

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Alessandro B.
08.30-09.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro B.
09.25-10.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandro B.
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
10.15-10.45	Interval Training	Funzionale	Andrea V.
10.15-11.00	Postural Training 😊	Conscious	Federico
10.20-10.50	G.A.G. 😊	Energy	Sabrina
11.00-11.30	Addominali	Funzionale	Andrea V.
11.15-12.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio M.
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Alessandro B.
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12.30-13.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Andrea V.
13.00-13.30	Grit 🔥	Funzionale	Gaia
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
13.10-13.40	TRX Circuit	Omnia	Andrea V.
13.50-14.20	Stretching 😊	Conscious	Andrea V.
15.00-15.45	Stretching Funzionale	Energy	Gaia
18.00-18.30	Addominali	Energy	Alan
18.30-19.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Silvia/Ludovica
18.45-19.30	Pancafit 😊	Conscious	Umberto
19.00-19.30	Les Mills Core	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
19.45-20.30	BodyPump	Energy	Fabrizio
20.30-21.00	Total Body Workout	Energy	Alan
20.45-21.30	BodyBalance	Conscious	Fabrizio

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
09.00-09.45	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
10.00-10.30	Interval Training	Energy	Alan
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
10.00-11.00	Vinaya Yoga	Vitality	Sonia
10.45-11.15	Addominali	Funzionale	Alan
11.00-11.45	BodyBalance	Energy	Chiara
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro B.
12.30-13.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Andrea V.
12.30-13.00	Get Barre	Conscious	Irene
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Silvia
18.00-18.30	Sprint 🔥	Vitality	Davide
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Gaia
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Gaia
19.00-19.45	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
20.00-20.30	G.A.G. 😊	Energy	Gaia
20.30-21.00	TRX Circuit	Omnia	Alan

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Gaia
09.15-10.00	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
10.10-10.55	Get Cross 🔥	Energy	Alessandro P.
10.10-10.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea M.
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Andrea M.
11.00-11.45	Postural Training 😊	Energy	Alessandro P.
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
12.10-12.55	Zumba 😊	Energy	Enza
12.30-13.00	TRX Circuit	Omnia	Alessandro P.
13.00-13.45	Dynamic Pilates	Conscious	Andrea M.
13.00-13.45	Fight Training	Energy	B.J.
13.10-13.40	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Gaia
13.15-13.30	Grit 🔥	Funzionale	Alessandro P.
13.50-14.10	Stretching 😊	Energy	Gaia
16.30-17.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Alan
17.10-17.40	Addominali	Energy	Alan
17.45-18.15	Interval Training	Energy	Alan
18.00-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
19.05-19.50	Total Body Workout	Energy	Debora
19.05-19.50	BodyBalance	Conscious	Silvia
20.00-20.30	Interval Training	Energy	Andrea V.
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
20.30-21.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Alan
20.35-21.05	Addominali	Energy	Andrea V.

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Valentina M.
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Enza
14.00-14.45	Get Barre	Conscious	Francesca

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🧘🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	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	Postural Training 😊	Energy	Chiara
9.30-10.15	Total Body Workout	Funzionale	Alan
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.15-11.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio M.
10.30-11.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Alan
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Alessandro B.
11.45-12.15	Upper Body	Funzionale	Andrea V.
12.15-13.00	BodyBalance	Conscious	Irene
12.25-12.55	Addominali	Funzionale	Andrea V.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.10-13.40	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Andrea V.
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Silvia
13.15-14.00	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro B.
17.45-18.15	Tonificazione Funzionale	Energy	Gaia
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Gaia
18.30-19.15	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
19.00-19.30	TRX Circuit	Omnia	Davide
19.30-20.00	Grit 🔥	Funzionale	Umberto
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Gaia
19.30-20.15	Postural Training 😊	Vitality	Catty
20.00-20.45	Zumba 😊	Conscious	Martina I.
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Catty
20.30-21.00	G.A.G. 😊	Funzionale	Gaia
20.30-21.00	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Davide
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Gabriella

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Sabrina
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
	20.45-21.30	AcquaGym 😊	Giovanni
MARTEDÌ	9.30-10.15	AcquaGym 😊	Luca S.
	11.00-11.45	Hydrobike	Luca S.
	14.45-15.30	AcquaGym 😊	Stefania
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	AcquaGym 😊	Andrea R.
	20.45-21.30	Hydrobike	Andrea R.
MERCOLEDÌ	10.15-11.00	Hydrobike	Romina
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Romina
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Stefania
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
GIOVEDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Luis
	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	AcquaGym 😊	Andrea R.
	20.45-21.30	Hydrobike	Sabrina
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Massimo G.
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Massimo G.
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Sharon
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
SABATO	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Sabrina
	11.00-12.30	Corsi Kids	Barbara
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Sabrina
DOMENICA	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	TRX Circuit	Omnia	Alan
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandro P.
10.00-10.45	Get Cross 🔥	Funzionale	Alessandro P.
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
10.00-10.45	Postural Training 😊	Energy	Federico
10.45-11.15	Tonificazione Funzionale	Funzionale	Alan
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Enza
12.00-13.00	Vinaya Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Addominali	Energy	Alessandro P.
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Silvia
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Alessandro P.
13.00-13.30	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Alan
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
18.00-18.30	Get Circuit 🧘🏋️	Omnia	Davide
18.00-18.45	Pancafit 😊	Conscious	Umberto
18.45-19.15	Addominali	Funzionale	Davide
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Zac
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
19.05-19.50	Total Body Workout	Energy	Debora
19.30-20.00	Grit 🔥	Funzionale	Davide
20.00-20.45	BodyAttack 🔥	Energy	Gaia
20.00-21.00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
20.50-21.20	Upper Body	Energy	Andrea V.

LEGENDA

ATTIVITÀ DI GRUPPO

🔥 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

🏋️ **FUNZIONALI**

🧘 **MENTE E CORPO**

💜 **DANZA**



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



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.

Tutte le attività sono a prenotazione. A partire da 25 ore prima sull'App GetFIT Lifestyle o su areaprivata.getfit.it
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.