

GetFIT via MEDA | Planning attività di gruppo | 20-28 Dicembre 2025

SABATO 20				DOMENICA 21			
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Get Boxe	Energy	Massimo S.	10.20-10.50	GAG	Energy	Ilaria D.
10.20-11.05	Acquagym	Piscina	Sissi	10.20-11.05	Hydrobike	Piscina	Sissi
11.15-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo S.	11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Ilaria D.
11.20-12.20	Get Dance	Vitality	Elisa	11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Sissi
11.20-11.50	Acqua Circuit	Piscina	Sissi	12.00-12.45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
12.15-13.00	Hydrobike	Piscina	Sissi	12.30-13.00	Acqua Circuit	Piscina	Sissi
12.30-13.00	Addominali	Energy	Manvir	13.00-13.45	Body Pump	Energy	Ilaria D.
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Sissi				

LUNEDÌ 22							
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Hydrobike	Piscina	Gloria	15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Irene
09.30-10.15	Matwork Pilates	Conscious	Alice	16.00-16.45	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Luigi	17.30-18.00	Bio Circuit	Sala Fitness	Andrea
10.30-11.00	Les Mills Core	Vitality	Alice	18.15-18.45	Get Circuit	Omnia	Greta
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Gloria	18.15-19.00	Indoor Cycle	Energy	Stefano A.
10.30-11.15	Postural Training	Conscious	Chiara	18.45-19.30	Fight Training	Vitality	Andrea
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Greta	19.30-19.45	Aufguss and Beer	Sauna	Stefano A.
12.30-13.00	Bio Circuit	Sala Fitness	Greta	19.45-20.15	Get Circuit	Omnia	Manvir
13.10-13.55	Get Cross	Omnia	Greta	19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Andrea
13:10-13:55	Hydrobike	Piscina	Gloria	20.45-21.15	Bio Circuit	Sala Fitness	Manvir

MARTEDÌ 23							
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Ilaria D.	15.45-16.30	Hydrobike	Piscina	Gloria
09.15-10.00	Acquagym	Piscina	Sabrina	18.15-18.45	Les Mills Tone	Vitality	Greta
09.30-10.00	GAG	Vitality	Armando	18.45-19.15	Acqua Circuit	Piscina	Javi
10.15-11.00	Pancafit	Conscious	Ilaria D.	19.00-19.45	Body Attack	Vitality	Greta
10.15-11.00	Total Body Workout	Vitality	Sabrina	19.15-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
10.15-11.00	Zumba	Energy	Armando	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Javi
11.10-11.55	Body Balance	Conscious	Sabrina	20.00-20.30	Bio Circuit	Sala Fitness	Manvir
12.05-12.50	Postural Training	Conscious	Ilaria D.	20.30-21.00	Get Circuit	Omnia	Greta
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Ilaria D.	20.30-21.15	Indoor Cycle	Energy	Alessio
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Ilaria P.				

MERCOLEDÌ 24							
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.45	Indoor Walking	Energy	Ilaria D.	11.00-11.45	Hydrobike	Piscina	Stefano A.
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.	12.15-13.00	Aufguss	Sauna	Stefano A.
11.00-11.45	Body Pump	Energy	Ilaria D.	13.05-13.50	Indoor Cycle	Energy	Paola

GIOVEDÌ 25				VENERDÌ 26			
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
Il Club resterà chiuso per la festività di Natale				Il Club resterà aperto dalle ore 10.00 alle ore 18.00			

SABATO 27				DOMENICA 28			
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Matwork Pilates	Conscious	Gloria	10.20-10.50	GAG	Energy	Eliana
10.20-11.05	Acquagym	Piscina	Luis	10.20-11.05	Hydrobike	Piscina	Luis
11.15-12.00	Body Pump	Energy	Gloria	11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Eliana
11.20-11.50	Acqua Circuit	Piscina	Luis	11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Luis
12.15-12.45	Les Mills Core - Addominali	Energy	Gloria	12.00-12.45	Zumba	Energy	Eliana
12.15-13.00	Hydrobike	Piscina	Luis	12.30-13.00	Acqua Circuit	Piscina	Javi
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Gloria	13.00-13.45	Body Pump	Energy	Eliana