

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
07:15-08.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
08:15-09.00	Postural Training 😊	Conscious	Alina
09:15-10.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
09:30-10.15	Indoor Walking	Energy	Alina
09:30-10.15	Total Body Workout	Vitality	Luigi
10.00-10.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Paolo Miki
10.30-11.00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Alice S.
10.30-11.15	Pancafit 😊	Conscious	Alina
10.30-11.15	Get Dance 😊	Energy	Pietro P.
11.30-12.15	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
11.30-12.15	Stretching Funzionale	Vitality	Pietro P.
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Greta
12.30-13.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro P.
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Omnia	Antonio
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Alice S.
13.10-13.55	BodyAttack 🔥	Energy	Greta
14.10-14.55	BodyPump	Energy	Gloria
15.30-16.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
16.30-17.15	Get Cross 🔥	Energy	Pavel
17.30-18.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sebastiano
18.15-18.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sebastiano
18.15-19.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
18.20-18.50	TRX Circuit	Conscious	Antonio
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Yong
19.00-19.45	BodyCombat 🔥	Vitality	Pavel
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Ilaria
19.45-20.15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sebastiano
20.00-20.30	Grit 🔥	Vitality	Pavel
20.00-21.00	Power Yoga	Conscious	Yong
20.30-21.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Ilaria
20.30-21.15	Interval Training	Omnia	A Rotazione
20.45-21.15	Fight Training	Vitality	Pavel

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	BodyBalance	Vitality	Alice S.
09.20-10.05	BodyPump	Energy	Ilaria
09.20-10.05	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.00-10.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
10.20-11.05	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
10.25-11.10	Indoor Walking	Energy	Alina
11.15-11.45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Gloria
11.15-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.45-12.30	Get Boxe	Energy	Galia
12.30-13.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
13.00-13.45	Indoor Walking	Energy	Alina
13.00-14.00	Power Yoga	Conscious	Massimo
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Omnia	Antonio
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Greta/Gloria
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
18.15-18.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
18.15-19.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
18.45-19.30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paolo
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
19.10-20.10	Yoga In Volo	Conscious	Gabriella
19.45-20.15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
19.45-20.15	G.A.G. 😊	Vitality	Luigi
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Luigi
20.30-21.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-07.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro P.
07:15-08.00	Tai Chi 😊	Conscious	Joe
08.00-08.45	Indoor Walking	Energy	Alina
08.10-08.55	BodyBalance	Conscious	Sabrina
09.00-09.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
09.30-10.00	G.A.G. 😊	Energy	Armando
10.00-10.45	Pancafit 😊	Conscious	Alina
10.15-11.00	Total Body Workout	Vitality	Sabrina
10.15-11.00	Zumba 😊	Energy	Armando
10.30-11.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro P.
11.15-12.00	BodyBalance	Conscious	Sabrina
11.30-12.00	G.A.G. 😊	Energy	Ilaria
12.15-13.00	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Ilaria
13.15-13.45	Grit 🔥	Vitality	Antonio
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
16.15-16.45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
17.00-17.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
18.00-18.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sissi
18.00-18.45	BodyPump	Energy	Pavel
18.05-19.05	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
18.30-19.15	BodyAttack 🔥	Vitality	Greta
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Stefano S.
19.00-19.45	Get Cross 🔥	Omnia	Pavel
19.15-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
19.45-20.30	BodyPump	Energy	Stefano S.
20.00-20.30	BodyCombat 🔥	Vitality	Pavel
20.30-21.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
20.35-21.20	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Stefano S.
20.45-21.30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Dario

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
11.15-12.00	Body Pump	Energy	A Rotazione
11.20-12.05	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
12.00-13.00	Power Yoga	Conscious	Massimo / Yong
12.15-12.45	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
16.00-16.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
16.35-17.20	Stretching Funzionale	Conscious	A Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-10.50	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
12.00-12.45	Jolly Class	Conscious/Vitality	A Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	A Rotazione
15.00-15.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
15.45-16.30	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
16.45-17.30	Jolly Class	Energy/Conscious	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
07:15-08.00	BodyPump	Energy	Ilaria
07:15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
08.25-09.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Ilaria
08.30-09.15	Yoga In Volo	Conscious	Gabriella
09.15-09.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro L
09.25-10.25	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09.45-10.15	G.A.G. 😊	Energy	Greta
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Greta
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ilaria
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Ilaria
12.30-13.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
13.10-13.55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
13.15-13.45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
14.00-14.30	Stretching 😊	Conscious	Greta
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
16.30-17.00	Tonificazione Funzionale	Omnia	Jacopo
17.10-17.55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
18.05-18.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
18.15-18.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro P.
18.55-19.40	Get Dance 😊	Vitality	Pietro P.
19.00-19.30	TRX Circuit	Conscious	Antonio
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Alice S.
19.30-20.00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
19.50-20.35	BodyBalance	Conscious	Pietro P.
20.00-20.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Alice S.
20.05-20.35	Sprint 🔥	Energy	Pavel
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
20.45-21.30	Get Boxe	Energy	Pavel

