

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Interval Training	Energy	Alessia
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
08.05-08.35	G.A.G 😊	Energy	Alessia
09.00-09.30	Tonificazione funzionale 😊	Energy	Alessia
09.00-09.45	Postural Training	Conscious	Simone
10.00-10.45	Reformer Pilates	Conscious	Simone
11.00-12.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
12.10-12.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura
13.05-13.50	Get Boxe 🔥	Energy	Felix
13.10-13.40	Get Circuit 😊	Omnia	Alessia
18.10-18.40	Stretching 😊	Conscious	Andrea
18.15-18.45	Trx Circuit	Omnia	Federico
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Andrea
19.10-19.40	Get Circuit 😊	Omnia	Daniele
19.35-20.20	Postural Training 😊	Conscious	Andrea
19.50-20.20	Les Mills Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30-21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.30-21.15	Zumba	Energy	Emerson
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Get Circuit 😊	Omnia	Raul
08.00-08.30	Addominali	Energy	Raul
09.00-09.45	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
10.00-10.45	Piloga 😊 <b>NEW</b>	Energy	Alessandra
11.00-11.45	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
11.30-12.15	Zumba	Energy	Emerson
13.00-13.45	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
13.05-13.35	Trx Circuit	Omnia	Daniele
13.10-13.55	Les Mills BodyPump	Energy	Raul
16.30-17.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Andrea
18.15-19.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
18.20-18.50	LesMills Core	Energy	Federico
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Andrea
19.10-19.40	Get Circuit 😊	Omnia	Alessia
20.10-20.55	Postural Training 😊	Conscious	Andrea
20.10-20.55	Total Body Workout	Energy	Alessia

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Total Body Workout 😊	Energy	Homar
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.15-10.00	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
09.30-10.00	G.A.G 😊	Energy	Homar
10.15-11.00	Pancafit 😊	Conscious	Homar
11.05-11.50	Postural training	Energy	Homar
12.00-12.45	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
13.00-13.45	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Raul
13.15-13.45	Get Circuit 😊	Omnia	Alessia
18.00-19.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandra
18.20-18.50	Les Mills Core	Energy	Laura
19.00-19.30	Les Mills BodyAttack 🔥	Energy	Laura
19.10-19.40	Interval Training	Omnia	Riccardo
19.30-20.15	Indoor Cycle	Conscious	Giancarlo
19.40-20.25	Les Mills BodyPump	Energy	Laura
20.30-21.00	Get Circuit 😊	Omnia	Anna
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Andrea
20.35-21.20	Les Mills Body Balance	Conscious	Laura

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Postural Training 😊	Energy	Andrea
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.15-12.00	Les Mills BodyPump	Energy	Andrea
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
12.00-12.30	Get Circuit 😊	Omnia	A Rotazione
12.30-13.15	Total Body Workout	Energy	Andrea
15.15-15.45	Interval Training	Energy	Andrea
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Andrea

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.45-11.30	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊	Omnia	A Rotazione

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
08.05-08.50	Les Mills BodyPump	Energy	Raul
09.00-09.45	Tai Chi 😊 <b>NEW</b>	Energy	Fabrizio
10.15-10.45	Tonificazione funzionale 😊	Energy	Alessia
10.30-11.15	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
11.00-11.30	Addominali	Energy	Alessia
11.30-12.30	Hatha Yoga	Conscious	Giorgia
13.10-13.55	Get Cross	Energy	Raul
13.15-13.45	Stretching 😊	Conscious	Alessia
14.45-15.30	Zumba	Energy	Emerson
16.30-17.15	Postural Training	Conscious	Simone
17.30-18.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
18.10-18.40	G.A.G.	Energy	Daniele
18.30-19.00	Get Circuit 😊	Omnia	Federico
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
18.50-19.20	Les Mills Grit 🔥	Energy	Daniele
19.30-20.00	Trx Circuit	Omnia	Daniele
19.30-20.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Catty
19.30-20.00	Trx Circuit	Omnia	Daniele
20.30-21.00	Get Circuit 😊	Omnia	Daniele
20.35-21.20	Get Boxe 🔥	Energy	Catty
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Acquagym 😊	Angelo
	10.30-11.15	Hydrobike	Angelo
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Angelo
	15.45-18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
MARTEDÌ	19.00-19.45	Hydrobike	Emerson
	10.15-11.00	Acquagym 😊	Emerson
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Emerson
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Emerson
MERCLEDÌ	15.45-18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Maria
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria
	07.30-08.15	Hydrobike	Andrea
GIOVEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Angelo
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Angelo
	15.45-18.45	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.30-20.00	Acqua Circuit	Martina
VENERDÌ	20.30-21.15	Acquagym 😊	Martina
	07.30-08.15	Acqua Dynamic <b>NEW</b>	Sabrina
	09.15-10.00	Acquagym 😊	Sabrina
	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea
SABATO	15.45-18.45	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.00-19.45	Acquagym 😊	Gianni
	10.15-11.00	Acquagym 😊	Martina
	11.05-11.50	Corsi Kids	Martina
DOMENICA	11.55-12.40	Acquagym 😊	Martina
	12.45-13.30	Corsi Kids	Martina
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luis
	12.00-12.45	Acquagym 😊	Luis

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training 😊	Energy	Chiara
10.10-10.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
10.30-11.00	Tonificazione Funzionale 😊	Energy	Riccardo
11.15-12.00	Les Mills Body Balance	Energy	Chiara
13.10-13.40	Get Circuit 😊	Omnia	Raul
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.10-13.55	Piloga 😊 <b>NEW</b>	Energy	Alessandra
16.30-17.15	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
17.20-18.05	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandra
18.15-18.45	Trx Circuit	Omnia	Daniele
18.25-18.55	Les Mills Body Balance	Conscious	Laura
18.45-19.30	Postural Training 😊	Energy	Davide
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Lilly
19.40-20.25	Les Mills BodyStep <b>NEW</b>	Energy	Laura
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Davide
20.30-21.15	Les Mills BodyPump	Energy	Laura
20.35-21.20	Get Cross	Omnia	Daniele

## LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

🔥 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

🧘 **FUNZIONALI**

🌱 **MENTE E CORPO**

😊 **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.

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

**TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE**  
A partire da 25 ore prima su [areaprivata.getfit.it](http://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.