

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Daniela
09.35-10.20	Postural Training 😊	Energy	Daniela
09.40-10.40	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
10.15-10.45	Get Circuit 😊👤	Functional	Gianluca
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.30-12.15	Reformer Pilates	Conscious	Daniela
11.45-12.15	Upper Body	Energy	Sabina
12.25-12.55	Les Mills Core	Energy	Pietro
13.00-13.45	Postural Training 😊	Conscious	Sabina
13.05-13.50	Tonificazione Funzionale	Vitality	Sally
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Pietro
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.00-16.45	Postural Training 😊	Energy	Luca
16.55-17.25	Tonificazione Funzionale	Vitality	Luca
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.25-18.55	Les Mills Core	Energy	Claudia
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
18.45-19.30	Get Cross 🔥	Functional	Luca
18.50-19.35	Postural Training 😊	Conscious	Giordano
19.05-19.35	G.A.G. 😊	Energy	Claudia
19.40-20.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giordano
19.40-20.25	Les Mills Party 🔥	Vitality	Luca
19.45-20.15	Interval Training	Energy	Claudia
19.55-20.25	Get Circuit 😊👤	Functional	Davide
20.30-21.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Erika
20.35-21.05	TRX Circuit	Vitality	Luca
20.40-21.25	Zumba 😊	Energy	Elisa

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Vitality	Daniela
09.45-10.30	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
10.00-10.30	Get Circuit 😊👤	Functional	Pietro
10.30-11.00	Stretching 😊	Conscious	Daniela
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
10.40-11.25	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.30-12.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
11.35-12.05	Les Mills Core	Energy	MaryJ
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	MaryJ
12.20-12.50	Get Circuit 😊👤	Functional	Gianluca
13.05-13.50	Total Body Workout	Vitality	Clara
13.15-14.00	BodyPump	Energy	Pietro
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.40-17.25	Total Body Workout	Energy	Giordano
17.35-18.20	Matwork Pilates 😊	Energy	Giordano
17.40-18.10	Les Mills Core	Vitality	Benedetta
18.25-18.55	BodyBalance	Energy	Benedetta
18.30-19.00	Tonificazione Funzionale	Functional	Giordano
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
19.05-19.55	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
19.15-20.00	BodyPump	Energy	Giordano
20.30-21.00	Get Circuit 😊👤	Functional	Giordano

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Tonificazione Funzionale	Functional	Gianluca
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Daniela
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Alice
10.00-10.45	Zumba 😊	Energy	Luisella
10.15-10.45	Get Circuit 😊👤	Functional	Gianluca
10.20-11.05	Matwork Pilates 😊	Vitality	Alice
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Clara
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Alice
11.30-12.15	Postural Training 😊	Vitality	Daniela
11.55-12.25	G.A.G. 😊	Energy	Clara
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Alice
12.35-13.05	Interval Training	Energy	Clara
13.10-13.55	Reformer Pilates	Conscious	Alice
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Clara
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.00	Addominali	Energy	Clara
18.15-19.00	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
18.25-19.10	Total Body Workout	Energy	Marco
18.50-19.50	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
19.05-19.50	BodyBalance	Vitality	Enrica
19.15-19.45	Get Circuit 😊👤	Functional	Giuseppe
19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Marco
19.55-20.55	Power Yoga	Vitality	Marisa
20.05-20.50	BodyPump	Energy	Marco
20.25-20.55	Get Circuit 😊👤	Functional	Giuseppe
21.00-21.45	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 😊👤	Functional	Rotazione
15.30-16.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.30-17.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
17.30-18.00	Jolly Class	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 😊👤	Functional	Rotazione
15.30-16.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.30-17.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
17.30-18.00	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
07.20-07.50	Get Circuit 😊👤	Functional	Gianluca
09.10-09.55	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
09.10-10.10	Hatha Yoga	Energy	Marisa
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.15-10.45	Upper Body	Energy	Marisa
10.50-11.35	Get Barre	Vitality	MaryJ
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Marisa
11.40-12.10	Les Mills Core	Energy	MaryJ
11.40-12.25	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	MaryJ
12.20-12.50	Get Circuit 😊👤	Functional	Pietro
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
13.10-13.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
14.05-14.50	Reformer Pilates	Conscious	Daniela
14.25-15.25	Hatha Yoga	Energy	Marisa
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.30	Power Yoga	Energy	Marisa
16.30-17.15	Dynamic Pilates	Vitality	Daniela
17.30-18.00	Interval Training	Energy	Claudia
18.15-18.45	Tonificazione Funzionale	Functional	Luca
18.25-18.55	G.A.G. 😊	Energy	Claudia
18.55-19.25	TRX Circuit	Vitality	Luca
19.00-19.30	Stretching 😊	Conscious	Giordano
19.05-19.35	Les Mills Core	Energy	Claudia
19.35-20.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giordano
19.40-20.25	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.45-20.30	Total Body Workout	Energy	Claudia
20.40-21.25	Get Cross 🔥	Functional	Giordano
20.40-21.25	Zumba 😊	Energy	Elisa

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Isabella
	16.30-19.00	Nuoto Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Acqua Circuit	Giuseppe
20.30-21.15	Hydrobike	Giuseppe	
MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Isabella
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Hydrobike	Isabella
	16.30-19.00	Nuoto Kids	Rotazione
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Gloria
20.30-21.15	Hydrobike	Davide	
MERCOLEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Stefano
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Stefano
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Stefano
	16.30-19.00	Nuoto Kids	Rotazione
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Maria Chiara
20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara	
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Stefano
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Stefano
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Isabella
	16.30-19.00	Nuoto Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Acqua Circuit	Isabella
20.30-21.15	Hydrobike	Zoe	
VENERDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Maria Chiara
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Maria Chiara
	16.30-19.00	Nuoto Kids	Rotazione
	20.30-21.15	Hydrobike	Zoe
	SABATO	10.15-12.45	Nuoto Kids
13.15-14.00		AcquaGym 😊	Rotazione
14.45-15.30		Acqua Circuit	Rotazione
16.15-17.00		Hydrobike	Rotazione
DOMENICA		10.45-11.30	AcquaGym 😊
	11.45-12.30	Acqua Circuit	Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	Rotazione
	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Rotazione
	16.30-17.15	Nuoto Kids	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
09.00-09.30	Stretching 😊	Energy	Daniela
09.45-10.30	BodyBalance	Vitality	Marisa
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Sabrina
10.40-11.40	Power Yoga	Vitality	Marisa
11.10-11.40	G.A.G. 😊	Energy	Sabrina
11.30-12.15	Postural Training 😊	Conscious	Daniela
11.45-12.30	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa
11.50-12.20	Tonificazione Funzionale	Energy	Sabrina
12.20-12.50	Get Circuit 😊👤	Functional	Silvia
12.40-13.40	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.00-13.45	Les Mills Party 🔥	Energy	Pietro
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Stefano
13.50-14.35	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
14.40-15.25	BodyBalance	Energy	Marisa
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.30	Hatha Yoga	Energy	Marisa
16.00-16.30	Addominali	Functional	Giuseppe
16.40-17.10	Interval Training	Functional	Giuseppe
18.30-19.15	BodyPump	Energy	Marco
18.40-19.25	BodyBalance	Vitality	Enrica
18.45-19.15	Get Circuit 😊👤	Functional	Pietro
19.25-20.10	Total Body Workout	Energy	Marco
19.30-20.15	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
19.30-20.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Erika
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Energy	Luca D.
20.35-21.05	Tonificazione Funzionale	Functional	Gianluca

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,
Dicembre, 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.