

# Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
07.30-08.15	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
08.30-09.15	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
09.00-09.30	Stretching 😊	Energy	Alessia
09.40-10.10	Les Mills Tone	Vitality	Alessia
09.40-10.40	Hatha Yoga	Energy	Sabina
10.30-11.15	Postural Training 😊	Vitality	Alessia
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.30-12.15	Matwork Pilates 🏋️	Vitality	Silvia
11.40-12.10	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
11.45-12.15	Upper Body	Energy	Sabina
12.25-12.55	Les Mills Party 🔥	Energy	Pietro
12.30-13.30	Vinaya Yoga	Conscious	Erika
13.00-13.45	Postural Training 😊	Vitality	Sabina
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Pietro
14.00-14.45	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
14.05-14.35	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
14.50-15.20	BodyBalance	Energy	Cristina
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Dynamic Pilates	Energy	Cristina
16.30-17.15	Postural Training 😊	Energy	Cristina
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.15-18.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
18.20-18.50	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
18.55-19.40	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.00-19.45	Postural Training 😊	Conscious	Giordano
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.30-20.00	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
19.50-20.35	Matwork Pilates 🏋️	Conscious	Giordano
19.50-20.35	Fight Training	Energy	Luca
20.30-21.00	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
20.40-21.25	Zumba 😊	Energy	Elisa
20.40-21.40	Vinaya Yoga	Conscious	Erika

# Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.20-10.05	BodyBalance	Conscious	Cristina
09.45-10.30	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
09.50-10.20	G.A.G. 😊	Vitality	Clara
09.55-10.25	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
10.15-11.00	Matwork Pilates 🏋️	Conscious	Cristina
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
10.40-11.25	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.15-12.00	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
11.35-12.05	Les Mills Core - Addominali	Energy	MaryJ
12.05-12.50	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	MaryJ
12.20-12.50	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
13.10-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Cristina
13.05-13.50	Total Body Workout	Vitality	Clara
13.10-13.55	Get Boxe	Energy	Antonella
15.00-20.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.30-17.00	G.A.G. 😊	Energy	Luca
17.05-17.35	Les Mills Tone	Energy	Alessia
17.40-18.10	Postural Training 😊	Energy	Alessia
17.55-18.25	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
18.30-19.15	Get Cross 🔥	Energy	Luca
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
19.30-20.15	Les Mills Party 🔥	Energy	Giordano
20.30-21.00	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione

# Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-08.05	BodyPump	Energy	Alice S.
08.00-08.30	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
08.15-08.45	BodyBalance	Energy	Alice S.
09.00-09.45	Matwork Pilates 🏋️	Energy	Alice S.
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10.00-10.45	Zumba 😊	Energy	Luisella
10.00-10.45	Get Cross 🔥	Functional	Francesco
10.20-11.05	Matwork Pilates 🏋️	Vitality	Alice G.
10.55-11.25	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
11.05-11.50	Total Body Workout	Energy	Clara
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
11.30-12.15	Postural Training 😊	Vitality	Alessia
11.55-12.25	G.A.G. 😊	Energy	Clara
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Alice G.
12.30-13.00	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
13.05-13.50	Reformer Pilates	Conscious	Alice G.
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Vitality	Pietro
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Clara
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.00	Addominali	Functional	A Rotazione
16.10-16.40	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
16.35-17.20	Total Body Workout	Energy	Marisa
17.25-18.10	BodyBalance	Energy	Marisa
18.15-19.00	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
18.25-19.10	Total Body Workout	Energy	Marco
18.30-19.00	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
18.50-19.50	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
19.05-19.50	BodyBalance	Vitality	Enrica
19.15-19.45	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
19.15-20.00	BodyPump	Energy	Marco
19.55-20.55	Power Yoga	Vitality	Marisa
20.10-20.55	Total Body Workout	Energy	Marco
20.30-21.00	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
21.00-21.45	Reformer Pilates	Conscious	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
12.25-12.55	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
12.25-12.55	Jolly Class	Energy	A Rotazione
16.30-17.00	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
17.05-17.35	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	A Rotazione
07.30-08.15	Get Boxe	Energy	Antonella
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
11.00-11.30	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
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	A Rotazione
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
13.10-13.55	Postural Training 😊	Conscious	MaryJ
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Pietro
14.05-14.35	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
14.30-15.15	Matwork Pilates 🏋️	Energy	Marisa
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.20-16.20	Power Yoga	Energy	Marisa
16.30-17.15	Postural Training 😊	Energy	Luca
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.15-18.45	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
18.50-19.20	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
18.55-19.25	Grit 🔥	Vitality	Luca
19.00-19.30	Stretching 😊	Conscious	Giordano
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.35-20.20	Dynamic Pilates	Conscious	Giordano
19.35-20.20	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.40-20.25	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20.30-21.15	BodyPump	Energy	Giordano
20.35-21.20	Zumba 😊	Vitality	Elisa

# ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella	
	10.30-11.15	AcquaGym 🏋️	Isabella	
	13.00-13.45	AcquaGym 🏋️	Isabella	
	16.30-19.00	Corsi Kids	A Rotazione	
MARTEDÌ	19.30-20.15	Acqua Circuit 🏋️	Elena	
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara	
	07.30-08.15	AcquaGym 🏋️	Zoe	
	10.30-11.15	AcquaGym 🏋️	Zoe	
MARTEDÌ	13.00-13.45	Hydrobike	Zoe	
	16.30-19.00	Corsi Kids	A Rotazione	
	20.00-20.45	Hydrobike	Davide	
	MARTEDÌ	08.00-08.45	Hydrobike	Zoe
11.00-11.45		AcquaGym 🏋️	Zoe	
13.00-13.45		AcquaGym 🏋️	Zoe	
16.30-19.00		Corsi Kids	A Rotazione	
MARTEDÌ	19.30-20.15	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara	
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara	
	MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 🏋️	Isabella
		09.30-10.15	Hydrobike	Isabella
11.15-12.00		AcquaGym 🏋️	Stefano	
13.15-14.00		AcquaGym 🏋️	Isabella	
MARTEDÌ	16.30-19.00	Corsi Kids	A Rotazione	
	20.00-20.45	AcquaGym 🏋️	Zoe	
	MARTEDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara
		13.00-13.45	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara
16.30-19.00		Corsi Kids	A Rotazione	
20.00-20.45		AcquaGym 🏋️	A Rotazione	
MARTEDÌ	10.15-12.45	Corsi Kids	A Rotazione	
	13.15-14.00	AcquaGym 🏋️	A Rotazione	
	14.45-15.30	Acqua Circuit 🏋️	A Rotazione	
	16.15-17.00	Hydrobike	A Rotazione	
MARTEDÌ	10.45-11.30	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara	
	11.45-12.30	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara	
	13.15-14.00	Hydrobike	Maria Chiara	
	15.30-16.15	AcquaGym 🏋️	Maria Chiara	
MARTEDÌ	16.30-17.15	Corsi Kids	A Rotazione	

# Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
08.00-08.30	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
08.50-09.35	Matwork Pilates 🏋️	Energy	Marisa
09.30-10.15	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
09.40-10.25	BodyBalance	Energy	Marisa
09.55-10.25	TRX Circuit	Vitality	Francesco
10.30-11.15	Postural Training 😊	Vitality	Cristina
10.30-11.30	Power Yoga	Energy	Marisa
11.35-12.20	Dynamic Pilates	Energy	Marisa
11.40-11.30	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
11.50-12.20	Upper Body	Vitality	Sabrina
12.20-12.50	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	A Rotazione
12.30-13.00	G.A.G. 😊	Energy	Sabrina
12.40-13.40	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Stefano
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Sabrina
13.50-14.35	Matwork Pilates 🏋️	Conscious	Marisa
14.40-15.25	Power Yoga	Energy	Marisa
15.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.30	Hatha Yoga	Energy	Marisa
16.05-16.35	Tonificazione Funzionale	Functional	Alessia
16.45-17.15	Bio Circuit 🏋️🔥	Circuit	A Rotazione
18.15-18.45	Get Dance 😊	Vitality	Erika
18.30-19.15	BodyPump	Energy	Marco
18.45-19.15	Get Circuit 🏋️🔥	Functional	Gianluca
18.50-19.35	BodyBalance	Vitality	Erika
19.25-20.10	Total Body Workout	Energy	Marco
19.40-20.40	Vinaya Yoga	Conscious	Erika
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Antonella
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. Per motivi organizzativi il/la trainer e l'orario potrebbero variare, verifica sempre sull'App il planning aggiornato.



### ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:

1 novembre / 7-8 dicembre  
23 dicembre 2024 - 6 gennaio 2025  
21 aprile / 25 aprile / 1 maggio / 2 giugno  
16 giugno - 3 agosto



### ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:

25 dicembre 2024 / 1 gennaio 2025 / 20 aprile / agosto

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.