

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
10.00-10.30	Tonificazione funzionale	Energy	Christian
10.30-11.15	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10.40-11.25	Postural Training 😊	Energy	Cristina
10.45-11.15	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
10.45-11.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Felix
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina
11.30-12.00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
13.00-13.30	Sprint 🔥	Vitality	Roberto
13.00-13.45	BodyPump 🔥	Energy	Annalisa
13.15-14.00	BodyBalance	Conscious	Valentina
13.30-14.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Luigi
15.15-16.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valeria
16.30-17.00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
18.00-18.30	G.A.G. 😊	Energy	Carlos
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Anastasia
18.30-19.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
18.35-19.20	Zumba 😊	Energy	Carlos
18.45-19.15	TRX Circuit	Vitality	Francesco
19.00-19.45	Allegro Pilates	Conscious	Anastasia
19.15-19.45	Bio Circuit 😊	Sala Fitness	A rotazione
19.30-20.15	BodyPump 🔥👤	Energy	Valeria
19.30-20.15	Get Boxe 🔥	Vitality	Carlos
19.30-20.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
20.00-20.45	BodyBalance	Conscious	Nenzi
20.30-21.15	Zumba 😊	Energy	Carlos
20.30-21.00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Valeria
20.55-21.40	BodyBalance	Conscious	Nenzi

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Metodo Feldenkrais	Energy	Valeria B.
09.15-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Sabrina
10.15-11.00	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Christian
11.15-11.45	Stretching 😊	Energy	Sabrina
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Valentina
11.45-12.15	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola A.
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Annalisa
13.00-13.30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
13.15-14.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
15.00-15.30	Tonificazione funzionale	Energy	Valeria
18.30-19.15	Get Cross 🔥	Energy	Valeria
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria
18.45-19.15	TRX Circuit	Vitality	Felix
19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
19.30-20.15	Get Boxe 🔥	Vitality	Felix
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Felix

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.00-08.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Umberta
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Luigi
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola A.
08.30-09.00	Addominali 😊	Energy	Luigi
08.45-09.30	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Valentina
09.15-09.45	G.A.G. 😊	Energy	Luigi
09.35-10.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
09.50-10.35	Zumba 😊👤	Energy	Kendra
10.30-11.00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
10.35-11.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
10.45-11.15	Tonificazione funzionale	Energy	Kendra
11.00-11.30	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
11.30-12.15	BodyBalance	Energy	Cristina
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Valentina
12.30-13.00	Addominali	Energy	Cristina
13.00-13.30	TRX Circuit	Vitality	Christian
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
13.30-14.00	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
13.30-14.00	Grit 🔥	Energy	Roberto
14.30-15.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
15.15-16.00	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18.30-19.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
18.30-19.15	Zumba 😊	Energy	Francesco
18.45-19.30	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Anastasia
19.00-19.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Mariangela
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Valeria
19.30-20.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
19.40-20.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Anastasia
20.00-20.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20.00-20.30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
20.35-21.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
20.35-21.20	BodyPump 🔥	Energy	Davide
20.40-21.10	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	G.A.G. 😊	Energy	A rotazione
10.00-10.45	Postural Training 😊	Conscious	Valentina
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	A rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.15-11.45	Addominali	Energy	A rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A rotazione
12.00-12.30	Interval Training	Energy	A rotazione
12.00-12.45	BodyBalance	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
14.00-14.45	BodyBalance	Conscious	Valentina
15.00-15.45	BodyPump 🔥	Energy	A rotazione
16.00-16.30	Jolly Class	Energy	A rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.30	Addominali	Energy	A rotazione
10.00-10.45	Indoor Cycle/Indoor Walking	Vitality	A rotazione
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	A rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🌳👤	Arco della Pace	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle/Indoor Walking	Vitality	A rotazione
11.45-12.15	G.A.G. 😊	Energy	A rotazione
12.20-12.50	Stretching 😊	Conscious	A rotazione
15.00-15.30	Jolly Class	Energy	A rotazione
15.45-16.30	BodyPump 🔥	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
07.15-08.00	BodyPump 🔥	Energy	Sara
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paolo
09.00-09.45	Postural Training 😊	Conscious	Sabina
09.10-09.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Matteo
09.20-09.50	Tonificazione funzionale	Vitality	Armando
10.00-10.45	Pancafit 😊	Conscious	Sabina
10.00-10.45	Zumba 😊	Energy	Armando
10.15-11.00	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
11.00-11.30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Armando
12.00-12.45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Energy	Valeria
13.00-13.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sabina
13.15-13.45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
14.00-14.30	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
15.00-16.00	Hata Yoga	Conscious	Sabina
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18.15-19.10	Hata Yoga	Conscious	Paola S.
18.30-19.00	Get Circuit 😊	Functional	A rotazione
18.45-19.30	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Stefano
19.00-19.45	BodyPump 🔥	Energy	Chiara
19.15-19.45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
19.20-20.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
19.50-20.20	TRX Circuit	Vitality	Davide
20.00-20.45	Total Body Workout	Energy	Chiara
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Davide
20.30-21.15	BodyBalance	Conscious	Nenzi
21.00-21.30	LesMilles Core -Addominali	Energy	Chiara

