

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🏽	Energy	Paola
07:15-08:00	Matwork Pilates	Conscious	Luigi
08:15-09:00	Postural Training	Conscious	Alina
09:00-09:30	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
09:15-10:00	Matwork Pilates	Conscious	Alice S.
09:30-10:15	Indoor Walking 🚶	Energy	Alina
09:40-10:25	Step&Tone	Vitality	Luigi
10:15-10:45	Get Circuit 😊	Omnia	Alice S.
10:30-11:15	Zumba 🥳	Energy	Enza
10:30-11:15	Pancafit	Conscious	Alina
11:25-12:10	Stretching Funzionale NEW	Vitality	Enza
11:30-12:15	Total Body Workout NEW	Energy	Greta
11:35-12:20	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
12:30-13:00	Get Circuit 😊	Omnia	Paolo Miki
13:10-13:55	Body Balance	Conscious	Alice S.
13:15-13:45	Sprint 🏃	Energy	Luca
13:30-14:00	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
14:10-14:55	Body Pump	Energy	Gloria
15:00-15:30	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
15:30-16:15	Get Cross 🏽	Energy	Luca
16:00-16:45	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
16:30-17:00	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
17:15-17:45	Addominali	Vitality	Francesca
18:00-18:30	Body Attack 🏽	Vitality	Francesca
18:15-18:45	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
18:15-18:45	TRX Circuit	Conscious	Antonio
18:15-19:00	Indoor Cycle 🏽	Energy	Stefano A.
19:00-19:45	Matwork Pilates	Conscious	Francesca
19:00-19:45	Body Combat NEW	Vitality	Pavel
19:15-19:45	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
19:30-20:15	Body Pump	Energy	Ilaria
20:30-21:00	TRX Circuit	Conscious	Rotazione
20:30-21:00	G.A.G. 😊 NEW	Energy	Ilaria
20:30-21:15	Step	Vitality	Francesca
21:10-21:40	Get Circuit 😊	Omnia	Rotazione
21:15-22:00	Get Boxe	Energy	Antonio

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:20-10:05	Body Pump	Energy	Ilaria
09:20-10:05	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10:00-10:30	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
10:20-11:05	Postural Training	Conscious	Ilaria
10:25-11:10	Indoor Walking 🚶	Energy	Alina
11:20-12:15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11:25-11:55	G.A.G. 😊 NEW	Vitality	Ilaria
11:45-12:30	Get Boxe	Energy	Antonio
12:00-12:30	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
13:05-14:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
13:10-13:55	Get Cross 🏽	Omnia	Antonio
13:15-14:00	Indoor Walking 🚶	Energy	Alina
15:30-16:15	Get Cross 🏽	Energy	Luca
16:00-16:45	Matwork Pilates	Conscious	Luigi
16:30-17:00	Grit 🏽	Vitality	Luca
18:15-18:45	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
18:15-19:00	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella
18:45-19:30	Indoor Cycle 🏽	Energy	Paolo
19:00-19:45	Get Dance	Vitality	Pietro
19:15-20:10	Yoga in Volo	Conscious	Gabriella
19:45-20:15	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
20:30-21:15	Total Body Workout NEW	Energy	Luigi
20:30-21:25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:10-07:55	Tai Chi	Conscious	Joe
07:15-07:45	Get Circuit 😊	Omnia	Pietro
08:00-08:45	Indoor Walking 🚶	Energy	Alina
08:05-08:50	Matwork Pilates	Conscious	Barbara
09:00-09:45	Step	Vitality	Barbara
09:00-09:45	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10:00-10:45	Get Dance 🥳	Energy	Pietro
10:00-10:45	Pancafit	Conscious	Alina
10:15-11:00	Total Body Workout NEW	Vitality	Barbara
10:30-11:00	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
11:15-12:00	Get Boxe	Energy	Pietro
11:15-12:00	Matwork Pilates	Conscious	Barbara
12:15-12:45	G.A.G. 😊 NEW	Energy	Ilaria
12:15-13:00	Get Barre	Vitality	Barbara
13:00-13:45	Body Pump	Energy	Ilaria
13:15-13:45	Grit 🏽	Vitality	Antonio
13:15-14:00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
15:00-15:45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
15:30-16:15	Get Cross 🏽	Energy	Luca
15:45-16:15	Core	Vitality	Greta
16:00-16:45	Pancafit	Conscious	Ilaria
16:30-17:00	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
17:10-17:55	Stretching Funzionale NEW	Conscious	Luca
18:00-18:30	Get Circuit 😊	Omnia	Sissi
18:05-19:00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
18:15-18:45	Grit 🏽	Vitality	Luca
19:00-19:30	G.A.G. 😊 NEW	Energy	Stefano S.
19:00-19:45	Get Cross 🏽	Omnia	Luca
19:15-20:10	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
19:45-20:30	Body Pump	Energy	Stefano S.
20:30-21:00	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
20:30-21:15	Zumba 🥳	Vitality	Elisa
20:45-21:15	TRX Circuit	Conscious	Gianluca M.
20:50-21:35	Indoor Cycle	Energy	Stefano S.

