

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
07:15-08:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
08:15-09:00	Postural Training 😊	Conscious	Alina
08:30-09:00	G.A.G. 😊	Energy	Luigi
09:15-10:00	Total Body Workout	Vitality	Luigi
09:30-10:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
09:30-10:15	Indoor Walking	Energy	Alina
10:00-10:30	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Jacopo
10:30-11:00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Alice S.
10:30-11:15	Pancafit 😊	Conscious	Alina
10:30-11:15	Step	Energy	Luigi
11:30-12:15	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Greta
13:10-13:55	Get Cross 🔥	Omnia	Antonio
13:10-13:55	BodyBalance	Conscious	Alice S.
13:10-13:55	Total Body Workout	Energy	Greta
14:10-14:55	BodyPump	Energy	Gloria
15:30-16:00	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
16:00-16:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
16:15-17:00	Get Cross 🔥	Omnia	Sebastiano
17:10-18:10	Vinyasa Yoga	Conscious	Yong
17:30-18:00	Addominali	Vitality	Sebastiano
18:15-18:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Sebastiano
18:15-19:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
18:20-18:50	TRX Circuit	Conscious	Antonio
19:00-19:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Yong
19:00-19:45	Body Attack 🔥	Vitality	Greta
19:30-20:15	BodyPump	Energy	Ilaria
19:45-20:15	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Sebastiano
20:00-21:00	Power Yoga	Conscious	Yong
20:30-21:15	Interval Training	Omnia	A Rotazione
20:30-21:00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Ilaria

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-07:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Gloria
07:15-08:00	Tai Chi 😊	Conscious	Joe
08:00-08:45	Indoor Walking	Energy	Alina
08:10-08:55	BodyBalance	Conscious	Sabrina
09:00-09:45	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
09:15-11:00	Get Boxe	Energy	Galia
09:30-10:00	G.A.G. 😊	Vitality	Armando
10:00-10:45	Pancafit 😊	Conscious	Alina
10:15-11:00	Total Body Workout	Vitality	Sabrina
10:15-11:00	Zumba 😊	Energy	Armando
11:15-12:00	BodyBalance	Conscious	Sabrina
11:30-12:00	G.A.G. 😊	Energy	Ilaria
12:15-13:00	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
13:10-13:55	BodyPump	Energy	Ilaria
13:15-13:45	Grit 🔥	Vitality	Antonio
13:15-14:00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
15:30-16:15	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
16:15-16:45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
17:00-17:30	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
18:00-18:45	Strength Development	Energy	Gloria
18:05-19:05	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
18:15-18:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Giacomo
18:30-19:15	BodyAttack 🔥	Vitality	Greta
19:00-19:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Stefano S.
19:00-19:45	Get Cross 🔥	Omnia	Gloria
19:15-20:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
19:45-20:30	BodyPump	Energy	Stefano S.
19:45-20:30	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
20:30-21:00	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
20:45-21:30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Stefano S.
20:45-21:30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Dario

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	BodyPump	Energy	Ilaria
07:15-08:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
08:25-09:10	Matwork Pilates 😊	Energy	Ilaria
08:30-09:15	Yoga In Volo	Conscious	Gabriella
09:25-10:25	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09:45-10:15	G.A.G. 😊	Energy	Greta
10:30-11:15	Total Body Workout	Energy	Greta
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ilaria
11:30-12:15	Pancafit 😊	Conscious	Ilaria
12:30-13:00	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
13:05-13:50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
13:10-13:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
13:15-13:45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
15:30-16:15	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
16:30-17:00	Tonificazione Funzionale	Omnia	Jacopo
17:10-17:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
18:05-18:50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
18:15-18:45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Pietro P.
18:55-19:40	Strength Development	Vitality	Gloria
19:00-19:30	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Pietro P.
19:00-19:45	BodyPump	Energy	Alice S.
19:45-20:15	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Jacopo
19:45-20:30	BodyBalance	Conscious	Pietro P.
20:00-20:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Alice S.
20:45-21:30	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.
20:50-21:35	Get Boxe	Energy	Massimo

