

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
07:15-08:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
08:15-09:00	Stretching Funzionale	Conscious	Luigi
09:30-10:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
09:30-10:15	Total Body Workout	Energy	Luigi
10:00-10:30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Paolo Miki
10:30-11:00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Alice S.
10:30-11:15	Postural Training 😊	Conscious	Chiara
10:30-11:15	Zumba 😊	Vitality	Giusy
11:00-11:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Jacopo
11:30-12:15	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Greta
12:30-13:00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Greta
13:05-13:50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Mauro
13:10-13:55	Get Cross 🔥	Omnia	Greta
13:10-13:55	BodyBalance	Conscious	Alice S.
14:10-14:55	BodyPump	Energy	Gloria
15:30-16:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
16:00-16:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
16:15-17:00	Strength Development	Energy	Pavel
17:20-18:20	Vinyasa Yoga	Conscious	Yong
18:15-18:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
18:15-19:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
18:30-19:15	BodyBalance	Conscious	Fabrizio
19:00-19:45	BodyCombat	Vitality	Pavel
19:15-19:45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Pietro
19:25-20:25	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessia
19:30-20:15	BodyPump	Energy	Fabrizio
19:45-20:15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Matilde
20:30-21:00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Fabrizio
20:30-21:15	Interval Training	Omnia	A Rotazione
20:30-21:30	Yoga in Volo	Conscious	Alessia
20:45-21:15	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Matilde

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:20-10:05	BodyPump	Energy	Ilaria
09:20-10:05	Dynamic Pilates	Conscious	Chiara
10:15-10:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro
10:15-11:15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
10:25-11:10	Indoor Walking	Energy	Ilaria
11:00-11:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Pietro
11:20-12:05	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
11:30-12:15	Get Boxe	Energy	Galia
12:10-12:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
12:30-13:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro
13:00-13:45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
13:00-13:45	Indoor Walking	Energy	Ilaria
13:10-13:55	Get Cross 🔥	Omnia	Antonio
15:20-16:05	Total Body Workout	Energy	Luigi
16:00-16:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Greta
16:15-17:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luigi
17:15-17:45	G.A.G. 😊	Vitality	Luigi/Giuliana
17:45-18:30	BodyAttack 🔥	Energy	Greta
18:00-18:45	Jolly Class	Vitality	Giusy/Giuliana
18:15-18:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
18:15-19:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
18:45-19:30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paolo
19:05-19:35	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
19:10-20:10	Yoga In Volo	Conscious	Gabriella
19:45-20:15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
19:45-20:30	Les Mills Tone	Vitality	Greta
20:30-21:00	Tonificazione Funzionale	Omnia	Jacopo
20:30-21:30	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-07:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Gloria
08:15-08:45	G.A.G. 😊	Vitality	Sabrina
08:15-09:00	Indoor Walking	Energy	Ilaria
09:00-09:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Gloria
09:15-10:00	Dynamic Pilates	Conscious	Ilaria
09:15-10:00	Get Boxe	Energy	Galia
09:30-10:00	G.A.G. 😊	Vitality	Armando
10:15-11:00	Pancafit 😊	Conscious	Ilaria
10:15-11:00	Total Body Workout	Vitality	Sabrina
10:15-11:00	Zumba 😊	Energy	Armando
11:00-11:30	Get Circuit 😊👤	Omnia	Giada
11:15-12:00	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12:10-12:55	Postural Training 😊	Energy	Ilaria
13:00-13:30	Grit 🔥	Vitality	Antonio
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Ilaria
13:10-14:10	Vinyasa Yoga	Conscious	Ilaria P.
13:15-13:45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Giada
15:30-16:15	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
16:20-16:50	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
16:30-17:00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Pietro
17:10-17:40	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro
18:00-18:45	Strenght Development	Energy	Pavel
18:05-19:05	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
18:15-18:45	Les Mills Tone	Vitality	Greta
19:00-19:30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Stefano S.
19:00-19:45	BodyAttack 🔥	Vitality	Greta
19:00-19:45	Get Cross 🔥	Omnia	Pavel
19:15-20:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
19:45-20:30	BodyPump	Energy	Stefano S.
19:50-20:35	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
20:00-20:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Jacopo
20:30-21:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
20:40-21:25	Step	Vitality	Javi
20:45-21:30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Stefano S.
20:45-21:30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Alessio

