

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Marco
08.15-09.00	Postural Training 😊	Energy	Catty
09.15-10.00	Total Body Workout	Energy	Catty
10.15-10.45	Addominali	Energy	Catty
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victori
11.15-12.15	Hatha Yoga	Energy	Massimo
12.30-13.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Victor
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura P.
13.10-13.40	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Marco
13.10-13.55	Fight Training	Energy	Victor
18.00-18.30	Addominali	Energy	Davide L.
18.15-19.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
18.30-19.00	Skill Group	Omnia	Anna
18.40-19.25	BodyPump	Energy	Davide L.
19.10-19.40	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Daniele
19.10-20.10	Hatha Yoga	Conscious	Francesca
19.45-20.15	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Anna
19.50-20.20	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30-21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.30-21.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Raul
08.05-08.35	Addominali	Energy	Raul
09.00-09.45	Reformer Pilates	Conscious	Anna
09.55-10.40	Matwork Pilates 😊	Energy	Anna
10.45-11.30	Metodo Feldenkreis 😊	Energy	Valeria
10.45-11.30	Postural Training 😊	Conscious	Anna
11.35-12.20	Zumba 😊	Energy	Emerson
12.00-12.45	Reformer Pilates	Conscious	Daniele
12.30-13.00	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Victor
13.00-13.45	Reformer Pilates	Conscious	Anna
13.05-13.35	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Energy	Raul
17.00-17.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Victor
18.00-18.30	Addominali	Energy	Marco/Davide
18.00-19.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Marisa
18.35-19.05	G.A.G. 😊	Energy	Davide L.
19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Davide L.
19.30-20.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Marco
20.35-21.05	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Marco

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Raul
08.10-08.40	TRX Circuit	Omnia	Anna
09.10-09.55	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
09.30-10.00	G.A.G. 😊	Energy	Anna
10.15-11.00	Postural Training 😊	Energy	Raul
10.30-11.15	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio
11.15-11.45	Stretching	Energy	Victor
12.10-12.55	Reformer Pilates	Conscious	Sharon
12.30-13.00	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Victor
13.05-13.50	Reformer Pilates	Conscious	Sharon
13.10-13.40	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Raul
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Anna/Victor
17.30-18.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Laura
18.25-18.55	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
18.30-19.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Marco
19.00-19.30	Interval Training	Energy	Laura
19.05-19.35	Bio Circuit 😊📊	Fitness	Marco
19.15-19.45	TRX Circuit	Omnia	Davide L.
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Giancarlo
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Laura
20.30-21.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Davide L.
20.35-21.20	BodyBalance	Conscious	Laura

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.15-13.00	Postural Training 😊	Energy	A Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	A Rotazione
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Emerson

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	A Rotazione
12.15-13.00	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
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
07.30-08.00	Tonificazione funzionale	Energy	Anna
08.15-09.00	Postural Training 😊	Conscious	Davide B.
09.05-09.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Davide B.
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Energy	Massimo
11.15-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Victor
12.15-13.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
12.20-13.05	Reformer Pilates	Conscious	Anna
13.15-13.45	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Anna
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Davide
13.10-13.55	Reformer Pilates	Conscious	Simone
14.15-15.00	Zumba 😊	Energy	Emerson
17.30-18.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
18.20-18.50	G.A.G. 😊	Energy	Daniele
18.30-19.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.00-19.30	Bio Circuit 🧘🏻📊	Fitness	Marco
19.00-19.30	Grit 🔥	Energy	Daniele
19.30-20.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.40-20.10	TRX Circuit	Omnia	Daniele
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Raul
20.35-21.20	Reformer Pilates	Conscious	Daniele

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09.15-10.00 10.30-11.15 13.15-14.00 19.30-20.15 21.30-21.45	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊 Hydrobike Aufguss - rito in sauna	Simone Simone Simone Emerson Darwin
MARTEDÌ	10.15-11.00 11.15-12.00 12.05-12.20 15.00-15.45 19.30-20.15 20.30-21.15	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike	Emerson Emerson Emerson Emerson Maria Maria
MERCOLEDÌ	07.30-08.15 09.30-10.15 10.30-11.15 11.30-11.45 13.15-14.00 19.15-20.00 20.30-21.15	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna Aquadynamic AcquaGym 😊 Aquadynamic	Andrea R. Sharon Sharon Andrea R. Emerson Davide Davide
GIOVEDÌ	09.15-10.00 10.15-11.00 15.00-15.45 19.00-19.45 20.00-20.45 21.15-21.30	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Acquadynamic AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna	Sharon Sharon Emerson Luis Luis Luis
VENERDÌ	07.30-08.15 09.15-10.00 10.15-10.30 13.15-14.00 19.15-20.00	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna Hydrobike AcquaGym 😊	Andrea R. Luis. Darwin Andrea R. Gianni
SABATO	10.15-11.00 11.15-11.30 11.45-12.30	AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna Acquadynamic	Emerson Emerson Emerson
DOMENICA	10.30-11.15 11.30-11.45 12.00-12.45	AcquaGym 😊 Aufguss - rito in sauna AcquaGym 😊	A Rotazione Darwin A Rotazione

**Dal lunedì al venerdì, dalle 15.45 alle 18.45, e
Sabato, dalle 11.00 alle 11.45 e dalle 12.30 alle 13.15
alcune corsie potrebbero essere riservate ai corsi Nuoto Kids.*

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.10-09.55	Postural Training 😊	Energy	Chiara
09.15-10.00	Tai Chi 😊	Conscious	Fabrizio
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Raul
11.00-11.45	Reformer Pilates	Conscious	Chiara
11.55-12.40	Reformer Pilates	Conscious	Chiara
12.30-13.00	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Victor
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.15-13.45	G.A.G. 😊	Energy	Victor.
18.10-18.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Davide B.
18.15-18.45	Skill Group	Omnia	Davide L.
18.20-19.05	BodyBalance	Conscious	Laura
19.10-19.40	Get Circuit 🧘🏻📊	Omnia	Anna
19.10-19.40	Les Mills Core - Addominali	Energy	Laura
19.20-20.05	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Davide L.
19.45-20.30	Total Body Workout	Energy	Laura
19.50-20.20	TRX Circuit	Omnia	Anna
20.00-20.30	Bio Circuit 🧘🏻📊	Fitness	Marco
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
20.35-21.20	Get Cross 🔥	Omnia	Davide L.
20.35-21.20	BodyPump	Energy	Laura

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:
Dal 22 Dicembre 2025 al 07 Gennaio 2026/
Dal 15 Giugno al 31 Luglio 2026



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25 Dicembre 2025 / 01 Gennaio 2026
06 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026 / 01 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.*