul
20.00-21.00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
20.35-21.05	Get Circuit 😊 NEW	Omnia	Gaia
20.45-21.30	Get Cross 🔥	Energy	Raul

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.