

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Marco L.
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
10.00-10.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Chiara
10.10-10.55	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.
13.00-13.30	Bio Circuit 😊	Sala Fitness	Marco R.
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
15.00-15.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Chiara T.
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
15.40-16.10	Addominali	Energy	Chiara T.
16.15-17.00	Total Body Workout	Energy	Erika
18.00-18.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Lorenzo C.
18.00-18.45	Zumba 😊	Purple	Federica
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Marco R.
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Sanja
19.05-19.35	G.A.G. 😊	Energy	Erika
19.35-20.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
19.50-20.35	Les Mills - BodyAttack 🔥	Energy	Ivo
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.45-21.30	Les Mills Core	Energy	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	Erika
10.45-11.15	Skill Walking 🏋️	Area Skill Run	Claudio
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	Erika
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara T.
15.00-15.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Marco L.
15.35-16.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
16.30-17.00	G.A.G. 😊	Energy	Nicolas
18.00-18.30	Upper Body	Vitality	Marco L.
18.30-19.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Luca N.
18.45-19.15	Less Mills - Grit 🔥	Energy	Marco L.
18.45-19.30	Postural Training 😊	Conscious	Nicolas
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Bio Circuit 😊	Sala Fitness	Luca N.
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo V.
09.00-09.30	Addominali	Energy	Luca N.
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 V.
11.25-12.10	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
11.30-12.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Claudio
12.00-12.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Claudio
13.00-13.45	Les Mills - BodyPump	Energy	Lorenzo V.
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luca B.
15.15-15.45	G.A.G. 😊	Energy	Erika
15.50-16.20	Upper Body	Energy	Erika
18.00-18.30	Skill Walking 🏋️	Area Skill Run	Dario
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Chiara T.
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	Lorenzo C.
19.30-20.15	Les Mills - Body Balance	Conscious	Chiara T.
19.45-20.30	Les Mills - BodyPump	Energy + Vitality	Claudio
20.35-21.05	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Lorenzo C.
20.45-21.30	Get Boxe	Energy+ Vitality	Claudio

Sabato

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

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Energy	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	A Rotazione
12.00-12.30	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.35-13.20	Jolly Class	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
12.30-13.15	Stretching Funzionale 😊	Vitality	Erika
13.15-13.45	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Erika
13.15-14.00	Get Boxe	Energy	Claudio
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
14.30-15.15	Tai Chi	Conscious	Fabrizio
15.00-15.30	G.A.G. 😊	Energy	Chiara T.
15.40-16.10	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Chiara T.
16.15-17.00	Les Mills - Body Balance	Conscious	Sabrina
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Luca N.
18.45-19.30	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
19.50-19.35	Zumba 😊	Energy	Federica
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Lorenzo C.
19.35-20.20	Get Cross 🔥	Energy	Marco L.
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Luca N.

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09.00-09.45	AcquaGym 😊	Dario
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Luca
	11.30-11.45	Aufguss-Rito in sauna	Gaia
	13.00-13.45	Hydrobike	Luca
	15.15-16.00	Hydrobike	Luca
	19.00-19.45	Hydrobike	Elena
	19.55-20.10	Aufguss-Rito in sauna	Lorenzo C.
	20.35-21.20	AcquaGym 😊	Elena
MARTEDÌ	07.15-08.00	AcquaGym 😊	Luca
	09.30-10.15	Hydrobike	Luca
	10.45-11.30	AcquaGym 😊	Dario
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Laura
	14.10-14.25	Aufguss-Rito in sauna	Luca N.
	16.00-16.30	AcquaCircuit	Laura
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Luca
	11.10-11.55	Hydrobike	Dario
	15.15-16.00	Play Acqua	Laura
	19.00-19.45	Hydrobike	Sabrina
	19.55-20.10	Aufguss-Rito in sauna	Chiara T.
	20.35-21.20	Hydrobike	Sabrina
GIOVEDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Luca
	11.30-12.00	AcquaCircuit	Laura
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Laura
	19.00-19.30	AcquaCircuit	Laura
VENERDÌ	07.15-08.00	AcquaGym 😊	Luca
	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Luca
	15.30-16.15	Hydrobike	Laura
SABATO	09.45-10.30	AcquaGym 😊	Eddie
	10.45-11.30	Hydrobike	Eddie
	12.15-13.00	Hydrobike	Eddie
	13.30-13.45	Aufguss-Rito in sauna	Eddie
	18.30-18.45	Aufguss-Rito in sauna	Gabriele
DOMENICA	10.15-11.00	Hydrobike	A Rotazione
	11.30-12.15	AcquaGym 😊	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	Less Mills - BodyPump	Energy	Claudio
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
11.00-11.25	Addominali	Vitality	Lorenzo V.
11.15-12.00	Matwork Pilates	Energy	Luca N.
11.30-12.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Lorenzo V.
12.00-12.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Luca B.
13.00-13.45	Les Mills - BodyPump	Energy	Claudio
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
14.15-15.00	Pancafit 😊	Conscious	Luca N.
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Nicolas
16.00-16.45	Postural Training 😊	Energy	Nicolas
18.00-18.30	Get Circuit 😊🏋️	Omnia	Nicolas
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Marco L.
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
19.30-20.15	Les Mills - BodyBalance	Conscious	Fortuna
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Federica
20.00-20.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala Fitness	Nicolas
20.45-21.30	Les Mills - 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.



Dal 22 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026
Dal 01 al 31 Luglio 2026 / 01 Maggio 2026
02 Giugno 2026 / Agosto 2026



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
01 Novembre 2025 / 07-08 Dicembre 2025
24-26 Dicembre 2025/ 31 Dicembre 2025
06 Gennaio 2026 / 06 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026
1 Maggio 2026 / 02 Giugno 2026 / Agosto 2026

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.