

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
07.30-08.15	Allegro Pilates	Conscious	Homar
08.00-08.30	G.A.G. 😊	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
09.30-10.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Boris
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit 😊	Conscious	Homar
10.20-10.50	Addominali	Energy	Oxana
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Oxana
11.30 - 12.00	Get Barre	Energy	Homar
11.30-12.00	Stretching Funzionale	Conscious	Boris
12.30-13.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Lorenzo
12.30-13.00	Grit 🔥	Vitality	Boris
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
13.15-13.45	Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victor
14.15-14.45	G.A.G. 😊	Energy	Antonio
15.00-15.45	Postural Training 😊	Energy	Antonio
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Homar
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
18.00-18.45	BodyBalance	Conscious	Arianna
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
18.30-19.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sofia
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
19.00-19.30	RPM 🔥	Vitality	Eddie
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Paolo
20.00-20.45	BodyPump	Energy	Irene
20.35-21.05	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sofia
21.00-21.30	TRX Circuit	Vitality	Paolo
21.00-21.30	Grit 🔥	Conscious	Irene
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Cecilia
21.40-22.00	Addominali	Vitality	Paolo

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.55	Fight Training	Energy	Victor
08.00-08.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
09.30-10.15	BodyBalance	Vitality	Arianna
10.00-10.30	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Victor
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.40-12.20	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
12.15-12.45	TRX Circuit	Vitality	Arianna
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.15-13.45	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sofia
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.15-14.55	Pancafit 😊	Conscious	Victor
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Oxana
15.00-16.00	Hatha Yoga	Energy	Debora
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
16.15-16.45	G.A.G. 😊	Energy	Marco
18.00-18.30	Les Mills Core	Energy	Eddie
18.15-19.00	BodyBalance	Vitality	Guido
18.30-19.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sasha
18.45-19.15	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	BodyAttack 🔥	Energy	Guido
20.35-21.20	Allegro Pilates	Conscious	Homar
20.35-21.05	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Antero
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Matilde
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint 🔥	Vitality	Homar
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
08.30-9.00	Interval Training	Energy	Paolo
08.30-09.15	Postural Training 😊	Vitality	Antonio
09.15-9.45	Addominali	Energy	Paolo
09.30-10.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sofia
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Step&Tone	Energy	Paolo
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
10.30-11.30	Hatha Yoga	Vitality	Debora
11.00-11.45	BodyBalance	Energy	Homar
11.30-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
12.10-12.55	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
12.15-12.45	Les Mills Core	Energy	Fabrizio
12.30-13.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Lorenzo
13.00-14.00	Hatha Yoga	Vitality	Debora
13.10-13.55	Pancafit 😊	Conscious	Chiara C.
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Fabrizio/Lorenzo
13.15-13.45	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Arianna
14.10-14.50	Danze Orientali Polinesiane 😊	Vitality	Chiara C.
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara C.
16.15-16.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Marco
18.00-18.30	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Victor
18.35-19.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victor
18.30-19.15	BodyPump	Energy	Fabrizio
18.45-19.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Laura
19.30-20.15	Pancafit 😊	Conscious	Victor
19.30-20.15	BodyAttack 🔥	Energy	Fabrizio
20.00-20.30	Addominali	Vitality	Antonella
20.35-21.20	Fight Training	Energy	Davide
20.35-21.05	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Simone
20.35-21.15	Zumba 😊	Conscious	Valentina
21.35-22.05	Addominali	Energy	Davide

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Eddie
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Eddie
09.00-09.30	Les Mills Core	Conscious	Eddie
09.00-09.45	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.30	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Victor
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
11.15-12.00	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.10-12.50	Fight Training	Energy	Victor
12.15-13.00	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Laura
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Valentina
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-13.45	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Claudia
15.00-15.30	G.A.G. 😊	Energy	Arianna
15.00-15.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
17.00-17.30	G.A.G. 😊	Energy	Arianna
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Daniele
18.15-18.45	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Simone
18.30-19.00	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Boris
19.15-19.45	Sprint 🔥	Vitality	Eddie
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Arianna
20.00-20.30	TRX Circuit	Vitality	Sofia
20.35-21.05	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Boris
20.45-21.30	Allegro Pilates	Conscious	Homar
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Antonio

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
08.00-08.30	Les Mills Core	Conscious	Eddie
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.00-09.45	BodyBalance	Vitality	Arianna
09.30-10.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Boris
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
11.20-11.50	Get Dance 😊	Energy	Homar
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia
12.15-12.45	G.A.G. 😊	Vitality	Homar
13.00-13.45	BodyBalance	Conscious	Chiara C.
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Eddie
13.15-13.45	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Simone
13.15-13.45	Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Pancafit 😊	Conscious	Chiara C.
15.00-15.30	TRX Circuit	Vitality	Sasha
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara C.
16.00-16.30	G.A.G. 😊	Energy	Sofia
17.00-17.45	Allegro Pilates	Conscious	Paolo
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Sofia
18.00-18.45	BodyPump	Energy	Guido
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
19.00-19.30	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Sofia
19.00-19.30	Les Mills Core	Conscious	Guido
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Paolo
20.35-21.05	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Matteo L.
20.35-21.15	Get Boxe	Energy	Paolo

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	Rotazione
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	BodyPump	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.15-12.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.30-11.55	Les Mills Core	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	Rotazione
12.15-12.55	BodyBalance	Energy	Rotazione
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Get Circuit 😊👤	Area Functional	Rotazione
14.10-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.45-15.30	Zumba 😊	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Sara
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario



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	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Arianna
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Homar
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Max
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Max
	20.35-21.20	Hydrobike	Max
MARTEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Martina
	09.30-10.15	Hydrobike	Martina
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Martina
	15.00-15.45	Play Acqua 😊	Max
MERCOLEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Max
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Paolo
	13.15-14.00	Hydrobike	Max
	15.00-15.45	Hydrobike	Eddie
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Eddie
	19.30-20.15	Hydrobike	Eddie
	20.35-21.20	AcquaGym 😊	Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Dario
	10.00-10.45	Play Acqua 😊	Max
	13.15-14.00	Hydrobike	Martina
	15.00-15.45	Hydrobike	Max
VENERDÌ	08.15-09.00	Hydrobike	Martina
	09.15-10.00	AcquaGym 😊	Martina
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Martina
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Arianna
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Homar
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Paolo
	19.30-20.15	Hydrobike	Dario
	20.35-21.20	Hydrobike	Max
SABATO	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Martina
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	Martina
	13.15-14.00	Hydrobike	Martina
	15.00-15.45	Play Acqua 😊	Max
	16.30-17.15	AcquaGym 😊	A Rotazione
	18.00-18.45	Hydrobike	A Rotazione
DOMENICA	10.00-10.45	AcquaGym 😊	A Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	A Rotazione
	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Dario

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 [areaprivata.getfit.it](https://www.areaprivata.getfit.it)
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
23 dicembre 2023 - 7 gennaio 2024
1 luglio - 28 luglio 2024



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
1 novembre / 7-8 dicembre / 24-26 dicembre / 31 dicembre / 6 gennaio / 1 aprile / 25 aprile / 1 maggio / 2 giugno / agosto 2024

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.