

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
07.30-08.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Lorenzo
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella D.
09.45-10.15	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo
10.00-11.00	Yoga in volo	Conscious	Gabriella D.
10.30-11.00	Addominali	Energy	Lorenzo
11.05-11.50	Les Mills Tone	Energy	Klaudia
11.15-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
12.00-12.45	RPM 🔥	Sprint	Lorenzo
12.15-13.00	BodyBalance	Vitality	Carlotta
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Fabrizio
13.05-13.35	Get Circuit 😊📊	Functional	Rossella
13.05-14.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
13.15-14.00	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
15.30-16.15	Total Body Workout	Energy	Klaudia
16.20-17.05	Pancafit 😊	Conscious	Carlotta
18.25-19.10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella D.
18.25-18.55	Get Circuit 😊📊	Functional	Francesco
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Annalisa
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Francesco
19.25-20.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
19.30-20.15	Get Cross 🔥	Functional	Gianluca
19.40-20.25	BodyAttack 🔥	Energy	Guido
19.40-20.25	Get Boxe	Vitality	Annalisa
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido
20.40-21.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella D.
20.40-21.25	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
20.40-21.10	Grit 🔥	Vitality	Francesco

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	Skill Group 🏆📊	Functional	Francesco
09.00-09.45	Total Body Workout	Energy	Francesco
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Tiina
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Klaudia
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Daniele
11.40-12.10	Get Circuit 😊📊	Functional	Andrea
12.00-12.45	Postural Training 😊	Conscious	Tiina
12.20-12.50	TRX Circuit	Vitality	Francesco
13.00-13.45	BodyBalance	Conscious	Klaudia
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Tiina
13.05-13.50	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
13.10-13.40	Skill Group 🏆📊	Functional	Francesco
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Francesco
17.15-17.45	Get Circuit 😊📊	Cardio	Laura
18.00-18.30	Addominali	Vitality	Laura
18.15-19.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Benedetta
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Laura
20.35-21.05	Skill Group 🏆📊	Functional	Rotazione

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Cristina
07.30-08.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Gianluca
08.15-08.45	Interval Training	Functional	Gianluca
08.25-09.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella R.
09.40-10.10	Get Circuit 😊📊	Functional	Gianluca
09.35-10.35	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
09.35-10.20	Stretching Funzionale	Vitality	Carlotta
10.20-11.05	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.30-12.00	G.A.G. 😊	Vitality	Tiina
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Daniele
11.25-12.10	BodyBalance	Conscious	Sabina
11.50-12.20	TRX Circuit	Vitality	Gianluca
12.15-13.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Sabina
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo
13.10-13.40	Get Circuit 😊📊	Functional	Sveva
13.10-13.55	Les Mills Tone	Energy	Klaudia
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Sabina
15.15-16.00	Total Body Workout	Energy	Tiina
16.30-17.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Carlotta
18.35-19.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco
18.40-19.10	Get Circuit 😊📊	Functional	Lorenzo
18.45-19.15	Les Mills Core - Addominali	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
19.20-20.05	BodyPump	Energy	Fabrizio
19.30-20.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Lorenzo
20.15-21.00	BodyBalance	Conscious	Fabrizio
20.35-21.05	Get Circuit 😊📊	Functional	Lorenzo

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	BodyAttack 🔥	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
11.30-12.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Postural Training 😊	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	BodyPump	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
13.05-13.50	BodyBalance	Conscious	Rotazione
13.15-13.45	Grit 🔥	Energy	Lorenzo
16.00-16.30	Get Circuit 😊📊	Functional	Rotazione
16.45-17.15	Addominali	Functional	Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
12.15-12.45	G.A.G. 😊	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Skill Group 🏆📊	Functional	Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊📊	Functional	Rotazione
16.45-17.15	Addominali	Functional	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	Matwork Pilates 😊	Energy	Carlotta
09.30-10.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Lorenzo
10.15-11.00	Postural Training 😊	Conscious	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Klaudia
11.15-11.45	Get Circuit 😊📊	Functional	Klaudia
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Carlotta
11.05-11.35	Addominali	Energy	Lorenzo
11.45-12.30	RPM 🔥	Sprint	Lorenzo
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Francesco
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
13.05-14.05	Hatha Yoga	Conscious	Benedetta
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mariangela
15.30-16.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Lorenzo
15.30-16.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paola M.
16.15-16.45	Addominali	Functional	Lorenzo
16.25-17.10	Pancafit 😊	Conscious	Paola M.
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Klaudia
19.00-19.45	BodyAttack 🔥	Energy	Andrea
19.00-19.30	Skill Group 🏆📊	Functional	Gianluca
19.30-20.15	Dynamic Pilates	Conscious	Klaudia
19.35-20.20	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Bruno
19.55-20.25	Les Mills Core - Addominali	Energy	Antonella
20.00-20.30	G.A.G. 😊	Vitality	Martina
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Antonella
20.35-21.20	Total Body Workout	Vitality	Martina
20.35-21.20	Get Cross 🔥	Functional	Gianluca

# Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Lorenzo
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Lorenzo
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Lorenzo
	19.30-20.15	Hydrobike	Angelo
	20.35-21.20	Hydrobike	Angelo
MARTEDÌ	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Tiina
	12.30-13.15	Hydrobike	Tiina
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Davide
	20.40-21.25	AcquaGym 😊	Davide
MERCOLEDÌ	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Martina
	13.15-14.00	Hydrobike	Martina
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Martina
	19.30-20.15	Hydrobike	Sissy
	20.40-21.25	AcquaGym 😊	Sissy
GIOVEDÌ	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Lorenzo
	13.15-14.00	Aquadynamic	Lorenzo
	19.40-20.25	AcquaGym 😊	Luis
VENERDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Tiina
	11.00-11.45	Hydrobike	Tiina
SABATO	10.20-11.05	AcquaGym 😊	Lorenzo
	11.15-12.00	Aquadynamic	Lorenzo
	12.15-13.00	Hydrobike	Lorenzo
DOMENICA	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Dario

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
07.30-08.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Gianluca
08.05-08.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Gianluca Mi.
08.15-08.45	TRX Circuit	Vitality	Gianluca
09.10-09.55	BodyBalance	Energy	Gianluca Mi.
10.00-10.30	Get Circuit 😊📊	Functional	Andrea
10.15-11.10	Vinyasa Yoga	Vitality	Gianluca Mi.
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Gianluca
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Federico
11.25-12.10	Stretching Funzionale	Vitality	Gianluca Mi.
12.15-12.45	Addominali	Vitality	Lorenzo
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo
13.05-14.05	Power Yoga	Conscious	Yong
13.05-13.35	Get Circuit 😊📊	Functional	Rossella
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Andrea
16.15-16.45	Tonificazione funzionale	Energy	Francesco
18.30-19.30	Power Yoga	Conscious	Gabriella R.
18.30-19.00	Skill Group 🏆📊	Functional	Francesco
18.35-19.20	Total Body Workout	Energy	Sara
19.10-19.40	Get Circuit 😊📊	Functional	Rotazione
19.25-19.55	Grit 🔥	Vitality	Francesco
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Paolo
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Antonella
19.45-20.15	Addominali	Functional	Sara
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Laura T.

# 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](https://www.areaprivata.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.