

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
10:00-10:30	Tonificazione Funzionale	Energy	Christian
10:30-11:15	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10:45-11:15	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
10:45-11:30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Felix
11:30-12:15	Get Barre	Conscious	Valentina
13:00-13:30	Sprint 🔥	Vitality	Roberto
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Valeria
13:15-14:00	BodyBalance	Conscious	Valentina
13:30-14:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
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	A Rotazione
18:30-19:15	Zumba 😊	Energy	Carlos
18:45-19:15	TRX Circuit	Vitality	Marcello
19:00-19:45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
19:30-20:15	BodyPump	Energy	Davide
19:30-20:15	Get Boxe	Vitality	Carlos
19:30-20:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
20:00-20:45	BodyBalance	Conscious	Nenzi
20:30-21:15	Zumba 😊	Energy	Carlos
20:30-21:00	Grit 🔥	Vitality	Marcello
21:00-21:45	BodyBalance	Conscious	Nenzi

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:00-08:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Umberta
07:15-08:00	Total Body Workout	Energy	Luigi
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola A.
08:30-09:00	Addominali	Energy	Luigi
08:40-09:25	Stretching Funzionale	Conscious	Valentina
09:15-09:45	G.A.G. 😊	Energy	Luigi
09:30-10:25	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
09:50-10:35	Zumba 😊	Energy	Kendra
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
10:45-11:15	Tonificazione Funzionale	Energy	Kendra
11:00-11:30	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
11:30-12:15	BodyBalance	Energy	Fabrizio
11:30-12:15	Pancafit 😊	Conscious	Valentina
12:30-13:00	Les Mills Core - Addominali	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
15:45-16:30	Get Boxe	Vitality	Felix
18:30-19:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
18:45-19:30	Stretching Funzionale	Conscious	Matteo
19:00-19:45	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
19:15-20:00	BodyAttack 🔥	Energy	Valeria
19:30-20:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
19:40-20:25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
20:00-20:45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20:35-21:35	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
20:35-21:20	BodyPump	Energy	Matteo
20:45-21:15	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	BodyPump	Energy	Sara
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paolo
09:00-09:45	Postural Training 😊	Conscious	Sabina
09:10-09:55	Matwork Pilates 😊	Energy	Matteo
09:30-10:00	Tonificazione Funzionale	Vitality	Armando
10:00-10:45	Pancafit 😊	Conscious	Sabina
10:00-10:45	Zumba 😊	Energy	Armando
10:15-11:00	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria
11:00-11:45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
11:00-11:45	Total Body Workout	Energy	Armando
12:00-12:45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
13:00-13:45	Get Cross 🔥	Energy	Valeria
13:00-13:45	Indoor Walking	Vitality	Felix
13:00-14:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sabina
14:00-14:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Valeria
14:15-14:45	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
16:00-16:45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18:15-18:45	Les Mills Core - Addominali	Energy	Marcello
18:15-19:10	Hatha Yoga	Conscious	Paola S.
18:30-19:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
18:45-19:30	Indoor Cycling	Vitality	Sefano
19:00-19:45	BodyPump	Energy	Chiara
19:20-20:20	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
19:50-20:20	TRX Circuit	Vitality	Marcello
20:00-20:45	Total Body Workout	Energy	Chiara
20:30-21:00	Grit 🔥	Vitality	Marcello
20:30-21:15	BodyBalance	Conscious	Nenzi
21:00-21:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Chiara

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycling	Vitality	Lilly
08:40-09:25	BodyBalance	Conscious	Valentina
09:00-09:45	Postural Training 😊	Energy	Mary J
09:30-10:15	Indoor Walking	Vitality	Matteo
09:40-10:25	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09:50-10:35	Postural Training 😊	Energy	Mary J
10:30-11:00	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
10:30-11:15	Indoor Walking	Vitality	Matteo
10:35-11:20	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
10:40-11:25	Get Dance 😊	Energy	Mary J
11:30-12:15	Get Barre	Conscious	Mary J
11:30-12:15	Stretching Funzionale	Energy	Matteo
12:20-13:05	Postural Training 😊	Conscious	Mary J
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Matteo
13:00-13:45	Get Boxe	Vitality	Roberto
13:10-13:55	BodyBalance	Conscious	Mary J
15:00-15:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valeria
16:00-16:45	BodyBalance	Conscious	Valeria
18:00-18:45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18:45-19:30	Zumba 😊	Energy	Carlos
18:45-19:30	Get Cross 🔥	Functional	Roberto
19:00-19:45	Indoor Cycling	Vitality	Ernesto
19:00-19:45	BodyBalance	Conscious	Maria
19:35-20:20	Step	Energy	Carlos
19:45-20:15	Get Circuit 😊👤	Functional	A Rotazione
20:00-20:30	Grit 🔥	Vitality	Marcello
20:00-20:45	Allegro Pilates	Conscious	Maria
20:30-21:15	Total Body Workout	Energy	Carlos
20:40-21:10	TRX Circuit	Vitality	Marcello
21:00-21:45	Allegro Pilates	Conscious	Maria

