

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
07.25-07.55	Skill Group 🧱	Functional	Klaudia
08.05-08.35	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Vito
08.20-09.05	Dynamic Pilates	Conscious	Gabriella D.
09.10-09.55	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Gabriella D.
09.45-10.15	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo
10.00-11.00	Yoga in volo	Conscious	Gabriella D.
10.30-11.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Klaudia
11.10-11.40	Addominali	Vitality	Lorenzo
11.15-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
12.00-12.45	Total Body Workout	Energy	Lorenzo
12.15-13.00	BodyBalance	Vitality	Carlotta
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
13.05-13.35	Get Circuit 🧱	Functional	Rossella
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Giuseppe
13.15-14.00	Zumba 🕺	Vitality	Rosalba
14.05-15.05	Yin Yoga	Conscious	Gabriella D.
15.00-15.30	Tonificazione Funzionale	Vitality	Andrea
15.35-16.05	Addominali	Vitality	Andrea
16.20-17.05	Pancafit 🧘	Conscious	Carlotta
18.30-19.00	Get Circuit 🧱	Functional	Carlotta
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Sara/Irene
18.45-19.30	BodyBalance	Conscious	Guido
19.05-19.35	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Giuseppe
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Mascia
19.35-20.05	G.A.G. 😊	Vitality	Sara/Irene
19.40-20.25	BodyAttack 🔥	Energy	Guido
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Functional	Klaudia
20.30-21.15	Get Boxe	Vitality	Andrea
20.40-21.10	Get Circuit 🧱	Functional	Giuseppe
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido
20.40-21.25	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Skill Group 🧱	Functional	Giuseppe
09.15-10.00	Total Body Workout	Energy	Klaudia
09.20-10.05	Stretching Funzionale	Vitality	Tiina
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mariangela
10.10-10.55	Matwork Pilates 🧘	Energy	Tiina
10.30-11.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Giuseppe
11.00-11.45	Pancafit 🧘	Conscious	Yong
11.10-11.55	Total Body Workout	Energy	Lorenzo
12.00-12.45	Postural Training 🧘	Conscious	Tiina
12.30-13.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Klaudia
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Tiina
13.05-13.50	BodyBalance	Vitality	Klaudia
13.10-13.40	Skill Group 🔥	Functional	Lorenzo
18.00-19.00	Power Yoga	Conscious	Yong
18.30-19.00	Get Circuit 🧱	Functional	Andrea
19.10-19.55	Les Mills Party 🔥	Energy	Antonella
19.15-19.45	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Andrea
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Alessio
19.45-20.30	Total Body Workout	Vitality	Irene
20.00-20.30	Addominali	Energy	Antonella
20.35-21.05	Skill Group 🧱	Functional	Andrea

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Cristina
07.30-08.00	Get Circuit 🧱	Functional	Klaudia
08.05-08.35	Skill Group 🧱	Functional	Irene
08.25-09.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Erika
09.30-10.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Vito
09.35-10.20	Stretching Funzionale	Energy	Carlotta
09.35-10.20	BodyBalance	Conscious	Erika
11.10-11.55	Postural Training 🧘	Energy	Daniele
11.20-12.05	Total Body Workout	Vitality	Irene
11.20-12.05	BodyBalance	Conscious	Sveva
12.15-13.00	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Alice
13.00-13.30	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Giuseppe
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo V.
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Tiina
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
13.45-14.15	Get Circuit 🧱	Functional	Carlotta
16.30-17.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Carlotta
17.45-18.30	Dynamic Pilates	Conscious	Cristina L.
18.30-19.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Giuseppe
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Klaudia
18.35-19.20	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Cristina L.
19.00-19.45	Zumba 🕺	Vitality	Rosalba
19.05-19.35	Get Circuit 🧱	Functional	Lorenzo
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Giuseppe
19.45-20.15	Skill Group 🧱	Functional	Andrea
20.30-21.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Andrea
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Giuseppe
20.40-21.10	Les Mills Grit 🔥	Vitality	Lorenzo