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Silvia
07:15-08:00	Get Cross 🔥	Omnia	Greta
08:30-09:15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
09:15-10:00	Stretching Funzionale	Vitality	Luigi
09:30-10:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice G.
09:30-10:15	Zumba 😊	Energy	Eliana
10:25-11:10	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10:30-11:00	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
10:30-11:15	Step	Energy	Luigi
11:15-12:00	Get Barre	Vitality	Alice G.
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12:10-12:55	BodyBalance	Conscious	Alice G.
12:30-13:00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
13:00-13:45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice G.
13:10-13:55	BodyPump	Energy	Gloria
13:15-13:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Greta
15:00-16:00	Power Yoga	Conscious	Yong
16:10-16:55	Pancafit 😊	Conscious	Yong
16:15-17:00	Get Cross 🔥	Energy	Jacopo
18:10-18:55	Get Boxe	Energy	Galia
18:15-18:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Jacopo
18:25-19:10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
19:15-20:00	Strength Development	Energy	Gloria
19:20-19:50	TRX Circuit	Conscious	Jacopo
20:05-20:50	BodyPump	Energy	Davide
20:30-21:15	Get Cross 🔥	Omnia	Jacopo
20:30-21:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:20-10:05	BodyPump	Energy	Ilaria
09:20-10:05	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10:15-10:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Jacopo
10:20-11:05	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
10:25-11:10	Indoor Walking	Energy	Alina
11:15-12:15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
11:30-12:15	Get Boxe	Energy	Galia
12:00-12:45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Alice S.
12:15-12:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Jacopo
13:00-13:45	Indoor Walking	Energy	Alina
13:00-14:00	Power Yoga	Conscious	Massimo B.
13:10-13:55	Get Cross 🔥	Omnia	Antonio
15:30-16:00	G.A.G. 😊	Vitality	Luigi
16:00-16:45	Get Cross 🔥	Energy	Greta/Gloria
16:15-17:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
17:15-18:00	Step	Energy	Luigi
18:10-18:55	BodyAttack 🔥	Vitality	Greta
18:15-18:45	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Pietro P.
18:15-19:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
18:45-19:30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paolo
19:05-19:35	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Pietro P.
19:10-20:10	Yoga In Volo	Conscious	Gabriella
19:45-20:15	Get Circuit 😊🏃	Omnia	Pietro P.
19:45-20:15	G.A.G. 😊	Energy	Greta
20:30-21:15	Total Body Workout	Energy	Pietro P.
20:30-21:30	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:15-11:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
10:15-11:00	Get Boxe	Energy	Massimo S.
11:15-12:00	Body Pump	Energy	A Rotazione
11:20-12:05	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
12:00-13:00	Power Yoga	Conscious	Massimo / Yong
12:15-12:45	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
15:00-15:45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
16:00-16:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
16:45-17:30	Jolly Class	Conscious	A Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:20-10:50	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11:00-11:45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
12:00-12:45	Jolly Class	Conscious/Vitality	A Rotazione
12:15-13:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	A Rotazione
15:00-15:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
15:45-16:30	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
16:45-17:30	Jolly Class	Energy/Conscious	A Rotazione



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	09:15-10:00	Hydrobike	Gloria	
	10:30-11:15	AcquaGym 😊	Gloria	
	11:30-12:00	Acqua Circuit	Gloria	
	13:10-13:55	Hydrobike	Gloria	
	15:55-16:40	AcquaGym 😊	Irene	
	17:30-18:15	Corsi Kids	Gloria/Irene	
MARTEDÌ	19:30-20:15	Hydrobike	Luis	
	20:35-21:20	AcquaGym 😊	Luis	
	MERCLEDÌ	07:15-08:00	Hydrobike	Sabrina
		09:15-10:00	AcquaGym 😊	Sabrina
		13:00-13:45	Aquodynamic	Sabrina
		15:45-16:30	Hydrobike	Gloria
16:45-18:15		Corsi Kids	Maurizio/Sebastiano	
18:45-19:15		Acqua Circuit	Javi	
GIOVEDÌ	19:30-20:15	AcquaGym 😊	Javi	
	20:35-21:20	Hydrobike	Javi	
	VENERDÌ	10:00-10:45	AcquaGym 😊	Irene
		11:15-12:00	Hydrobike	Irene
		13:00-13:45	AcquaGym 😊	Irene
		15:55-16:40	AcquaGym 😊	Alice S.
16:45-18:15		Corsi Kids	Maurizio	
18:45-19:30		AcquaGym 😊	Luis	
SABATO	19:45-20:15	Acqua Circuit	Luis	
	20:35-21:20	Hydrobike	Luis	
	DOMENICA	10:15-11:00	AcquaGym 😊	Alice S.
		11:20-12:05	Hydrobike	Alice S.
		17:30-18:15	Corsi Kids	Gloria/Irene
		19:00-19:45	Hydrobike	Irene
VENERDÌ		10:15-10:45	Acqua Circuit	Alice S.
		11:00-11:45	AcquaGym 😊	Alice S.
	13:00-13:45	Hydrobike	Alice S.	
	15:55-16:40	AcquaGym 😊	A Rotazione	
	17:45-18:30	Corsi Kids	Maurizio/Gloria	
	SABATO	10:20-11:05	AcquaGym 😊	A Rotazione
11:20-11:50		Acqua Circuit	A Rotazione	
12:15-13:00		Hydrobike	A Rotazione	
14:30-15:00		Acqua Circuit	A Rotazione	
15:30-16:15		AcquaGym 😊	A Rotazione	
DOMENICA		10:20-11:05	Hydrobike	A Rotazione
	11:30-12:15	AcquaGym 😊	A Rotazione	
	12:30-13:00	Acqua Circuit	A 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 [areaprivata.getfit.it](https://www.areasprivata.getfit.it). Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione



**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO.**  
Luglio 2024



**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO.**  
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.