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:15-11:00	Get Boxe	Energy	Massimo
10:15-11:00	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
11:15-12:00	Body Pump	Energy	A Rotazione
11:20-12:05	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
12:00-13:00	Power Yoga	Conscious	Massimo B./Yong
12:15-12:45	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
14:00-14:45	Indoor Cycle 🔥	Energy	A Rotazione
15:00-15:45	Jolly Class	Conscious	A Rotazione
15:05-15:50	Indoor Walking	Energy	A Rotazione
16:00-16:30	G.A.G. 😊	Vitality	A Rotazione
16:40-17:25	Total Body Workout	Energy	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:20-10:50	G.A.G. 😊	Energy	A Rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 🌳👤	Arco della Pace	Rotazione
11:00-11:45	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
12:00-12:45	Jolly Class	Conscious/Vitality	A Rotazione
12:05-12:50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Mariangela
13:05-13:50	BodyPump	Energy	A Rotazione
14:45-15:15	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
15:20-16:05	Total Body Workout	Energy	A Rotazione
16:15-17:00	Jolly Class	Energy/Conscious	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	BodyPump	Energy	Ilaria
07:15-08:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
08:25-09:10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ilaria
09:00-09:30	G.A.G. 😊	Vitality	Giusy
09:15-09:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
09:20-10:20	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09:30-10:15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
09:40-10:25	Zumba 😊	Vitality	Giusy
10:00-10:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Giada
10:30-11:15	Total Body Workout	Energy	Greta
10:30-11:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ilaria
11:30-12:15	Pancafit 😊	Conscious	Ilaria
12:30-13:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Giada
13:05-13:50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
13:10-13:55	TRX Circuit	Conscious	Antonio
13:15-13:45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Matilde
13:15-13:45	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
15:30-16:15	Interval Training	Energy	Antonio
16:30-17:00	Tonificazione Funzionale	Omnia	Jacopo
17:10-17:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
18:05-18:50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
18:05-18:50	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
18:30-19:00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Jacopo
18:45-19:15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro
18:55-19:40	Strength Development	Vitality	Pavel
19:00-19:30	TRX Circuit	Conscious	Antonio
19:00-19:45	BodyPump	Energy	Alice S.
19:45-20:15	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
19:55-20:40	BodyBalance	Conscious	Alice S.
19:55-20:40	Interval Training	Energy	Antonio
20:30-21:00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Gloria
20:45-21:30	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.
20:45-21:30	Get Boxe	Energy	Pavel

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Silvia
07:15-08:00	Tai Chi 😊	Conscious	Joe
07:15-08:00	Get Cross 🔥	Omnia	Greta
08:30-09:15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
09:20-10:05	Zumba 😊	Energy	Eliana
09:30-10:00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Greta
09:30-10:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice G.
10:15-11:00	Stretching Funzionale	Energy	Luigi
10:25-11:10	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10:30-11:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Greta
10:30-11:00	Tonificazione Funzionale	Vitality	Chiara
11:15-12:00	Get Barre	Vitality	Alice G.
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12:10-12:55	BodyBalance	Conscious	Alice G.
12:30-13:00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
13:00-13:45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice G.
13:10-13:55	Strength Development	Energy	Gloria
13:15-13:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Chiara
15:00-16:00	Power Yoga	Conscious	Yong
16:10-16:55	Pancafit 😊	Conscious	Yong
16:15-17:00	Get Cross 🔥	Energy	Pavel
18:10-18:55	Get Boxe	Energy	Pavel
18:15-18:45	Get Circuit 😊👤	Omnia	Jacopo
18:25-19:10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
19:15-20:00	Strength Development	Vitality	Gloria
19:30-20:00	Get Circuit 😊👤	Omnia	Pietro
19:30-20:15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
20:00-20:30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	Jacopo
20:30-21:15	BodyPump	Energy	Ilaria
20:30-21:15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
20:35-21:20	Get Cross 🔥	Omnia	Pavel

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09:15-10:00	Hydrobike	Gloria
	10:30-11:15	AcquaGym 😊	Gloria
	11:30-12:15	Aqua Zumba	Giusy
	13:10-13:55	Hydrobike	Gloria
	15:55-16:40	AcquaGym 😊	Irene
MARTEDÌ	07:15-08:00	Hydrobike	Sabrina
	09:15-10:00	AcquaGym 😊	Sabrina
	13:00-13:45	Aquadynamic	Sabrina
	15:45-16:30	Hydrobike	Gloria
	18:45-19:15	Acqua Circuit	Javi
MERCOLEDÌ	10:00-10:45	AcquaGym 😊	Irene
	11:15-12:00	Hydrobike	Irene
	13:00-13:45	AcquaGym 😊	Irene
	15:55-16:40	AcquaGym 😊	Alice S.
	18:45-19:30	AcquaGym 😊	Luis
GIOVEDÌ	10:15-11:00	AcquaGym 😊	Luis
	11:15-12:00	Hydrobike	Alice S.
	19:00-19:45	Hydrobike	Irene
	19:00-19:15	Aufguss - rito in sauna	Stefano
	VENERDÌ	10:15-10:45	Acqua Circuit
11:00-11:45		AcquaGym 😊	Alice S.
13:05-13:50		Hydrobike	Gloria
14:00-14:15		Aufguss - rito in sauna	Stefano
16:15-17:00		AcquaGym 😊	Michele
SABATO	10:20-11:05	AcquaGym 😊	Giusy/Giuliana
	11:20-11:50	Acqua Circuit	A Rotazione
	12:15-13:00	Hydrobike	A Rotazione
	14:30-15:00	Acqua Circuit	A Rotazione
	15:30-16:15	AcquaGym 😊	A Rotazione
DOMENICA	10:20-11:05	Hydrobike	A Rotazione
	11:30-12:15	AcquaGym 😊	A Rotazione
	12:30-13:00	Acqua Circuit	A Rotazione

*Dal lunedì al venerdì, dalle 16.45 alle 18.30, alcune corsie potrebbero essere riservate ai corsi Nuoto Kids.

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.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:
21 aprile / 25 aprile / 1 maggio / 2 giugno
16 giugno - 1 agosto



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
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.