

# Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
07.30-08.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Homar
08.00-08.30	G.A.G. 😊	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
09.30-10.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.45	BodyBalance	Vitality	Ilham
10.25-10.50	Addominali	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit 😊	Conscious	Homar
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Oxana
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Ilaria
11.30-12.00	Stretching Funzionale	Conscious	Edoardo
12.15-12.45	Grit 🔥	Energy	Edoardo
12.30-13.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Lorenzo
13.00-13.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
13.00-13.45	Danze orientali e polinesiane	Conscious	Stefania
13.15-13.45	Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
13.15-13.45	Bio Circuit 🏋️📊	Sala 1	Victor
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victor
14.15-14.45	G.A.G. 😊	Energy	Antonio
15.00-15.45	Postural Training 😊	Energy	Antonio
15.15-16.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Arianna
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Alessia
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
18.00-18.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Paolo
18.00-18.45	BodyBalance	Vitality	Arianna
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
18.30-19.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Sofia
19.00-19.30	RPM 🔥	Vitality	Eddie
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
19.30-20.00	Bio Circuit 🏋️📊	Sala 1	Alessia
20.00-20.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Paolo
20.00-20.45	BodyPump	Energy	Irene
20.35-21.05	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Alessia
21.00-21.30	TRX Circuit	Vitality	Paolo
21.00-21.30	Grit 🔥	Conscious	Irene
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Cecilia

# Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
07.30-08.30	Hatha Yoga	Vitality	Massimo
08.00-08.30	Les Mills Core - Addominali	Conscious	Eddie
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.00-09.45	BodyBalance	Vitality	Arianna
09.00-09.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Eddie
09.30-10.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Victor
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
10.15-11.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Eddie
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
11.20-11.50	Get Dance 😊	Energy	Ilham
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia
12.15-12.45	G.A.G. 😊	Vitality	Homar
13.00-13.45	BodyBalance	Conscious	Alessia
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Eddie
13.15-13.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Simone
13.15-13.45	Sprint 🔥	Vitality	Victor
13.15-14.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Claudia
14.10-14.55	Pancafit 😊	Conscious	Daniele
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessia
16.00-16.30	G.A.G. 😊	Energy	Sofia
17.00-17.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Paolo
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Sofia
18.00-18.45	BodyPump	Energy	Guido
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
19.00-19.30	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Conscious	Guido
19.00-19.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Sofia
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Paolo
20.35-21.05	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
20.35-21.15	Get Boxe	Energy	Paolo

# Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Edoardo
08.00-08.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
08.35-09.05	Stretching Funzionale	Conscious	Edoardo
09.00-09.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
09.30-10.15	BodyBalance	Vitality	Arianna
09.45-10.45	Allineati Group 😊	Conscious	Alessandra
10.00-10.30	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Sofia
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
11.00-11.30	Addominali	Energy	Oxana
11.00-11.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Sofia
11.00-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.40-12.10	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.15-13.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
12.15-12.45	TRX Circuit	Vitality	Arianna
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.15-13.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Simone
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.15-14.55	Pancafit 😊	Conscious	Victor
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Oxana
16.00-16.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
16.15-16.45	G.A.G. 😊	Energy	Marco
17.00-17.25	Upper Body	Energy	Alessia
18.00-18.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Eddie
18.15-19.00	BodyBalance	Vitality	Guido
18.15-18.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
18.45-19.15	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.30	Bio Circuit 🏋️📊	Sala 1	Edoardo
19.00-19.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Alessia
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	BodyAttack 🔥	Energy	Guido
20.35-21.20	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Homar
20.35-21.05	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Matilde
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido

# Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	A rotazione
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	A rotazione
10.30-11.15	BodyPump	Energy	A rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	A rotazione
11.15-12.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A rotazione
11.30-11.55	Les Mills Core - Addominali	Energy	A rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A rotazione
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	A rotazione
12.15-12.55	BodyBalance	Energy	A rotazione
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	A rotazione
13.30-14.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	A rotazione
14.00-14.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	A rotazione
14.00-15.00	Hatha Yoga	Conscious	Anna
14.10-14.30	Addominali	Energy	A rotazione
14.45-15.30	Zumba 😊	Energy	A rotazione

# Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🌳🏃	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	A rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	A rotazione
13.00-13.45	BodyPump/Total Body Workout	Energy	A rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario



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
07.30-08.00	Sprint 🔥	Vitality	Homar
08.00-08.25	Upper Body	Energy	Oxana
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
08.30-09.00	Interval Training	Energy	Paolo
08.30-09.15	Postural Training 😊	Vitality	Antonio
08.30-09.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
09.15-09.45	Addominali	Energy	Paolo
09.30-10.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Sofia
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Paolo
10.25-11.25	Hatha Yoga	Vitality	Pietro
10.30-11.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
11.00-11.45	BodyBalance	Energy	Homar
11.30-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
12.10-12.55	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
12.10-13.00	Allineati Group 😊	Conscious	Alessandra
12.30-13.00	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
13.00-13.45	Tai Chi	Vitality	Fabrizio
13.10-13.55	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Lorenzo/Eddie
13.15-13.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Arianna
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Edoardo
16.15-16.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Marco
18.00-18.30	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Victor
18.00-18.45	BodyBalance	Energy	Fabrizio
18.30-19.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Claudia
18.35-19.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victor
18.45-19.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Laura
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Fabrizio
19.30-20.00	Bio Circuit 🏋️📊	Sala 1	Victor
20.00-20.30	Addominali	Vitality	Alessia
20.35-21.20	Fight Training	Energy	Cecilia
20.35-21.05	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Simone
20.35-21.15	Zumba 😊	Conscious	Valentina
20.35-21.35	Hatha Yoga	Vitality	Anna

# ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Arianna
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Alessia
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Max
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Max
	20.35-21.20	Hydrobike	Max
MARTEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Martina
	09.30-10.15	Hydrobike	Martina
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Martina
	15.00-15.45	Play Acqua 😊	Max
	19.45-20.00	Aufguss-rito in sauna	Eddie
MERCOLEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Max
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Paolo
	13.15-14.00	Hydrobike	Max
	14.30-14.45	Aufguss-rito in sauna	Max
	15.00-15.45	Hydrobike	Eddie
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Eddie
	19.30-20.15	Hydrobike	Eddie
	20.35-21.20	AcquaGym 😊	Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Dario
	10.00-10.45	Play Acqua 😊	Max
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Max
	13.15-14.00	Hydrobike	Alessia
	15.00-15.45	Hydrobike	Max
	20.45-21.00	Aufguss-rito in sauna	Eddie
VENERDÌ	08.15-09.00	Hydrobike	Martina
	09.15-10.00	AcquaGym 😊	Martina
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Martina
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Arianna
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Max
	18.30-19.15	AcquaGym 😊	Paolo
	19.30-20.15	Hydrobike	Dario
	20.35-21.20	Hydrobike	Max
SABATO	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Martina
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	Martina
	13.00-13.45	Hydrobike	Martina
	14.00-14.15	Aufguss-rito in sauna	Max
	15.00-15.45	Play Acqua 😊	Max
	16.30-17.15	AcquaGym 😊	A Rotazione
	18.00-18.45	Hydrobike	Rotazione
DOMENICA	10.00-10.45	AcquaGym 😊	A Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	A Rotazione
	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Dario

# Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Eddie
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Eddie
08.15-09.00	Postural Training 😊	Conscious	Irina
09.00-09.30	Les Mills Core - Addominali	Conscious	Eddie
09.00-09.45	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
09.00-09.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Claudia
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.30	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Edoardo
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
11.00-11.45	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.00-12.45	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Anna
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Laura
13.15-14.00	Fight Training	Energy	Victor
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-13.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Claudia
15.00-15.30	G.A.G. 😊	Energy	Alessia
15.00-15.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
17.00-17.30	G.A.G. 😊	Energy	Arianna
18.00-18.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Daniele
18.15-18.45	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Sofia
18.20-18.50	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Arianna
19.00-19.30	Sprint 🔥	Vitality	Eddie
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Eddie
20.00-20.30	TRX Circuit	Vitality	Arianna
20.35-21.05	Get Circuit 🏋️📊	Area Functional	Alessia
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Antonio

# 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.

⭐ **Extra abbonamento.**

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:**  
23 dicembre 2024 - 7 gennaio 2025  
1 luglio - 28 luglio