

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
07.30-08.00	Skillmill Group 🏽	Functional	Angelo
08.15-08.45	TRX Circuit	Vitality	Angelo
09.00-09.30	Addominali	Energy	Angelo
09.00-09.45	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella D.
09.40-10.25	Total Body Workout	Energy	Sveva
10.00-11.00	Yoga in volo	Conscious	Gabriella D.
10.30-11.00	TRX Circuit	Vitality	Carlotta
11.15-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
12.15-13.00	Body Balance	Vitality	Carlotta
13.05-13.50	Body Pump	Energy	Fabrizio
13.10-13.40	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Rotazione
13.05-14.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
13.15-14.00	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
15.45-16.15	G.A.G. 😊	Energy	Sveva
16.30-17.00	Addominali	Energy	Sveva
16.15-17.00	Pancafit 😊	Conscious	Carlotta
17.45-18.15	TRX Circuit	Vitality	Francesco
18.30-19.00	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Carlotta
18.25-19.10	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella D.
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Sara
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Francesco
19.25-20.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
19.30-20.15	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Dario
19.35-20.05	Skillmill Group 🏽	Functional	Francesco
19.40-20.25	Body Attack	Energy	Guido
20.40-21.25	Body Pump	Energy	Guido
20.40-21.25	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella D.
20.40-21.25	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Dario
20.40-21.10	Grit 🏽	Vitality	Francesco

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	Skillmill Group 🏽	Functional	Francesco
09.00-09.45	Total Body Workout	Energy	Francesco
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Sveva
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Klaudia
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Daniele
11.40-12.10	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Federica
12.00-12.45	Postural Training 😊	Conscious	Sveva
12.20-12.50	TRX Circuit	Vitality	Francesco
13.00-13.45	Body Balance	Conscious	Carlotta
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Klaudia
13.05-13.50	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
13.10-13.40	Skillmill Group 🏽	Functional	Rotazione
15.00-15.45	Matwork Pilates	Vitality	Francesco
17.15-17.45	Get Circuit 😊 NEW	Cardio	Angelo
18.00-18.30	Addominali	Vitality	Angelo
18.15-19.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Benedetta
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Laura
20.35-21.05	Skillmill Group 🏽	Functional	Angelo

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Cristina
07.30-08.00	Skillmill Group 🏽	Functional	Klaudia
08.15-08.45	Interval Training	Functional	Klaudia
08.25-09.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella R.
09.40-10.10	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Sveva
09.35-10.35	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
09.35-10.20	Stretching Funzionale	Vitality	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.10-11.55	Postural Training 😊	Energy	Daniele
11.15-12.00	Body Balance	Conscious	Sabina
11.30-12.00	TRX Circuit	Vitality	Francesco
12.15-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Sabina
12.35-13.05	Addominali	Vitality	Francesco
13.05-13.50	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Massimo
13.10-13.40	TRX Circuit	Vitality	Francesco
13.10-13.40	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Angelo
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Sveva
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Sabina
15.30-16.00	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Carlotta
18.35-19.20	Matwork Pilates	Conscious	Klaudia
18.45-19.15	Les Mills Core - Addominali	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
19.20-20.05	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.30-20.00	Skillmill Group 🏽	Functional	Angelo
20.15-21.00	Body Balance	Conscious	Fabrizio
20.35-21.05	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Lorenzo
21.10-21.40	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Rotazione
11.30-12.00	Addominali	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Postural Training 😊	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Rotazione
13.00-13.30	Skillmill Group 🏽	Functional	Rotazione
13.05-13.50	Body Balance	Conscious	Rotazione
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.00-16.30	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Rotazione
16.45-17.15	Addominali	Functional	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🏽🌳 Arco della Pace	Rotazione	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Dario
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Dario
13.00-13.30	Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Skillmill Group 🏽	Functional	Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Rotazione
16.45-17.15	Addominali	Functional	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
09.15-10.00	Matwork Pilates	Energy	Carlotta
09.30-10.15	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
10.15-11.00	Postural Training 😊	Conscious	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Sveva
11.15-11.45	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Lorenzo
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Carlotta
11.15-11.45	Addominali	Energy	Sveva
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.15-12.45	Stretching	Energy	Sveva
13.05-13.50	Get Cross 🏽	Energy	Francesco
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
13.05-13.50	Indoor Cycle	Sprint	Mariangela
13.05-14.05	Hatha Yoga	Conscious	Benedetta
15.30-16.00	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Lorenzo
16.15-16.45	Addominali	Functional	Lorenzo
16.15-17.00	Pancafit 😊	Conscious	Giulia M.
18.30-19.15	Matwork Pilates	Conscious	Klaudia
18.55-19.40	Body Attack	Energy	Andrea
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Giulia M.
19.30-20.15	Postural Training 😊	Conscious	Klaudia
19.35-20.20	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Bruno
19.30-20.00	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Rotazione
19.50-20.20	Grit 🏽 NEW	Energy	Giulia M.
20.35-21.05	Skillmill Group 🏽	Functional	Angelo
20.35-21.20	Body Pump	Energy	Giulia M.

