

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Interval Training	Functional	Fabiano
07.30-08.15	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
08.30-09.15	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
09.00-09.30	Stretching 😊	Energy	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 - Addominali	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
14.05-14.35	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Pietro
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.30-17.15	Postural Training 😊	Energy	Luca
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.25-18.55	Les Mills Core - Addominali	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
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Davide
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
19.45-20.30	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.55-20.25	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Davide
20.30-21.30	Vinaya Yoga	Conscious	Erika
20.35-21.05	TRX Circuit	Vitality	Luca
20.40-21.25	Zumba 😊	Energy	Elisa

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Tonificazione Funzionale	Functional	Alessia
07.20-08.20	Vinaya Yoga	Conscious	Erika
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Alessia
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
10.55-11.25	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Gianluca
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Clara
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Alice
11.30-12.15	Postural Training 😊	Vitality	Alessia
11.55-12.25	G.A.G. 😊	Energy	Clara
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Alice
12.35-13.05	Interval Training	Energy	Clara
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Vitality	Gianluca
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	Francesco
16.10-16.40	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Giuseppe
17.30-18.15	BodyBalance	Energy	Marisa
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
20.30-21.00	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Giuseppe
21.00-21.45	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa

sabato

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

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊🏋️	Functional	A Rotazione
16.40-17.10	Stretching	Functional	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
07.20-07.50	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 - Addominali	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
13.05-13.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniela
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Pietro
14.05-14.35	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Pietro
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
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.15-18.45	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Francesco
18.20-18.50	G.A.G. 😊	Energy	Claudia
18.55-19.25	TRX Circuit	Vitality	Luca
18.55-19.25	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
19.00-19.30	Stretching 😊	Conscious	Giordano
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.35-20.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giordano
19.35-20.20	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.40-20.25	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20.25-21.10	Zumba 😊	Energy	Elisa
20.35-21.20	Get Cross 🔥	Vitality	Giordano

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15 10.30-11.15 13.00-13.45 16.30-19.00 19.30-20.15 20.30-21.15	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Nuoto Kids Acqua Circuit Hydrobike	Isabella Isabella Isabella A Rotazione Elena Giuseppe
MARTEDÌ	07.30-08.15 11.15-12.00 13.00-13.45 16.30-19.00 19.30 -20.15 20.30-21.15	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Nuoto Kids AcquaGym 😊 Hydrobike	Isabella Isabella Isabella A Rotazione Maria Chiara Davide
MERCOLEDÌ	08.00-08.45 11.00-11.45 13.00-13.45 16.30-19.00 19.30-20.15 20.30-21.15	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Nuoto Kids AcquaGym 😊 Hydrobike	Stefano Stefano Stefano A Rotazione Maria Chiara Maria Chiara
GIOVEDÌ	07.30-08.15 10.30-11.15 13.15-14.00 16.30-19.00 19.30-20.15 20.30-21.15	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Nuoto Kids Hydrobike Acqua Circuit	Stefano Stefano Isabella A Rotazione Isabella Zoe
VENERDÌ	10.00-10.45 13.00-13.45 16.30-19.00	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Nuoto Kids	Zoe Zoe A Rotazione
SABATO	10.15-12.45 13.15-14.00 14.45-15.30 16.15-17.00	Nuoto Kids AcquaGym 😊 Acqua Circuit Hydrobike	A Rotazione A Rotazione A Rotazione A Rotazione
DOMENICA	10.45-11.30 11.45-12.30 13.15-14.00 15.30-16.15 16.30-17.15	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊 Nuoto Kids	A Rotazione A Rotazione A Rotazione A Rotazione A 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
11.00-11.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Fabiano
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	BodyBalance	Energy	Sabrina
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Silvia
12.40-13.40	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Stefano
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Energy	Giuseppe
13.50-14.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marisa
14.40-15.25	BodyBalance	Energy	Marisa
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.00	Addominali	Functional	Giuseppe
15.30-16.30	Hatha Yoga	Energy	Marisa
16.05-16.35	Interval Training	Functional	Giuseppe
16.45-17.15	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Giuseppe
17.50-18.20	TRX Circuit	Vitality	Giuseppe
18.30-19.15	BodyPump	Energy	Marco
18.40-19.25	BodyBalance	Vitality	Enrica
18.45-19.15	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Gianluca
19.25-20.10	Total Body Workout	Energy	Marco
19.30-20.15	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
19.30-20.30	Vinaya 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](https://www.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, 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.