

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Total Body Workout	Energy	Claudio
09:00-09:30	G.A.G. 😊	Energy	Claudio
09:30-10:15	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
09:35-10:05	Upper Body	Energy	Claudio
10:10-11:05	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
10:30-11:00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Erika M.
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
11:00-11:30	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Marco L.
11:30-12:15	Pancafit 😊	Conscious	Luca B.
11:30-12:15	BodyBalance	Vitality	Chiara
12:20-12:50	Addominali	Energy	Marco L.
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	Ivo
13:00-13:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Erika M.
15:00-16:00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
15:00-15:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Erika M.
15:30-16:00	Addominali	Energy	Erika M.
16:15-17:00	Total Body Workout	Energy	Erika E.
18:30-19:00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Matteo
18:00-18:45	Zumba 😊	Energy	Federica
19:00-19:30	G.A.G. 😊	Energy	Erika E.
19:00-19:45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Sanja
19:30-20:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
19:50-20:35	BodyAttack 🔥	Energy + Vitality	Ivo
20:40-21:10	Addominali	Energy + Vitality	Ivo

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Total Body Workout	Energy	Erika M.
09:15-09:45	Addominali	Energy	Erika M.
10:00-10:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Claudio
10:00-10:45	Matwork Pilates 😊	Energy + Vitality	Erika E.
10:40-11:10	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Erika M.
11:00-11:45	BodyStep 🔥	Energy	Erika E.
11:15-12:00	Pancafit 😊	Conscious	Erika M.
12:00-12:30	Get Dance 😊	Energy	Federica
12:05-12:50	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Erika E.
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy + Vitality	Erika E.
13:00-14:00	Hatha Yoga	Conscious	Anna
15:00-15:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco L.
15:30-16:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
16:30-17:00	G.A.G. 😊	Energy	Nicolas
18:00-18:30	Upper Body	Vitality	Marco L.
18:45-19:30	Postural Training 😊	Conscious	Nicolas
19:00-19:45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19:00-19:30	Grit 🔥	Energy	Marco L.
20:45-21:30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo
09:00-09:30	Addominali	Energy	Claudio
09:00-10:00	Hatha Yoga	Conscious	Isabel
09:35-10:25	Postural Training 😊	Energy	Claudio
10:30-11:00	Les Mills Sprint 🔥	Vitality	Marco L.
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Energy	Lorenzo
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Debora
11:30-12:15	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
12:00-12:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Claudio
13:00-14:00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Lorenzo
15:00-15:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luca
15:15-15:45	G.A.G. 😊	Energy	Erika E.
15:50-16:20	Upper Body	Energy	Erika E.
18:00-18:45	Total Body Workout	Energy	Erika M.
18:00-18:30	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
18:30-19:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Erika E.
18:35-19:20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
18:45-19:30	Get Boxe	Energy	Claudio
19:00-19:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
19:30-20:15	Pancafit 😊	Conscious	Erika M.
19:45-20:30	BodyPump	Energy + Vitality	Claudio
20:35-21:05	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
20:45-21:30	Get Boxe	Energy+ Vitality	Erika M.

