

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Alessia
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Davide B.
08.05-08.35	Addominali	Energy	Riccardo
09.00-09.45	Postural Training 😊	Conscious	Davide B.
10.00-10.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Riccardo
10.00-10.45	Pancafit 😊	Conscious	Davide B.
11.00-12.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
12.10-12.55	BodyBalance	Energy	Alessia
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura
13.05-13.50	Get Boxe	Energy	Felix
13.10-13.40	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Alessia
16.00-16.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Andrea
18.05-18.35	Les Mills Core - Addominali	Energy	Matteo
18.30-19.00	Interval Training	Omnia	Anna
18.40-19.25	BodyPump	Energy	Matteo
18.45-19.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea
19.10-19.40	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Daniele
19.35-20.20	BodyBalance	Conscious	Matteo
19.50-20.20	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30-21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.30-21.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Raul
08.05-08.35	Addominali	Energy	Raul
09.00-09.45	Reformer Pilates	Conscious	Simone
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
10.50-11.20	Tonificazione Funzionale	Energy	Raul/Daniele
11.00-11.45	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
11.30-12.15	Get Dance 😊	Energy	Emerson
13.00-13.45	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
13.05-13.35	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Raul
16.30-17.00	Stretching 😊	Energy	Daniele/Alessia
18.00-19.00	Vinaya Yoga	Conscious	Valentina
18.25-18.55	Addominali	Energy	Anna
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Andrea
19.15-19.45	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Davide L.
20.10-20.55	Postural Training 😊	Conscious	Andrea
20.10-20.40	Tonificazione Funzionale	Energy	Anna

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Grit 🔥	Energy	Matteo
07.25-07.55	Tonificazione Funzionale	Omnia	Raul
08.00-08.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Matteo
08.35-09.20	BodyBalance	Energy	Matteo
09.10-09.55	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
09.40-10.25	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.00-10.45	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio
10.30-11.00	Stretching 😊	Energy	Matteo
11.05-12.05	Hatha Yoga Flow	Energy	Alessandra
12.10-12.55	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
13.05-13.50	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Davide L.
13.15-13.45	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Lorenzo
17.25-17.55	Stretching 😊	Energy	Alessia
18.00-19.00	Vinaya Yoga	Conscious	Alessandra
18.25-18.55	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
19.00-19.30	BodyAttack 🔥	Energy	Laura
19.10-19.40	TRX Circuit	Omnia	Davide L.
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Giancarlo
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Laura
20.30-21.00	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Davide L. / Alessia
20.35-21.20	Get Boxe	Energy	Andrea
20.35-21.20	BodyBalance	Conscious	Laura

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Postural Training 😊	Energy	Andrea
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.15-12.00	BodyPump	Energy	Raul
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
12.30-13.00	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Raul
12.15-13.00	Total Body Workout	Energy	Andrea
13.20-14.05	Zumba 😊	Energy	Emerson
15.40-16.10	Grit 🔥	Energy	Andrea
16.15-17.00	Pancafit 😊	Conscious	Andrea

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🥰🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella/Massimo
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	A Rotazione

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Andrea
08.10-08.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
10.00-10.45	Reformer Pilates	Conscious	Simone
10.20-10.50	G.A.G. 😊	Energy	Sabrina
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
12.00-12.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Andrea
13.15-14.00	BodyBalance	Conscious	Alessia
14.45-15.30	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.15-17.00	Postural Training 😊	Conscious	Simone
17.45-18.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
18.10-18.40	G.A.G. 😊	Energy	Daniele
18.30-19.00	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Anna
18.45-19.30	Reformer Pilates	Conscious	Simone
18.50-19.20	Grit 🔥	Energy	Daniele
19.30-20.00	TRX Circuit	Omnia	Daniele
19.35-20.20	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.30-21.00	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Daniele
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Raul
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training 😊	Energy	Chiara
10.05-10.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
10.20-10.50	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessia
10.55-11.40	BodyBalance	Conscious	Chiara
11.10-11.40	Addominali	Energy	Raul
11.45-12.30	Pancafit 😊	Conscious	Alessia
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.10-13.40	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Alessia / Raul
13.10-14.10	Pil-Yoga	Energy	Alessandra
15.30-16.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.30-17.15	Reformer Pilates	Conscious	Alessandra
17.25-18.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandra
18.20-19.05	BodyBalance	Energy	Laura
18.30-19.00	Sprint 🔥	Conscious	Davide L.
19.00-19.30	Get Circuit 🥰🏋️	Omnia	Anna
19.10-19.40	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
19.15-20.15	Vinaya Yoga	Conscious	Massimo
19.45-20.30	BodyStep 🔥	Energy	Laura
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Omnia	Raul
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Laura

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Angelo
	10.30-11.15	Hydrobike	Angelo
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Angelo
	15.45-18.00	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.30-20.15	Hydrobike	Sissi
MARTEDÌ	20.30-21.15	AcquaGym 😊	Sissi
	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Emerson
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Emerson
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Emerson
	15.45-18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
MERCLEDÌ	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Maria
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria
	07.30-08.15	Hydrobike	Andrea R.
	09.25-10.10	AcquaGym 😊	Sabrina
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Sabrina
GIOVEDÌ	13.15-14.00	Aquadynamic	Emerson
	15.45-18.45	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.00-19.45	AcquaGym 😊	Davide
	20.30-21.15	Aquadynamic	Davide
	09.30-10.15	AcquaGym 😊	Angelo
VENERDÌ	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Angelo
	15.45-18.45	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Andrea M.
	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Luis
	09.15-10.00	AcquaGym 😊	Luis
SABATO	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea
	15.45-18.45	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.00-19.45	AcquaGym 😊	Gianni
	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Emerson
	11.00-11.45	Corsi Kids	Martina
DOMENICA	11.45-12.30	AcquaGym 😊	Emerson
	12.30-13.15	Corsi Kids	Martina
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	Rotazione

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



**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
4-17 settembre / 1 novembre / 7-8 dicembre  
27 dicembre / 7 gennaio / 1 aprile / 25 aprile  
1 maggio / 2 giugno / 10 giugno / 28 luglio



**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
24-25-26 dicembre / 1 gennaio / 31 marzo  
29 luglio - 1 settembre

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.