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class.	Energy	A Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 🧱	Functional	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	A Rotazione
11.05-11.50	Jolly Class 🧘	Vitality	A Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	A Rotazione
12.05-12.50	Jolly Class 🧘	Vitality	A Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
13.05-13.50	Jolly Class	Vitality	A Rotazione
13.15-13.45	Skill Group 🧱	Functional	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 🧱	Functional	A Rotazione
16.35-17.05	Addominali	Functional	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.20	Vinyasa Yoga	Conscious	A Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class.	Energy	A Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 🧱	Functional	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class.	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
11.30-12.30	Vinyasa Yoga	Conscious	A Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class 🧱	Energy	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 🧘	Functional	A Rotazione
16.35-17.05	Addominali	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
09.15-10.00	Matwork Pilates 🧘	Energy	Carlotta
09.30-10.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Lorenzo
10.15-11.00	Postural Training 🧘	Vitality	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Klaudia
11.05-11.35	Addominali	Energy	Lorenzo
11.10-11.55	Pancafit 🧘	Conscious	Carlotta
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Energy	Giuseppe
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
13.10-13.55	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mariangela
13.30-14.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Rossella
14.05-14.35	Get Circuit 🧱	Functional	Vito
15.00-15.30	Addominali	Vitality	Lorenzo
15.30-16.15	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Paola M.
16.25-17.10	Pancafit 🧘	Conscious	Paola M.
18.30-19.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Irene
18.30-19.15	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Klaudia
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Antonella
19.15-19.45	Get Circuit 🧱	Functional	Irene
19.35-20.20	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Bruno
19.55-20.25	Les Mills Core - Addominali	Energy	Antonella
20.00-20.30	G.A.G. 😊	Vitality	Martina A.
20.35-21.05	Get Circuit 🧱	Functional	Irene
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Martina A.
20.40-21.25	Get Boxe	Vitality	Andrea

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 🧘	Angelo
	11.00-11.45	AcquaGym 🧘	Angelo
	15.00-15.45	AcquaGym 🧘	Lorenzo
	19.30-20.15	AcquaGym 🧘	Martina G.
	20.35-21.20	Hydrobike	Martina G.
MARTEDÌ	10.25-11.10	AcquaGym 🧘	Tiina
	11.20-12.05	AcquaGym 🧘	Tiina
	12.15-13.00	Hydrobike	Tiina
	19.30-20.15	AcquaGym 🧘	Davide
	20.40-21.25	Acquadynamic	Davide
MERCOLEDÌ	11.15-12.00	AcquaGym 🧘	Martina L.
	13.15-14.00	Hydrobike	Martina L.
	15.00-15.45	AcquaGym 🧘	Martina L.
	19.30-20.15	Hydrobike	Sissi
	20.40-21.25	AcquaGym 🧘	Sissi
GIOVEDÌ	11.15-12.00	AcquaGym 🧘	Angelo
	13.15-14.00	AcquaGym 🧘	Angelo
	15.30-16.15	AcquaGym 🧘	Martina L.
	19.00-19.45	AcquaGym 🧘	Martina G.
	20.00-20.45	Hydrobike	Martina G.
VENERDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 🧘	Tiina
	11.00-11.45	Hydrobike	Tiina
SABATO	10.20-11.05	AcquaGym 🧘	Lorenzo
	11.15-12.00	AcquaGym 🧘	Greta
	12.15-13.00	Hydrobike	Lorenzo
DOMENICA	12.30-13.15	AcquaGym 🧘	Dario

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
07.30-08.00	Get Circuit 🧱	Functional	Vito
08.05-08.50	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Alice
09.00-09.45	Postural Training	Conscious	Alice
09.30-10.00	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Irene
10.00-10.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Irene
10.30-11.00	Get Circuit 🧱	Functional	Lorenzo
11.10-11.55	Pancafit 🧘	Conscious	Federico
11.10-11.55	Matwork Pilates 🧘	Energy	Sveva
12.15-12.45	Addominali	Vitality	Lorenzo
13.00-13.45	Zumba 🕺	Vitality	Rosalba
13.05-13.35	Get Circuit 🧱	Functional	Rossella/Giuseppe
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo V.
13.05-14.05	Power Yoga	Conscious	Yong
13.15-14.00	BodyPump	Energy	Lorenzo
14.05-14.35	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Giuseppe
18.20-18.50	Get Circuit 🧱	Functional	Andrea
18.30-19.30	Power Yoga	Conscious	Gabriella R.
18.35-19.20	Total Body Workout	Energy	Sara
19.00-19.30	Bio Circuit 🧱	Sala Fitness	Lorenzo
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Giancarlo
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Sara
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
20.30-21.00	Get Circuit 🧱	Functional	Andrea
20.30-21.15	BodyAttack 🔥	Energy	Davide
20.40-21.40	Yin Yoga	Conscious	Gabriella R.

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.