

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Skill Group 🧯📊	Functional	Klaudia
08.05-08.35	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Nikolai
08.15-09.00	Dynamic Pilates	Conscious	Gabriella D.
09.10-09.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella D.
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Lorenzo
10.00-11.00	Yoga in volo	Conscious	Gabriella D.
10.30-11.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Klaudia
11.10-12.10	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella D.
12.00-12.30	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo
12.15-13.00	BodyBalance	Conscious	Nikolai
13.05-13.35	Get Circuit 😊📊	Functional	Rossella & Andrea
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Giuseppe
13.10-13.55	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Paola G.
13.10-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
13.30-14.15	Zumba 😊	Vitality	Giusy
14.15-15.15	Yin Yoga	Conscious	Gabriella D.
15.20-16.05	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella D.
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Carlotta
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Andrea F.
18.45-19.30	BodyBalance	Conscious	Guido
19.30-20.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giuseppe
19.30-20.15	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Dario
19.35-20.20	Matwork Pilates 😊	Vitality	Alice
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Mascia
19.40-20.25	BodyAttack 🧯	Energy	Guido
19.45-20.30	Get Cross 🧯	Functional	Klaudia
20.40-21.10	Get Circuit 😊📊	Functional	Giuseppe
20.40-21.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Skill Group 🧯📊	Functional	Andrea F.
08.15-09.00	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Luigi
09.15-10.00	Total Body Workout	Energy	Rossella
09.15-10.00	Stretching Funzionale	Vitality	Luigi
10.00-10.45	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Mariangela
10.05-11.05	Hatha Yoga	Conscious	Yong
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Luigi
10.30-11.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea F.
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Yong
12.15-13.00	Postural Training 😊	Conscious	Paola M.
12.30-13.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo F.
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Giuseppe
13.05-13.50	Matwork Pilates 😊	Vitality	Paola M.
13.10-13.40	Skill Group 🧯📊	Functional	Andrea F
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Nikolai
18.30-19.00	Yin Yoga	Conscious	Sabina
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Elena M.
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Nikolai

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Cristina P.
07.30-08.00	Les Mills Grit 🧯	Energy	Andrea F.
08.00-08.30	Get Circuit 😊📊	Functional	Nikolai
08.20-09.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Erika
09.30-10.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea F.
09.30-10.15	BodyBalance	Conscious	Erika
09.35-10.20	Stretching Funzionale	Energy	Carlotta
10.25-11.10	Total Body Workout	Energy	Klaudia
10.25-11.25	Hatha Yoga	Conscious	Erika
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Daniele
12.15-13.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
13.00-13.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Carlotta
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Lorenzo
13.05-13.50	Get Boxe	Vitality	Andrea F.
13.05-13.50	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Massimo V.
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Alice
13.45-14.15	Get Circuit 😊📊	Functional	Elena M.
15.00-15.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
17.45-18.30	Dynamic Pilates	Conscious	Cristina L.
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Laura
18.35-19.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Cristina L.
18.55-19.25	Les Mills Core - Addominali	Vitality	Antonella
19.05-19.35	Get Circuit 😊📊	Functional	Lorenzo
19.30-20.15	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Patrizia
19.30-20.15	Dynamic Pilates	Conscious	Laura
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Antonella
20.30-21.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Alice F.
20.40-21.10	Les Mills Grit 🧯	Vitality	Lorenzo