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:15-10:00	Metodo Feldenkrais 😊	Energy	Valeria B.
09:15-10:00	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10:15-11:00	Total Body Workout	Energy	Sabrina
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	A Rotazione
12:15-13:00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13:00-13:45	Indoor Cycling	Vitality	Paola A.
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	Annalisa
13:15-14:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
18:30-19:15	Get Cross 🔥	Energy	Valeria
18:30-19:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria
18:45-19:15	TRX Circuit	Vitality	Felix
19:30-20:15	BodyBalance	Energy	Valeria
19:30-20:15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
19:30-20:15	Get Boxe	Vitality	Felix
20:30-21:00	Grit 🔥	Energy	Valeria
20:35-21:20	Indoor Cycling	Vitality	Felix

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:30-10:00	G.A.G. 😊	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 Cycling	Vitality	A rotazione
11:00-11:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11:15-11:45	Addominali	Energy	A rotazione
11:30-12:15	Indoor Cycling	Vitality	A rotazione
12:00-12:45	BodyBalance	Conscious	Valentina
12:00-12:30	Interval Training	Energy	A rotazione
13:00-13:45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
14:00-14:45	BodyBalance	Conscious	Valentina
15:00-15:45	BodyPump	Energy	A rotazione
16:00-16:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:00-10:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A rotazione
10:00-10:45	Jolly Class Indoor W/C	Vitality	A rotazione
10:45-11:30	Total Body Workout	Energy	A rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	A rotazione
11:00-11:45	Jolly Class Indoor W/C	Vitality	A rotazione
11:45-12:15	G.A.G. 😊	Energy	A rotazione
12:20-12:50	Stretching 😊	Energy	A rotazione
15:00-15:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A rotazione
15:45-16:30	BodyPump	Energy	A rotazione



Attività a prenotazione aperta a tutti, invita un amico!
Per prenotare il tuo posto segui i nostri canali social GetFIT Lifestyle

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
	19:30-20:15	Aquadynamic	Matteo R.
	20:35-21:20	Aquadynamic	Matteo R.
MARTEDÌ	07:30-08:15	AcquaGym 😊	Salvatore
	10:30-11:15	Hydrobike	Salvatore
	13:30-14:15	AcquaGym 😊	Nicolas
	19:30-20:15	AcquaGym 😊	Luis
	20:35-21:20	Hydrobike	Luis
MERCOLEDÌ	10:00-10:45	AcquaGym 😊	Luis
	11:15-12:00	Hydrobike	Luis
	13:15-14:00	AcquaGym 😊	Matteo R.
	15:00-15:45	Hydrobike	Matteo R.
	19:30-20:15	Hydrobike	Matteo R.
	20:35-21:20	Acqua Circuit	Matteo R.
GIOVEDÌ	11:30-12:15	AcquaGym 😊	Alessandro
	13:30-14:15	Hydrobike	Alessandro
	19:15-20:00	AcquaGym 😊	Matteo R.
	20:35-21:20	Hydrobike	Matteo R.
VENERDÌ	11:15-12:00	Hydrobike	Sabrina
	13:00-13:45	Aquadynamic	Sabrina
	19:30-20:15	AcquaGym 😊	Nicolas
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

LEGENDA

ATTIVITÀ DI GRUPPO

🔥 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

👤 **FUNZIONALI**

🌱 **MENTE E CORPO**

👤 **DANZA**

😊 **Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.**
Inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità.

🔥 **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.

📊 **Attività a colori con la telemetria.**
Gli allenamenti più efficaci di sempre, cardiofrequenzimetro richiesto.

Tutte le attività sono a prenotazione. A partire da 25 ore prima sull'App GetFIT Lifestyle o su [areaprivate.getfit.it](https://www.areaprivate.getfit.it)
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
1 novembre / 7-8 dicembre / 18 dicembre
2023 - 7 gennaio 2024 / 25 aprile / 1 maggio



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
31 marzo / 1 aprile

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.