

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	Vitality	Alice S.
10.30-11.15	Postural Training 😊	Conscious	Chiara
10.30-11.15	Zumba 😊	Energy	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
17.10-18.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Yong
17.30-18.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	A rotazione
18.15-18.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Greta
18.15-19.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
18.30-19.15	BodyBalance	Conscious	Fabrizio
18.45-19.30	Fight Training	Vitality	Andrea
19.25-20.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessia
19.30-20.15	BodyPump	Energy	Fabrizio
19.45-20.15	Get Circuit 😊📊	Omnia	Andrea
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	A rotazione

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	Giada
10.15-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
10.25-11.10	Indoor Walking	Energy	Ilaria
11.20-12.05	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
11.30-12.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giada
11.30-12.15	Get Boxe	Energy	Galia
12.10-12.55	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
12.30-13.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Giada
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice S.
13.00-13.45	Indoor Walking	Energy	Ilaria
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Omnia	Giada
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	Pancafit 😊	Conscious	Gabriella
17.45-18.30	BodyAttack 🔥	Energy	Greta
18.00-18.45	BodyBalance	Vitality	A rotazione
18.15-18.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Jacopo
18.40-19.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
18.45-19.30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paolo
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
19.35-20.20	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	Yin Yoga	Conscious	Gabriella

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Gloria
07.15-08.00	Tai Chi 😊	Conscious	Massimo
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
11.10-11.55	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12.05-12.50	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Ilaria
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Ilaria P.
13.10-13.40	Grit 🔥	Vitality	Giada
13.15-13.45	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Chiara
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Giada
16.20-16.50	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
16.30-17.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giada
17.10-17.40	Get Circuit 😊📊	Omnia	Alessandro
18.05-19.05	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
18.15-18.45	Les Mills Tone	Vitality	Greta
18.30-19.15	Get Cross 🔥	Omnia	Giada
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Stefano S.
19.00-19.45	BodyAttack 🔥	Vitality	Greta
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	Alessandro
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Greta
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	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
10.15-11.00	Get Boxe	Energy	Massimo S.
11.15-12.00	BodyPump	Energy	A Rotazione
11.20-12.05	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
12.00-13.00	Power Yoga	Conscious	A rotazione
12.15-12.45	Les Mills Core - Addominali	Energy	A Rotazione
13.00-13.45	Total Body W./Indoor Walking	Energy	A Rotazione
14.10-14.55	Indoor Cycle 🔥	Energy	A Rotazione
15.00-15.45	Jolly Class	Conscious	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
09.20-10.20	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09.30-10.15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
10.00-10.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giada
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Chiara
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	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Chiara
13.30-14.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Matilde
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	A rotazione
18.55-19.40	Strength Development	Vitality	Gloria
19.00-19.45	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
20.45-21.30	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.
20.50-21.35	Get Boxe	Energy	Antonio

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
	19:30-20:15	Hydrobike	Irene
	19:30-19:45	Aufguss - rito in sauna	Stefano
MARTEDÌ	20:35-21:20	AcquaGym 😊	Irene
	07:15-08:00	Hydrobike	Sabrina
	09:15-10:00	AcquaGym 😊	Sabrina
	13:00-13:45	AcquaGym 😊	Sabrina
	15:45-16:30	Hydrobike	Gloria
	18:45-19:15	Acqua Circuit	Javi
	19:30-20:15	AcquaGym 😊	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	AquaDynamic	Luis
	19:45-20:15	Acqua Circuit	Luis
	20:35-21:20	Hydrobike	Luis
GIOVEDÌ	10:20-11:05	AcquaGym 😊	Alice S.
	11:20-12:05	Hydrobike	Alice S.
	18:45-19:30	Hydrobike	Stefano
	19:45-20:00	Aufguss - rito in sauna	Stefano
VENERDÌ	10:15-10:45	Acqua Circuit	Alice S.
	11:00-11:45	AcquaGym 😊	Alice S.
	13:10-13:55	Hydrobike	Gloria
	14:15-14:30	Aufguss - rito in sauna	Stefano
	16:10-16:55	AcquaGym 😊	Irene
	19:00-19:45	Jolly Class	Irene/Giuliana
SABATO	10:20-11:05	AcquaGym 😊	A Rotazione
	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.

*Durante l'AcquaGym l'intera vasca è riservata al corso.

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Silvia
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	Sabina
10.15-11.00	Stretching Funzionale	Vitality	Luigi
10.15-11.00	BodyPump	Energy	Eliana
10.25-11.10	Pancafit 😊	Conscious	Sabina
10.30-11.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Greta
11.20-12.20	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12.30-13.00	BodyBalance	Conscious	Sabina
12.30-13.00	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Greta
13.10-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Sabina
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
16.30-17.15	Get Cross 🔥	Energy	Giada
18.10-18.55	Get Boxe	Energy	Dimitri
18.15-18.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Jacopo
18.25-19.10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria
19.15-19.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Giada
19.15-20.00	Strength Development	Vitality	Gloria
19.30-20.15	TRX Circuit	Conscious	Jacopo
19.30-20.15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
20.30-21.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Jacopo
20.30-21.15	BodyPump	Energy	Ilaria
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gloria

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 [areasprivata.getfit.it](https://www.areasprivata.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:

01 Novembre 2025 / 07-08 Dicembre 2025
Dal 18 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026
Dal 02 al 06 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026
01 Maggio 2026 / 01 e 02 Giugno 2026
Dal 13 Giugno al 31 Luglio 2026



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:

25 - 26 Dicembre 2025 / 01 Gennaio 2026
05-06 Aprile 2026 / 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.