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:15-11:00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
11:05-11:50	Zumba 🥳	Vitality	Elisa
11:15-12:00	Body Pump	Energy	Rotazione
12:15-12:45	Addominali/G.A.G. 😊 NEW	Energy	Rotazione
13:00-13:45	Total Body Workout NEW	Energy	Rotazione
15:00-15:30	Addominali NEW	Energy	Rotazione
15:45-16:15	Get Circuit 😊	Omnia	Rotazione
16:30-17:00	Stretching 😊	Conscious	Rotazione
10:20-10:50	Jolly Class	Energy	Rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 🌳🏃	Arco della Pace	Rotazione
11:05-11:50	Jolly Class	Energy	Rotazione
12:05-12:50	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12:15-13:00	Indoor Cycle 🏽	Energy	Rotazione
15:00-15:45	Jolly Class	Energy	Rotazione
16:00-16:45	Jolly Class	Energy	Rotazione
17:00-17:30	Jolly Class	Conscious	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	Body Pump	Energy	Ilaria
07:15-08:10	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
08:25-09:10	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
09:20-09:50	Core	Vitality	Greta
09:25-10:20	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09:30-10:00	Get Circuit 😊	Omnia	Sebastiano
09:45-10:15	G.A.G. 😊 NEW	Energy	Laura
10:30-11:15	Total Body Workout NEW	Energy	Laura
10:30-11:15	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
11:00-11:30	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
11:30-12:00	Upper Body 🏽 NEW	Energy	Laura
11:30-12:15	Pancafit	Conscious	Ilaria
12:30-13:00	TRX Circuit	Conscious	Luca
13:05-13:50	Indoor Cycle 🏽	Energy	Paola
13:10-13:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
13:15-13:45	Core	Vitality	Greta
14:10-14:55	Stretching Funzionale NEW	Conscious	Luca C.
15:30-16:15	Get Cross 🏽	Energy	Antonio
16:05-17:00	Yoga in Volo	Conscious	Antonella C.
16:45-17:15	Interval Training	Omnia	Jacopo
18:15-18:45	Get Circuit 😊	Omnia	Pietro
18:45-19:15	TRX Circuit	Conscious	Antonio
18:45-19:30	Step	Energy	Francesca
19:00-19:30	Core	Vitality	Alice S.
19:40-20:10	Get Circuit 😊	Omnia	Gianluca M.
19:45-20:30	Body Pump	Energy	Alice S.
19:45-20:30	Postural Training	Conscious	Francesca
20:45-21:30	Matwork Pilates	Conscious	Alice S.
20:45-21:30	Get Boxe	Energy	Pavel

