

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Get Circuit 🥰📊	Omnia	Federica
08.10-08.40	Addominali 😊	Energy	Federica
08.30-09.15	Postural Training 😊☀️	Conscious	Monica
09.25-10.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Monica
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
10.15-11.00	Postural Training 😊☀️	Conscious	Monica
10.20-10.50	G.A.G.	Energy	Sabrina
10.20-10.50	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea V.
11.00-11.30	Addominali	Funzionale	Andrea V.
11.15-12.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio M.
11.15-12.00	Postural Training 😊☀️	Energy	Federico
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12.30-13.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Federica
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
13.10-13.40	Les Mills Core	Funzionale	Marta
13.10-13.40	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alessia
13.10-13.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea V.
16.30-17.00	Tonificazione funzionale	Energy	Alessia
18.00-18.30	Addominali	Energy	Alessandro S.
18.00-18.45	Matwork Pilates	Conscious	Simone
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Alessia
18.55-19.40	Pancafit 😊	Conscious	Umberto
19.00-19.30	Les Mills Core	Energy	Simone
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Giancarlo
19.15-19.45	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Daniele
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Simone
19.50-20.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
20.00-20.30	Grit 🔥	Funzionale	Daniele
20.10-20.55	Indoor Walking	Vitality	Giovanni
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Alessandro S.
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Simone
20.35-21.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Pietro

Venerdì

ORA	ATTIVITA	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.20-07.50	Grit 🔥	Energy	Alessandro S.
08.00-08.30	TRX Circuit	Omnia	Alessandro S.
08.15-09.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara
09.10-09.55	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
09.30-10.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessia/Federica
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sonia
10.05-10.50	Dynamic Pilates 😊	Energy	Chiara
10.45-11.30	Total Body Workout	Funzionale	Simone
11.05-11.50	BodyBalance	Energy	Chiara
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Enza
12.00-12.45	Postural Training😊☀️	Energy	Simone
12.30-13.00	Get Circuit 😊📊☀️	Omnia	Andrea V.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Simone
13.10-13.40	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Federica
16.30-17.00	Stretching 😊☀️	Conscious	Federica
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Gaia
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Daniele
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Gaia
19.30-20.15	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Martina/Enza
20.10-20.55	Total Body Workout	Energy	Daniele

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Catty
07.30-08.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alessandro S.
08.20-09.05	Postural Training 😊☀️	Energy	Catty
09.10-09.55	Pancafit 😊	Conscious	Andrea M.
09.15-10.00	Stretching Funzionale 😊	Energy	Catty
09.30-10.15	Indoor Walking 🔥☀️	Vitality	Dario
10.05-10.50	Postural Training 😊	Energy	Alessia
10.20-10.50	G.A.G.	Funzionale	Catty
10.10-10.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea M.
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
11.00-11.45	Get Cross 🔥	Energy	Leda
11.05-11.50	Pancafit 😊	Conscious	Enza
12.00-12.45	Zumba 😊	Energy	Enza
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Umberta
12.30-13.00	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
13.05-13.50	Get Boxe	Energy	Daniele
13.10-13.40	Get Circuit 😊📊☀️	Omnia	Alessia
13.10-13.55	Indoor Walking	Vitality	Giovanni
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
18.30-19.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea V.
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Marta
18.50-19.35	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
19.00-19.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Federica
19.00-19.45	BodyBalance	Conscious	Alessia
19.35-20.20	BodyPump	Energy	Raul
19.45-20.15	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Gustavo
19.50-20.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marta
20.05-20.50	Zumba 😊	Vitality	Martina
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Gustavo
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Energy	Raul

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Valentina M.
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/Martina
12.45-13.30	Indoor Walking	Vitality	Dario
13.00-13.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	A Rotazione
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Enza/Martina
15.00-15.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
16.00-16.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 🥰🌳	Arco della Pace	A Rotazione
11.15-11.45	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	A Rotazione
12.00-12.45	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
09.20-10.05	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Marta
10.10-10.40	G.A.G.	Funzionale	Marta
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	Federico
12.00-12.45	Get Barre 😊	Vitality	Cristina L.
12.05-12.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
12.30-13.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alessandro S./Stefano
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Andrea V.
13.10-13.40	Get Circuit 😊📊☀️	Omnia	Giovanni
13.10-13.55	Body Balance	Conscious	Cristina L.
15.45-16.30	Pancafit 😊	Conscious	Alessia
18.00-18.45	Indoor Walking	Vitality	Dario
18.20-19.05	Dynamic Pilates	Conscious	Umberto
18.30-19.15	Les Mills Shapes	Energy	Gaia
19.00-19.30	TRX Circuit	Omnia	Alessandro S.
19.15-19.45	Grit 🔥	Funzionale	Umberto
19.15-20.00	Postural Training 😊	Conscious	Catty
19.30-20.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alessia
19.30-20.15	Body Attack	Energy	Gaia
20.00-20.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Giovanni
20.05-20.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
20.30-21.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Gustavo
20.30-21.00	G.A.G. 😊	Funzionale	Gaia
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Catty
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
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	Hydrobike	Luis
	20.35-21.20	AcquaGym 😊	Luis
MARTEDÌ	11.00-11.45	Hydrobike	Andrea M.
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Andrea M.
	14.45-15.30	Hydrobike	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Sharon
MERCOLEDÌ	10.15-11.00	Hydrobike	Rotazione
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Angelo
	16.15-19.00	Corsi Kids	Barbara
GIOVEDÌ	09.30-10.15	AcquaGym 😊	Luis
	10.35-11.20	Hydrobike	Luis
	13.15-14.00	Hydrobike	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Dario
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Andrea M.
	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Andrea M.
	11.00-11.45	Hydrobike	Andrea M.
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Andrea M.
	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	10.15-11.00	AcquaGym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	AcquaGym 😊	Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Anna
07.20-08.20	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
08.10-08.55	Postural Training 😊☀️	Energy	Anna
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessandro P.
09.10-09.40	Tonificazione funzionale	Funzionale	Anna
09.15-10.00	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
09.50-10.35	Get Cross 🔥	Funzionale	Alessandro P.
10.00-10.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Federica
10.00-10.45	Postural Training 😊	Energy	Federico
10.30-11.15	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	Valeria B.
10.40-11.25	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
11.20-12.05	Zumba 😊	Vitality	Enza
11.35-12.20	Postural Training 😊☀️	Energy	Alessandro P.
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Addominali	Energy	Gustavo
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Alessandro P.
13.10-13.40	Get Circuit 😊📊☀️	Omnia	Federica
13.10-13.55	Les Mills Shapes	Conscious	Alessia/Stefano
16.00-16.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alessandro S.
18.00-18.30	Get Circuit 😊📊☀️	Omnia	Andrea V.
18.00-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Umberta
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Zac
19.10-19.55	Postural Training 😊☀️	Conscious	Andrea M.
19.10-19.55	Les Mills Tone	Energy	Marta
19.15-19.45	Grit 🔥	Funzionale	Daniele
19.45-20.15	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea V.
20.00-20.30	Les Mills Core	Energy	Daniele
20.30-21.15	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Andrea M.
20.35-21.20	Les Mills Shapes	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.
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:
Dal 1al 14 Settembre/ Dal 22 Dicembre al 11 Gennaio/
21 Aprile/ 25 Aprile/ 1 Maggio/ 2 Giugno
Dal 15 Giugno al 9 Agosto



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25-26 Dicembre/ 1 Gennaio/ 5 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.