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09:15-10:00 10:30-11:15 11:30-12:00 13:10-13:55 15:55-16:40 17:30-18:15 19:30-20:15 20:35-21:20	Hydrobike AcquaGym Acqua Circuit Hydrobike AcquaGym Corsi Kids Hydrobike AcquaGym	Gloria Gloria Gloria Gloria Gianluca Gloria/Irene Luis Luis
MARTEDÌ	07:15-08:00 09:15-10:00 13:00-13:45 15:45-16:30 16:45-18:15 18:45-19:15 19:30-20:15 20:35-21:20	Hydrobike AcquaGym Aquadynamic Hydrobike Corsi Kids Acqua Circuit AcquaGym Hydrobike	Sabrina Sabrina Sabrina Sissi Maurizio/Nadia Sissi Sissi Sissi
MERCOLEDÌ	10:00-10:45 11:15-12:00 13:00-13:45 15:55-16:40 16:45-18:15 18:45-19:30 19:45-20:15 20:35-21:20	AcquaGym Hydrobike AcquaGym AcquaGym Corsi Kids AcquaGym Acqua Circuit Hydrobike	Isabella Isabella Isabella Alice S. Corsi Kids Luis Luis Luis
GIOVEDÌ	10:15-11:00 11:20-12:05 17:30-18:15 19:00-19:45 20:30-21:15	AcquaGym Hydrobike Corsi Kids Hydrobike AcquaGym	Alice S. Alice S. Gloria/Irene Sissi Antonella
VENERDÌ	10:15-10:45 11:00-11:45 13:10-13:55 15:55-16:40 17:45-18:30	Acqua Circuit AcquaGym Hydrobike AcquaGym Corsi Kids	Alice S. Alice S. Gianluca A Rotazione Gianluca/Gloria
SABATO	10:20-11:05 11:20-11:50 12:15-13:00 14:30-15:00 15:30-16:15	AcquaGym Acqua Circuit Hydrobike Acqua Circuit AcquaGym	A Rotazione A Rotazione A Rotazione A Rotazione A Rotazione
DOMENICA	10:20-11:05 11:30-12:15 12:30-13:00	Hydrobike AcquaGym Acqua Circuit	A Rotazione A Rotazione A Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Silvia
07:15-08.00	Get Cross 🔥	Omnia	Greta
08.30-09.15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
09.00-09.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice G.
09.30-10.15	Zumba 😊	Energy	Eljiana
10.25-11.10	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10.30-11.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Greta
11.15-12.00	Get Barre	Vitality	Alice G.
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Luigi
12.10-12.55	BodyBalance	Conscious	Alice G.
12.30-13.00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
13.00-13.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice G.
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Gloria
13.15-13.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
14.10-14.55	Total Body Workout	Energy	Gloria
15.00-16.00	Power Yoga	Conscious	Yong
16.10-16.55	Pancafit 😊	Conscious	Yong
16.15-17.00	Get Dance 😊	Vitality	Pietro P.
16.30-17.15	Get Cross 🔥	Energy	Pavel
18.05-18.50	Get Boxe	Energy	Pavel
18.15-18.45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sissi
18.25-19.10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
18.30-19.00	Grit 🔥	Vitality	Antonio
19.00-19.45	Step	Energy	Javi
19.15-20.00	BodyCombat 🔥	Vitality	Pavel
19.20-19.50	TRX Circuit	Conscious	Davide
19.55-20.40	Postural Training 😊	Conscious	Gloria
20.00-20.30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Sissi
20.05-20.50	BodyPump	Energy	Davide
20.35-21.20	Get Dance 😊	Vitality	Javi
20.40-21.25	Get Cross 🔥	Omnia	Pavel
20.50-21.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria

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.**
1 novembre / 7-10 dicembre / 18 dicembre
2023 - 7 gennaio 2024 / 25 aprile
1 maggio / 2 giugno
-  **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO.**
25-26 dicembre / 1 gennaio / 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.