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Matwork Pilates 😊	Vitality	A Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 😊📊	Functional	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🧯	Sprint	A Rotazione
11.15-12.00	Matwork Pilates 😊	Vitality	A Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class 🧯	Energy	A Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🧯	Sprint	A Rotazione
12.10-12.55	Jolly Class 😊	Vitality	A Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
13.05-13.50	Jolly Class	Vitality	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊📊	Functional	A Rotazione
16.40-17.10	Addominali	Functional	A Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.20	Vinyasa Yoga	Conscious	A Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class 🧯	Energy	A Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 😊📊	Functional	A Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Dario
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Dario
11.30-12.30	Vinyasa Yoga	Conscious	A Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class	Energy	A Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊📊	Functional	A Rotazione
16.40-17.10	Addominali	Functional	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	Matwork Pilates 😊	Energy	Carlotta
09.20-10.05	Get Barre 😊	Vitality	Cristina L.
09.30-10.00	Get Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo
10.15-11.00	Postural Training 😊	Vitality	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Cristina L.
10.30-11.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Klaudia
11.10-11.40	Addominali	Vitality	Lorenzo
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Carlotta
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Elena M.
13.00-13.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo
13.00-13.45	Get Cross 🧯	Energy	Giuseppe
13.05-13.50	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Mariangela
13.10-13.55	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
13.45-14.00	Stretching	Energy	Giuseppe
15.30-16.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paola M.
16.25-17.10	Pancafit 😊	Conscious	Paola M.
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
18.35-19.20	BodyPump	Energy	Giuseppe
19.00-19.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Rossella
19.30-20.15	Body Balance 😊	Conscious	Alice
19.35-20.20	Total Body Workout	Energy	Giuseppe
19.35-20.20	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Bruno
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Nikolai
20.30-21.15	Get Boxe	Vitality	Andrea F.

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Angelo
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Angelo
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Lorenzo
	16.30-18.45	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	19.30-20.15	Hydrobike	Martina G.
MARTEDÌ	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Elena R.
	11.30-12.15	Hydrobike	Elena R.
	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Elena R.
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	19.40-20.25	AcquaGym 😊	Davide
MERCOLEDÌ	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Elena R.
	13.15-14.00	Hydrobike	Elena R.
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Lorenzo
	16.30-18.45	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	19.30-20.15	Hydrobike	Sissi
GIOVEDÌ	09.30-10.15	Hydrobike	Angelo
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Angelo
	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Angelo
	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Edoardo
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
VENERDÌ	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Martina G.
	20.35-21.20	Hydrobike	Martina G.
SABATO	10.20-11.05	AcquaGym 😊	A Rotazione
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	A Rotazione
	12.15-13.00	Hydrobike	A Rotazione
DOMENICA	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Dario

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Patrizia
07.20-08.05	BodyPump	Energy	Davide
07.30-08.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Elena M.
08.05-08.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Alice
09.00-09.45	Postural Training 😊	Conscious	Alice
09.30-10.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Elena M.
10.00-10.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
10.15-11.00	Get Boxe	Vitality	Christian
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Federico
11.10-11.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Sveva
12.15-12.45	Addominali	Vitality	Lorenzo
13.00-13.45	BodyPump	Energy	Klaudia
13.05-13.35	Get Circuit 😊📊	Functional	Rossella & Giuseppe
13.05-13.50	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Massimo V.
13.05-14.05	Power Yoga	Conscious	Yong
13.10-13.55	Get Dance 😊	Vitality	Erica
13.45-14.15	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giuseppe
18.30-19.30	Power Yoga	Conscious	Gabriella R.
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Sara
19.00-19.30	Addominali	Vitality	Antonella
19.00-19.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Laura
19.30-20.15	Indoor Cycle 🧯	Sprint	Giancarlo
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
19.40-20.25	Les Mills Party	Energy	Antonella
19.45-20.15	G.A.G. 😊	Vitality	Sara
20.30-21.00	Get Circuit 😊📊	Functional	Andrea F.
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Antonella
20.40-21.40	Yin Yoga	Conscious	Gabriella R.

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:

1 Novembre 2025 / 8 Dicembre 2025
Dal 23 Dicembre 2025 al 06 Gennaio 2026
Dal 2 al 7 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026
01 Maggio 2026 / 02 Giugno 2026



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:

25 Dicembre 2025 / 01 Gennaio 2026
05 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.