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Sergio
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Sergio
	19.30-20.15	Hydrobike	Deborah
	20.35-21.20	Hydrobike	Deborah
MARTEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Lorenzo
	13.15-14.00	Aquadynamic NEW	Lorenzo
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Davide
	20.40-21.25	Acquagym 😊	Davide
MERCOLEDÌ	11.15-12.00	Acquagym 😊	Martina
	12.30-13.15	Hydrobike	Martina
	19.30-20.15	Hydrobike	Sissy
	20.40-21.25	Acquagym 😊	Sissy
GIOVEDÌ	11.15-12.00	Acquagym 😊	Sergio
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Sergio
	19.40-20.25	Acquagym 😊	Deborah
VENERDÌ	08.30-09.15	Aquadynamic NEW	Lorenzo
	10.00-10.45	Hydrobike	Lorenzo
SABATO	10.20-11.05	Acquagym 😊	Emerson
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Emerson
	12.15-13.00	Hydrobike	Emerson
DOMENICA	12.00-12.45	Acquagym 😊	A Rotazione
	13.00-13.30	Acqua Circuit	A Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Patrizia
07.30-08.00	Skillmill Group 🏽	Functional	Angelo
08.05-08.50	Matwork Pilates	Energy	Gianluca M.
08.15-08.45	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo
09.00-09.45	Postural Training 😊	Conscious	Sveva
09.10-09.55	Body Balance	Energy	Gianluca M.
10.00-10.30	Addominali	Functional	Sveva
10.15-11.10	Vinyasa Yoga	Vitality	Gianluca M.
10.45-11.15	Tonificazione funzionale	Energy	Sveva
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Federico
11.25-12.10	Stretching Funzionale	Vitality	Gianluca M.
12.15-12.45	Addominali	Vitality	Lorenzo
13.05-13.50	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Massimo
13.05-14.05	Power Yoga	Conscious	Yong
13.10-13.40	Skillmill Group 🏽	Functional	Francesco
13.05-13.50	Body Pump	Energy	Andrea
15.30-16.15	Matwork Pilates	Conscious	Chiara
16.00-16.45	Tonificazione funzionale	Energy	Klaudia
16.30-17.15	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
18.15-19.15	Power Yoga	Conscious	Gabriella R.
18.30-19.00	Skillmill Group 🏽	Functional	Sveva
18.35-19.20	Total Body Workout	Energy	Sara
18.40-19.10	TRX Circuit	Vitality	Francesco
19.25-19.55	Grit 🏽	Vitality	Francesco
19.25-20.25	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
19.30-20.00	Addominali	Vitality	Sara
19.30-20.15	Indoor Cycle 🏽	Sprint	Paolo
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Antonella
20.05-20.35	Stretching	Vitality	Sara
20.35-21.05	Get Circuit 😊 NEW	Functional	Lorenzo
20.35-21.20	Total Body Workout	Vitality	Sara

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.