

## Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Federica.
08.30-09.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro B.
09.25-10.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandro B.
10.00-10.30	Interval Training 🌟	Funzionale	Federica
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
10.15-11.00	Postural Training 😊	Conscious	Federico
10.20-10.50	G.A.G.	Energy	Sabrina
11.00-11.30	Addominali 🌟	Funzionale	Andrea V.
11.15-12.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio M.
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Alessandro B.
11.45-12.15	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Andrea V.
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12.30-13.00	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Gaia
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ciro
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
13.10-13.40	Grit 🔥	Funzionale	Gaia
13.10-13.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea V.
13.15-13.45	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Alessia
16.00-16.30	Tonificazione funzionale 🌟	Energy	Alessia
18.00-18.30	Addominali	Energy	Alessandro S.
18.30-19.00	Get Circuit 🏋️💪🌟	Omnia	Alessia
18.45-19.30	Pancafit 😊	Conscious	Umberto
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Simone
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Giancarlo
19.05-19.35	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Alessandro S.
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Simone
19.40-20.25	Matwork Pilates 🌟	Conscious	Umberto
20.00-20.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Alessandro S.
20.30-21.00	Grit 🔥🌟	Funzionale	Daniele
20.35-21.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Pietro
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Simone

## Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.20-07.50	Grit 🔥	Energy	Alessandro S.
08.00-08.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Alessandro S.
08.15-09.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
09.10-09.55	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
10.00-10.30	Tonificazione Funzionale 🌟	Funzionale	Alessia/Alessandro S.
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sonia
10.05-10.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.45-11.30	Get Cross 🔥🌟	Funzionale	Simone
11.00-11.45	BodyBalance	Energy	Chiara
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro B.
12.00-12.45	Postural Training 😊	Energy	Simone
12.30-13.00	Get Circuit 🏋️💪🌟	Omnia	Andrea V.
13.00-13.30	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Alessia/Alessandro S.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Simone
16.15-16.45	Stretching 😊🌟	Conscious	Gaia
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Gaia
18.15-18.45	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Federica
18.30-19.15	Dynamic Pilates 🌟	Conscious	Enza
18.30-19.00	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Daniele
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Gaia
19.20-20.05	Zumba 😊	Funzionale	Enza
20.00-20.45	Fight Training 🔥	Energy	Daniele

## Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.30-08.00	TRX Circuit	Omnia	Alessandro S.
09.10-09.55	Pancafit 😊	Conscious	Andrea M.
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊🌟	Energy	Simone
09.30-10.15	Indoor Walking *NEW	Vitality	Dario
10.05-10.50	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Simone.
10.10-10.55	Get Cross 🔥🌟	Funzionale	Daniele
10.10-10.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Andrea M.
10.30-11.00	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Alessandro S.
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Enza
11.00-11.45	Postural Training 😊🌟	Energy	Simone
11.55-12.40	Zumba 😊	Energy	Enza
12.00-13.00	Hatha Yoga 🌟	Conscious	Umberta
12.20-12.50	TRX Circuit	Omnia	Simone
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
13.00-13.45	Get Boxe	Energy	Simone
13.10-13.40	Get Circuit 🏋️💪🌟	Omnia	Alessandro S.
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
18.10-18.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gaia
18.25-18.55	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Andrea V.
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Debora
19.00-19.30	Get Circuit 🏋️💪🌟	Omnia	Federica
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
19.00-19.45	BodyBalance	Conscious	Alessia
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Gaia
19.45-20.30	Zumba 😊	Funzionale	Martina
19.50-20.35	Pil-yoga	Conscious	Debora
20.30-21.00	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Gaia
20.30-21.15	Get Cross 🔥🌟	Energy	Alessandro P.

## Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Valentina M.
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.25-13.10	Matwork Pilates 😊🌟	Conscious	Enza
13.00-13.30	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	A Rotazione
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Enza
16.00-16.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	A Rotazione

  

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	A Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	A Rotazione
16.00-16.30	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	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	Postural Training 😊	Energy	Chiara
10.00-10.45	Get Cross 🔥🌟	Funzionale	Daniele
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.15-11.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio M.
10.30-11.00	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Alessandro S.
11.10-11.40	Upper Body 🌟	Funzionale	Alessandro S.
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Alessandro B.
12.05-12.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara.
12.25-12.55	Addominali 🌟	Funzionale	Daniele
12.30-13.00	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Alessandro S.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Silvia/Andrea V.
13.10-13.40	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Daniele
13.10-13.55	Body Balance 🌟	Conscious	Alessia
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Alessia
18.00-18.45	Indoor Walking *NEW	Vitality	Dario
18.15-18.45	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Federica
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Gaia
18.30-19.15	Dynamic Pilates 🌟	Conscious	Umberto
19.00-19.30	TRX Circuit	Omnia	Alessandro S.
19.20-20.05	Postural Training 😊	Conscious	Catty
19.30-20.00	Grit 🔥	Funzionale	Umberto
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Gaia
20.00-20.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Alessia
20.30-21.00	G.A.G. 😊🌟	Funzionale	Gaia
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Catty
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea M.
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario

## ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Andrea R.
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Sabrina
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
20.45-21.30	AcquaGym 😊	Giovanni	
MARTEDÌ	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Andrea M.
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Andrea M.
	16.15-18.30	Corsi Kids	Barbara
	14.45-15.30	Play Acqua	Andrea R.
	19.45-20.30	AcquaGym 😊	Sharon
20.45-21.30	Hydrobike	Sharon	
MERCOLEDÌ	10.15-11.00	Hydrobike	Romina
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Romina
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Sharon
	16.15-19.00	Corsi Kids	Barbara
GIOVEDÌ	09.30-10.15	AcquaGym 😊	Luis
	11.30-12.15	Hydrobike	Luis
	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Sabrina
	20.35-21.20	Hydrobike	Sabrina
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Massimo G.
	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Massimo G.
	11.00-11.45	Play Acqua	Massimo G.
	13.15-14.00	AcquaGym	Gaia
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
SABATO	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Sabrina
	11.00-12.30	Corsi Kids	Barbara
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Sabrina
DOMENICA	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	Rotazione

## Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Gaia
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊🌟	Energy	Alessandro P.
09.30-10.00	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Gaia
09.45-10.30	Indoor Walking *NEW	Vitality	Mariangela
09.50-10.35	Get Cross 🔥🌟	Funzionale	Alessandro P.
10.00-10.45	Postural Training 😊	Energy	Federico
10.40-11.25	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Enza
11.35-12.20	Postural Training 😊🌟	Vitality	Alessandro P.
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Addominali 🌟	Energy	Federica
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Alessandro P.
13.10-13.40	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Alessia/Alessandro S.
13.10-13.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gaia
15.00-16.00	Hatha Yoga 🌟	Conscious	Anna
18.00-19.00	Hatha Yoga 🌟	Conscious	Debora
18.00-18.30	Get Circuit 🏋️💪	Omnia	Andrea V.
18.30-19.00	Les Mills Core	Energy	Daniele
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Zac
19.05-19.50	Total Body Workout	Energy	Debora
19.05-19.50	Postural Training 😊🌟	Conscious	Umberto
19.30-20.00	Bio Circuit 🏋️💪	Sala Fitness	Andrea V.
19.55-20.40	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
20.00-20.30	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Andrea V.
20.35-21.20	Get Cross 🔥🌟	Funzionale	Daniele

## 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.

☀️ **Questa attività sarà svolta nell'area esterna in base alle condizioni del meteo.**

**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.