

# GetFIT via MEDA | PLANNING ATTIVITA' | LUGLIO

\*tutte le attività sono a prenotazione

Disponibile a partire da 25h prima su Area Riservata sito [www.getfit.it](http://www.getfit.it), app, reception o telefono

## LUNEDÌ 15 - 22 - 29 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Energy	Paola
08.15-09.00	Postural Training	Conscious	Alina
09.15-10.00	Hydrobike	Piscina	Gloria
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	Acquagym	Piscina	Gloria
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Greta
13.10-13.55	Body Balance	Conscious	Alice S.
13.10-13.55	Hydrobike	Piscina	Gloria
13.10-13.55	Get Cross	Omnia	Antonio

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
15.30-16.00	Get Circuit	Omnia	Greta
15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Irene
16.00-16.45	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
16.15-17.00	Strength Development	Energy	Pavel
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	Body Attack	Vitality	Greta
19.30-20:15	Body Pump	Energy	Ilaria
19.30-20.15	Hydrobike	Piscina	Luis
19.45-20.15	Get Circuit	Omnia	Sebastiano
20.30-21.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Ilaria
20.35-21.20	Acquagym	Piscina	Luis

## MARTEDÌ 16 - 23 - 30 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Get Circuit	Omnia	Gloria
08.00-08.45	Indoor walking	Energy	Alina
09.00-09.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
09.15-10.00	Acquagym	Piscina	Sabrina
09.30-10.00	GAG	Vitality	Armando
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alina
10.15-11.00	Total Body Workout	Vitality	Sabrina
10.15-11.00	Zumba	Omnia	Armando
11.15-12.00	Body Balance	Conscious	Sabrina
12:15-13:00	Postural Training	Conscious	Ilaria
13.00-13.45	Aquadynamic	Piscina	Sabrina
13.10-13.55	Body Pump	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

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
15.45-16.30	Hydrobike	Piscina	Gloria
17.00-17.30	Get Circuit	Omnia	Greta
18.00-18.45	Strength Development	Energy	Pavel
18.05-19.05	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Stefano S.
19.00-19.45	Get Cross	Omnia	Pavel
19.15-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Javi
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Stefano S.
19.45-20.30	Get Dance	Vitality	Elisa
20.30-21.00	Get Circuit	Omnia	Greta
20.35-21.20	Hydrobike	Piscina	Javi
20.45-21.30	Matwork Pilates	Conscious	Stefano S.
20.45-21.30	Indoor Cycle	Energy	Alessio

## MERCOLEDÌ 17 - 24 - 31 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Ilaria
08.25-09.10	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
09.45-10.15	GAG	Energy	Greta
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Irene
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Greta
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
11.15-12.00	Hydrobike	Piscina	Irene
12.30-13.00	Get Circuit	Omnia	Greta
13.05-13.50	Indoor Cycle	Energy	Paola
13.15-13.45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
15.30-16.15	Get Cross	Energy	Antonio

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Alice S.
18.05-18.50	Matwork Pilates	Omnia	Alice S.
18.45-19.30	Acquagym	Piscina	Luis
18.55-19.40	Strength Development	Vitality	Pavel / Gloria
19.00-19.30	Get Circuit	Omnia	Pietro C.
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Alice S.
19.45-20.15	Get Circuit	Omnia	Jacopo
19.45-20.15	Acqua Circuit	Piscina	Luis
20.00-20.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Alice S.
20.45-21.30	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.
20.45-21.30	Get Boxe	Energy	Pavel

## GIOVEDÌ 18 - 25 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Energy	Silvia
07.15-08.00	Get Cross	Omnia	Greta
09.30-10.15	Matwork Pilates	Conscious	Luigi
09.30-10.15	Zumba	Energy	Eliana
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Alice S.
10.30-11.00	Get Circuit	Omnia	Greta
10.30-11.15	Step	Energy	Luigi
11.20-12.05	Hydrobike	Piscina	Alice S.
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12.30-13.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Greta

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Gloria
13.15-13.45	Get Circuit	Omnia	Greta
16.15-17.00	Get Cross	Energy	Pavel
18.10-18.55	Get Boxe	Energy	Pavel
18.25-19.10	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
19.00-19.45	Hydrobike	Piscina	Irene
19.15-20.00	Strength Development	Energy	Pavel
20.05-20.50	Body Pump	Energy	Davide
20.30-21.15	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
20.30-21.15	Get Cross	Omnia	Pavel

## VENERDÌ 19 - 26 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.20-10.05	Body Pump	Energy	Ilaria
09.20-10.05	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.15-10.45	Get Circuit	Omnia	Pietro C.
10.20-11.05	Postural Training	Conscious	Ilaria
10.25-11.10	Indoor Walking	Energy	Alina
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Alice S.
11.30-12.15	Get Boxe	Energy	Galia
12.00-12.45	Matwork Pilates	Conscious	Alice S.
13.00-13.45	Indoor Walking	Energy	Alina
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Alice S.
13.10-13.55	Get Cross	Omnia	Antonio

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
15.30-16.00	GAG	Energy	Luigi
16.15-17.00	Matwork Pilates	Conscious	Luigi
18.10-18.55	Body Attack	Vitality	Greta
18.15-18.45	Get Circuit	Omnia	Giacomo
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	Greta
19.15-20.15	Yoga in Volo	Conscious	Gabriella
19.45-20.15	GAG	Energy	Greta
20.30-21.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

## SABATO 20 - 27 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
10.20-11.05	Acquagym	Piscina	Rotazione
11.15-12.00	Body Pump	Energy	Rotazione
11.20-11.50	Acqua Circuit	Piscina	Rotazione
12.15-12.45	Les Mills Core Addominali	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Hydrobike	Piscina	Rotazione
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione

## DOMENICA 21 - 28 LUGLIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-10.50	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
10.20-11.05	Hydrobike	Piscina	Rotazione
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Rotazione
12.00-12.45	Jolly Class	Conscious / Vitality	Rotazione
12:15-13:00	Indoor Cycle	Energy	Mariangela
12:30-13:00	Acqua Circuit	Piscina	Rotazione