

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Interval Training	Energy	Andrea
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea
08.05-08.35	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Lorenzo
08.50-09.35	Postural Training 😊	Conscious	Catty
09.40-10.25	Total Body Workout	Energy	Catty
10.00-10.45	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio
10.30-11.00	Addominali	Energy	Catty
11.10-12.10	Hatha Yoga	Energy	Massimo
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	Silvia
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura P.
13.10-13.40	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Silvia
13.10-13.55	Get Boxe	Energy	Andrea
17.00-17.30	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Davide L.
18.00-18.30	Addominali	Energy	Davide L.
18.30-19.00	Skill Group	Omnia	Anna
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
18.40-19.25	BodyPump	Energy	Davide L.
19.10-19.40	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Daniele
19.20-20.20	Hatha Yoga	Conscious	Francesca
19.45-20.15	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Anna
19.50-20.20	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30-21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.30-21.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Raul
08.05-08.35	Stretching	Conscious	Anna
08.05-08.35	Addominali	Energy	Raul
09.00-09.45	Reformer Pilates	Conscious	Simone
09.55-10.40	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
10.45-11.30	Metodo Feldenkreis 😊	Energy	Valeria
11.35-12.20	Zumba 😊	Energy	Emerson
12.00-12.45	Reformer Pilates	Conscious	Daniele
12.30-13.00	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Silvia
13.05-13.35	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.05-13.50	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
13.10-13.40	Grit 🔥	Energy	Silvia
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Daniele
18.00-18.30	Addominali	Energy	Lorenzo
18.00-19.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
18.35-19.05	G.A.G. 😊	Energy	Davide L.
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Andrea
19.15-19.45	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Davide L.
20.10-20.55	Postural Training 😊	Conscious	Andrea

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Raul
08.10-08.40	TRX Circuit	Omnia	Anna
09.10-09.55	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
09.30-10.00	G.A.G. 😊	Energy	Anna
10.05-10.50	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio
10.10-10.55	Postural Training 😊	Energy	Raul
11.10-12.10	Hatha Yoga Flow	Energy	Young
13.05-13.50	Stretching Funzionale	Conscious	Anna
13.10-13.40	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Lorenzo
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Davide L.
17.10-17.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Enza
18.00-18.30	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Andrea
18.00-19.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Enza
18.25-18.55	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Silvia
19.00-19.30	Interval Training	Energy	Laura
19.15-19.45	TRX Circuit	Omnia	Davide L.
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Giancarlo
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Laura
20.30-21.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Davide L.
20.35-21.20	Get Boxe	Energy	Andrea
20.35-21.20	BodyBalance	Conscious	Laura

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Postural Training 😊	Energy	Andrea
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.15-12.00	BodyPump	Energy	Raul
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
12.15-13.00	Total Body Workout	Energy	Andrea
13.00-13.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Raul
13.20-14.05	Zumba 😊	Energy	Emerson
14.30-15.00	G.A.G. 😊	Energy	Andrea
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Andrea
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	A Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	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
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Riccardo
07.40-08.10	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Anna
08.10-08.55	Postural Training 😊	Conscious	Davide B.
09.05-09.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Davide B.
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Energy	Massimo
11.10-11.40	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessia
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
12.00-12.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
13.10-13.40	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Anna
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Andrea
13.10-13.55	Reformer Pilates	Conscious	Simone
14.45-15.30	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.30-17.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Davide L.
17.30-18.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
18.20-18.50	G.A.G. 😊	Energy	Daniele
18.30-19.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Silvia
19.00-19.30	Grit 🔥	Energy	Daniele
19.30-20.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.40-20.10	TRX Circuit	Omnia	Daniele
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Raul
20.35-21.20	Reformer Pilates	Conscious	Daniele

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Simone
	10.30-11.15	Hydrobike	Simone
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Simone
	15.45-18.45	Corsi Kids	A Rotazione
	19.30-20.15	Hydrobike	Emerson
	20.30-21.15	AcquaGym 😊	Gianni
MARTEDÌ	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Emerson
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Emerson
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Emerson
	15.45-18.45	Corsi Kids	A Rotazione
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Maria
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria
MERCOLEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Andrea R.
	09.30-10.15	AcquaGym 😊	Sharon
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Sharon
	13.15-14.00	Aquadynamic 😊	Emerson
	15.45-18.45	Corsi Kids	A Rotazione
	19.15-20.00	AcquaGym 😊	Davide
	20.30-21.15	Aquadynamic 😊	Davide
GIOVEDÌ	09.30-10.15	AcquaGym 😊	Simone
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Simone
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Emerson
	15.45-18.45	Corsi Kids	A Rotazione
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Luis
	20.30-21.15	AcquaGym 😊	Luis
VENERDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Andrea M.
	09.15-10.00	AcquaGym 😊	Andrea M.
	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea R.
	15.45-18.45	Corsi Kids	A Rotazione
	19.00-19.45	AcquaGym 😊	Gianni
SABATO	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Emerson
	11.00-11.45	Corsi Kids	Davide
	11.45-12.30	AcquaGym 😊	Emerson
	12.30-13.15	Corsi Kids	Davide
DOMENICA	10.30-11.15	AcquaGym 😊	A Rotazione
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	A Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.10-09.55	Postural Training 😊	Energy	Chiara
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
10.30-11.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Raul
10.50-11.35	BodyBalance	Conscious	Chiara
11.10-11.40	Addominali	Energy	Raul
11.40-12.25	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Giorgia
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Omnia	Raul
17.15-18.00	Postural Training 😊	Conscious	Davide B.
18.10-18.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Davide B.
18.15-18.45	Skill Group	Omnia	Davide L.
18.20-19.05	BodyBalance	Energy	Laura
19.10-19.40	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Anna
19.10-19.40	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Paolo O.
19.45-20.15	Bio Circuit 😊🏋️	Fitness	Andrea
19.45-20.30	Total Body Workout	Energy	Laura
19.50-20.20	TRX Circuit	Omnia	Anna
20.35-21.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Omnia	Davide L.
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Laura

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:**
23 dicembre 2024 - 7 gennaio 2025
1 luglio - 28 luglio

🔄 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
1 novembre / 7-8 dicembre / 24-26 dicembre
31 dicembre / 6 gennaio / 21 aprile / 25 aprile
1 maggio / 2 giugno / 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.