

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Claudio
09.00-09.30	G.A.G. 😊	Energy	Claudio
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Chiara C.
09.35-10.05	Upper Body	Energy	Claudio
10.10-11.05	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
10.30-11.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Chiara T.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara C.
11.00-11.30	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Marco L.
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Luca B.
11.30-12.15	BodyBalance	Vitality	Chiara C.
12.20-12.50	Addominali	Energy	Marco L.
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Ivo
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
14.00-14.45	Tai Chi	Conscious	Fabrizio
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
15.00-15.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Chiara T.
15.30-16.00	Addominali	Energy	Chiara T.
16.15-17.00	Total Body Workout	Energy	Erika
18.00-18.45	Zumba 😊	Energy	Federica
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco R.
19.00-19.30	G.A.G. 😊	Energy	Erika
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Sanja
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
19.50-20.35	BodyAttack 🔥	Energy + Vitality	Ivo
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.40-21.10	Addominali	Energy + Vitality	Ivo

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Energy	Claudio
09.15-09.45	Addominali	Energy	Chiara T.
10.00-10.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Claudio
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy + Vitality	Erika
10.40-11.10	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Claudio
11.00-11.45	BodyStep 🔥	Energy	Erika
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Luca
12.00-12.30	Get Dance 😊	Energy	Federica
12.05-12.50	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Erika
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy + Vitality	Erika
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Anna
15.00-15.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco L.
15.30-16.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
16.30-17.00	G.A.G. 😊	Energy	Nicolas
18.00-18.30	Upper Body	Vitality	Marco L.
18.45-19.30	Postural Training 😊	Conscious	Nicolas
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.00-19.30	Grit 🔥	Energy	Marco L.
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo V.
09.00-09.30	Addominali	Energy	Claudio
09.00-10.00	Hatha Yoga	Conscious	Isabel
09.35-10.25	Postural Training 😊	Energy	Claudio
10.30-11.00	Les Mills Sprint 🔥	Vitality	Marco L.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Lorenzo
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
12.00-12.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Claudio
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Lorenzo
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luca
15.15-15.45	G.A.G. 😊	Energy	Erika
15.50-16.20	Upper Body	Energy	Erika
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Lapo
18.00-18.30	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Erika
18.35-19.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
18.45-19.30	Get Boxe	Energy	Claudio
19.00-19.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
19.45-20.30	BodyPump	Energy + Vitality	Claudio
20.35-21.05	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
20.45-21.30	Get Boxe	Energy+ Vitality	Claudio

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy + Vitality	A Rotazione
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Energy + Vitality	A Rotazione
11.00-11.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	A Rotazione
11.45-12.15	Upper Body	Conscious	A Rotazione
12.20-13.05	Stretching Funzionale	Conscious	A Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training	Energy	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Energy + Vitality	A Rotazione
10.15-10.45	Get Circuit 😊	Omnia	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🌳🏃	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Jolly Class	Energy + Vitality	A Rotazione
12.00-12.30	Jolly Class	Energy + Vitality	A Rotazione
13.05-13.35	Stretching Funzionale	Energy + Vitality	A Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training	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
09.30-10.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Claudio
10.30-11.00	Skill Walking 🏃	Area Skill Run	Dario
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Erika
11.20-12.05	Total Body Workout	Energy	Erika
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Luca
12.00-12.30	Addominali	Vitality	Maurizio
12.40-13.25	Stretching Funzionale	Vitality	Erika
13.15-14.00	Get Boxe	Energy	Claudio
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
15.00-15.45	Tai Chi	Conscious	Fabrizio
15.15-15.45	G.A.G. 😊	Energy	Mirko
15.45-16.15	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Lapo
16.15-17.00	Body Balance	Conscious	Sabrina
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Lapo
18.45-19.30	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Energy + Vitality	Marco L.
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Lapo

ATTIVITÀ IN ACQUA

LUNEDÌ	09.00-09.45 10.30-11.15 13.00-13.45 15.15-16.00 19.00-19.45 19.50-20.05 20.35-21.20	Hydrobike AcquaGym 😊 Hydrobike Play Acqua 😊 Hydrobike Aufguss-Rito in sauna AcquaGym 😊	Dario Luca Luca Laura Elena Lapo Elena
MARTEDÌ	07.15-08.00 09.30-10.15 10.30-11.15 13.15-14.00	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊	Luca Luca Luis Laura
MERCOLEDÌ	10.00-10.45 11.10-11.55 15.15-16.00 19.00-19.45 19.50-20.05 20.35-21.20	Hydrobike Hydrobike Hydrobike Hydrobike Aufguss-Rito in sauna AcquaGym 😊	Luca Dario Luca Sabrina Chiara T. Sabrina
GIOVEDÌ	07.15-08.00 11.30-12.00 13.00-13.45 19.00-19.30	Hydrobike AcquaCircuit AcquaGym 😊 AcquaCircuit	Luca Laura Laura Laura
VENERDÌ	07.15-08.00 10.00-10.45 15.30-16.15	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike	Luca Luca Laura
SABATO	09.45-10.30 10.45-11.30 12.15-13.00 13.30-13.45	AcquaGym 😊 Hydrobike Hydrobike Aufguss-Rito in sauna	Eddie Eddie Eddie Eddie
DOMENICA	10.15-11.00 11.30-12.15	Hydrobike AcquaGym 😊	A Rotazione A Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo V.
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Claudio
10.00-10.45	BodyPump	Energy	Claudio
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Mirko
11.15-12.00	Dynamic Pilates	Energy	Chiara T.
12.00-12.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Luca
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Claudio
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Nicolas
16.00-16.45	Postural Training 😊	Conscious	Nicolas
18.00-18.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
18.45-19.30	Zumba 😊	Energy	Federica
18.55-19.25	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Antonella
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
19.30-20.15	BodyBalance	Conscious	Fortuna
19.40-20.25	Total Body Workout	Energy	Antonella
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Marco L.

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:

21 aprile / 25 aprile / 1 maggio / 2 giugno
16 giugno - 3 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.