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Salvatore
	13.15-14.00	Hydrobike	Salvatore
	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Nicolas
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Nicolas
	20.35-21.20	AcquaGym 😊	Nicolas
MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Salvatore
	10.30-11.15	Hydrobike	Ghirmawi
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Ghirmawi
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Luis
	20.35-21.20	Hydrobike	Luis
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Luis
	11.15-12.00	Hydrobike	Luis
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Ghirmawi
	15.00-15.45	Hydrobike	Ghirmawi
	19.30-20.15	Hydrobike	Ghirmawi
20.35-21.20	Acqua Circuit	Ghirmawi	
GIOVEDÌ	11.30-12.15	AcquaGym 😊	Ghirmawi
	13.30-14.15	Hydrobike	Ghirmawi
	19.15-20.00	AcquaGym 😊	Javi
VENERDÌ	11.15-12.00	Hydrobike	Sabrina
	13.00-13.45	AquaDynamic	Sabrina
SABATO	10.30-11.15	AcquaGym 😊	A rotazione
	12.15-13.00	Hydrobike	A rotazione
	17.00-17.45	AcquaGym 😊	A rotazione
DOMENICA	11.30-12.15	AcquaGym 😊	A rotazione
	16.45-17.30	AcquaGym 😊	A rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Lilly
07.30-08.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
08.45-09.30	BodyBalance	Conscious	Valentina
09.00-09.45	Postural Training 😊	Energy	Mary J.
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
09.40-10.25	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09.50-10.35	Postural Training 😊	Energy	Mary J.
10.30-11.00	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
10.35-11.20	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
10.40-11.25	Get Dance 😊	Energy	Mary J.
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Mary J.
11.30-12.15	Stretching Funzionale 😊	Energy	Matteo
12.20-13.05	Postural Training 😊	Conscious	Mary J.
13.00-13.45	BodyPump 🔥	Energy	Valeria
13.00-13.45	Get Boxe 🔥	Vitality	Roberto
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Mary J.
13.15-13.45	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
15.15-16.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Cristina
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18.45-19.30	Zumba 😊	Energy	Annalisa
18.45-19.30	Get Cross 🔥	Functional	Roberto
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.00-19.45	BodyBalance	Conscious	Maria
19.00-19.30	Bio Circuit 😊👤	Sala Fitness	A rotazione
19.35-20.20	Step & Dance	Energy	Annalisa
19.45-20.15	Get Circuit 😊👤	Functional	A rotazione
20.00-20.30	Grit 🔥	Vitality	Felix
20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria
20.30-21.00	G.A.G. 😊	Energy	Javi
20.35-21.05	TRX Circuit	Vitality	Felix
21.00-21.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria

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:
25 aprile / 1 maggio / 2 giugno
16 giugno - 3 agosto



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
20-21 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.