

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
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	Klaudia
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 Circuit 😊	Functional	Annalisa
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	Carlos
19.30-20.00	Get Circuit 😊	Functional	Annalisa
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 Circuit 😊	Functional	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
07.00-08.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Umberta
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Paola A.
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Luigi
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	Eliana
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
11.00-11.30	Tonificazione Funzionale	Vitality	Eliana
11.00-11.30	Get Circuit 😊	Functional	Christian
11.30-12.15	Body Balance	Energy	Fabrizio
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Valentina
12.30-13.00	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 Circuit 😊	Functional	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	Addominali	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
07.00-07.30	Get Circuit 😊	Functional	Roberto
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 🏋️	Vitality	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 Circuit 😊	Functional	A Rotazione
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
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	Aquadynamic	Matteo R.
20.35-21.20	Aquadynamic	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	Elisabetta/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
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
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	A Rotazione
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.