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09:15-10:00	Hydrobike 😊 NEW	Gloria
	10:30-11:15	Acquagym 😊	Gloria
	11:30-12:00	Acqua Circuit	Gloria
	13:10-13:55	Hydrobike 😊 NEW	Gloria
	15:55-16:40	Acquagym 😊	Luis
MARTEDÌ	16:45-18:15	Corsi Kids	Gloria/Stefano
	19:30-19:45	Aufguss	Stefano A.
	20:30-21:15	Hydrobike	Luis
	07:15-08:00	Hydrobike 😊 NEW	Sabrina
	09:00-09:45	Acquagym 😊	Sabrina
MERCOLEDÌ	15:45-16:30	Hydrobike 😊 NEW	Gianluca
	16:45-18:15	Corsi Kids	Lidia/Stefano
	18:45-19:15	Acqua Circuit	Sissi
	19:30-20:15	Hydrobike 😊 NEW	Sissi
	20:40-21:25	Acquagym 😊	Sissi
GIOVEDÌ	10:00-10:45	Acquagym 😊	Antonella
	11:15-12:00	Hydrobike 😊 NEW	Gianluca
	15:55-16:40	Acquagym 😊	Ghirmawi
	16:45-18:15	Corsi Kids	Lidia/Stefano
	18:45-19:15	Acqua Circuit	Ghirmawi
GIOVEDÌ	19:30-20:15	Hydrobike 😊 NEW	Ghirmawi
	10:15-11:00	Acquagym 😊	Alice S.
	16:45-18:15	Corsi Kids	Gloria/Stefano
	19:30-20:15	Acquagym 😊	Antonella
	20:30-21:00	Aufguss	Stefano A.
VENERDÌ	10:30-11:15	Acqua Circuit	Alice S.
	13:10-13:55	Hydrobike 😊 NEW	Alice S.
	14:05-14:20	Aufguss	Stefano A.
	15:55-16:40	Acquagym 😊	Alice S.
	16:45-18:15	Corsi Kids	Stefano/Gianluca
SABATO	10:20-11:05	Hydrobike 😊 NEW	A Rotazione
	11:30-12:15	Acquagym 😊	A Rotazione
	12:30-13:00	Acqua Circuit	A Rotazione
DOMENICA	10:20-11:05	Hydrobike 😊 NEW	A Rotazione
	11:30-12:15	Acquagym 😊	A Rotazione
	12:30-13:00	Acqua Circuit	A Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:10-07:55	Tai Chi	Conscious	Joe
07:15-08:00	Indoor Cycle 🏽	Energy	Silvia
07:15-08:00	Get Cross 🏽	Omnia	Luca
09:00-09:30	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
09:30-10:15	Matwork Pilates	Conscious	Alice G.
10:15-10:45	Grit 🏽	Energy	Luca
10:30-11:15	Pancafit	Conscious	Alice G.
11:00-11:30	Get Circuit 😊	Omnia	Greta
11:20-12:05	Get Barre	Vitality	Alice G.
11:30-12:15	Step & Tone	Energy	Luigi
12:15-13:00	Body Balance	Conscious	Alice G.
12:30-13:00	Core	Energy	Greta
13:15-13:45	Sprint 🏃	Energy	Luca
13:15-14:00	Dynamic Pilates	Conscious	Alice G.
15:00-15:55	Power Yoga NEW	Conscious	Yong
16:00-16:45	Get Dance	Vitality	Pietro
16:05-16:50	Pancafit	Conscious	Yong
16:30-17:15	Get Cross 🏽	Energy	Pavel
17:00-17:30	Get Circuit 😊	Omnia	Pietro
18:15-19:00	Get Boxe	Energy	Pavel
18:15-19:00	Matwork Pilates	Conscious	Francesca
18:30-19:00	Grit 🏽	Vitality	Antonio
19:05-19:35	Body Attack 🏽	Vitality	Francesca
19:15-19:45	TRX Circuit	Conscious	Davide
19:15-19:45	Body Combat	Energy	Pavel
19:45-20:30	Zumba 🥳	Vitality	Elisa
19:55-20:40	Postural Training	Conscious	Francesca
20:00-20:45	Body Pump	Energy	Davide
20:30-21:00	Get Circuit 😊	Omnia	Pavel
20:50-21:35	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
21:00-21:45	Get Cross	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.



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.