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:00-10:45	Total Body Workout	Energy + Vitality	A Rotazione
10:00-11:00	Hatha Yoga	Conscious	A Rotazione
11:00-11:45	Indoor Cycle 🔥	Energy + Vitality	A Rotazione
11:00-11:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	A Rotazione
11:45-12:15	Upper Body	Conscious	A Rotazione
12:20-13:05	Stretching Funzionale	Conscious	A Rotazione
16:00-16:30	Circuit Training	Energy	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:30-11:15	Indoor Cycle 🔥	Energy + Vitality	A Rotazione
10:15-10:45	Get Circuit 😊	Omnia	A Rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 🏃🌳	Arco della Pace	Rotazione
11:00-11:45	Jolly Class	Energy + Vitality	A Rotazione
12:00-12:30	Jolly Class	Energy + Vitality	A Rotazione
13:05-13:35	Stretching Funzionale	Energy + Vitality	A Rotazione
16:00-16:30	Circuit Training	Energy	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
09:30-10:15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
09:30-10:15	Postural Training 😊	Conscious	Claudio
10:30-11:00	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Energy	Erika E.
11:20-12:05	Total Body Workout	Energy	Erika E.
11:45-12:30	Pancafit 😊	Conscious	Luca B.
12:00-12:30	Addominali	Vitality	Erika M.
12:40-13:25	Stretching Funzionale	Vitality	Erika E.
13:15-14:00	Get Boxe	Energy	Claudio
13:15-14:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Erika M.
15:00-15:45	Dynamic Pilates	Conscious	Erika M
15:15-15:45	G.A.G. 😊	Energy	Mirko
15:45-16:15	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco/Lapo.
16:15-17:00	Body Balance	Conscious	Sabrina
16:35-17:05	Upper Body	Energy	Nicolas
18:00-18:45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
18:30-19:00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco R.
18:45-19:30	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
19:45-20:30	Get Cross 🔥	Energy + Vitality	Marco L.
20:35-21:35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20:45-21:30	Total Body Workout	Energy	Nicolas

ATTIVITÀ IN ACQUA

LUNEDÌ	09:00-09:45	Hydrobike	Dario
	10:30-11:15	AcquaGym 😊	Luca
	13:00-13:45	Hydrobike	Luca
	15:15-16:00	Play Acqua 😊	Laura
	19:00-19:45	Hydrobike	Elena
MARTEDÌ	20:35-21:20	AcquaGym 😊	Elena
	07:15-08:00	AcquaGym 😊	Luca
	09:30-10:15	Hydrobike	Luca
	10:30-11:15	AcquaGym 😊	Luis
	13:15-14:00	AcquaGym 😊	Laura
MERCLEDÌ	19:30-20:15	AcquaGym 😊	Dario
	10:00-10:45	Hydrobike	Luca
	11:10-11:55	Hydrobike	Dario
	15:15-16:00	Hydrobike	Luca
	19:00-19:45	Hydrobike	Sabrina
GIOVEDÌ	20:35-21:20	AcquaGym 😊	Sabrina
	07:15-08:00	Hydrobike	Luca
	11:30-12:00	AcquaCircuit	Laura
	13:00-13:45	AcquaGym 😊	Laura
	19:00-19:30	AcquaCircuit	Laura
VENERDÌ	07:15-08:00	AcquaGym 😊	Luca
	10:00-10:45	AcquaGym 😊	Luca
	15:30-16:15	Hydrobike	Laura
	09:45-10:30	AcquaGym 😊	Eddie
	10:45-11:30	Hydrobike	Eddie
SABATO	12:15-13:00	Hydrobike	Eddie
	13:30-13:45	Aufguss - Rito in sauna	Eddie
	09:45-10:30	AcquaGym 😊	Eddie
	10:45-11:30	Hydrobike	Eddie
	12:15-13:00	Hydrobike	Eddie
DOMENICA	10:15-11:00	Hydrobike	A Rotazione
	11:30-12:15	AcquaGym 😊	A Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo
07:15-08:00	Get Boxe	Energy	Matteo
09:00-09:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Claudio
10:00-10:45	BodyPump	Energy	Claudio
10:00-11:00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
11:00-11:30	Addominali	Energy	Mirko
11:15-12:00	Dynamic Pilates	Conscious	Erika M.
12:00-12:45	Stretching Funzionale 😊	Energy	Debora
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Claudio
13:00-14:00	Hatha Yoga	Conscious	Debora
15:00-15:45	Total Body Workout	Energy	Nicolas
15:00-15:30	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Erika M.
16:00-16:30	Addominali	Energy	Nicolas
16:00-16:45	Postural Training 😊	Conscious	Erika M.
18:00-18:30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
18:30-19:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
18:45-19:30	Zumba 😊	Energy	Federica
18:55-19:25	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Antonella
19:30-20:15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
19:30-20:15	BodyBalance	Conscious	Fortuna
19:40-20:25	Total Body Workout	Energy	Antonella
20:35-21:20	BodyPump	Energy	Marco L.

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.