

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	Energy	Alice S.
10:30-11:15	Postural Training 😊	Conscious	Chiara
10:30-11:15	Zumba 😊	Vitality	Giusy
11:00-11:30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giada
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
17:00-18:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Yong
17:30-18:00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Andrea
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	Matilde
20:30-21:00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Fabrizio
20:30-21:15	Interval Training	Omnia	Rotazione
20:30-21:30	Yoga in Volo	Conscious	Alessia
20:45-21:15	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Manvir

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
18:05-18:50	BodyBalance	Vitality	Ilaria P./Giuliana
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
19:30-20:30	Yoga in volo	Conscious	Gabriella
19:45-20:15	Get Circuit 😊📊	Omnia	Jacopo
19:45-20:30	Les Mills Tone	Vitality	Greta
20:35-21:35	Yin Yoga	Conscious	Gabriella

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-07:45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Gloria
08:15-08:45	G.A.G. 😊	Vitality	Sabrina
08:15-09:00	Tai Chi	Conscious	Massimo
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	Energy	Sabrina
10:15-11:00	Zumba 😊	Vitality	Armando
11:00-11:30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Giada
11:10-11:55	BodyBalance	Conscious	Sabrina
12:05-12:50	Postural Training 😊	Conscious	Ilaria
12:30-13:00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Chiara
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Ilaria
13:00-14:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Ilaria P.
13:10-13:40	Grit 🔥	Vitality	Giada
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	Manvir
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.
19:40-20:25	BodyPump	Energy	Stefano S.
19:50-20:35	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
20:00-20:30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Manvir
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	Rotazione
10:15-11:00	Get Boxe	Energy	Massimo S.
11:15-12:00	BodyPump	Energy	Rotazione
11:20-12:05	Get Dance 😊	Vitality	Elisa
12:00-13:00	Power Yoga	Conscious	Rotazione
12:15-12:45	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
14:10-14:55	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
15:00-15:45	Jolly Class	Conscious	Rotazione
16:00-16:30	G.A.G. 😊	Energy	Rotazione
16:40-17:25	Total Body Workout	Energy	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:20-10:50	G.A.G. 😊	Energy	Rotazione
11:00-11:45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11:00-11:45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
12:00-12:45	Jolly Class	Conscious/Vitality	Rotazione
12:05-12:50	Indoor Cycle 🔥	Energy	Mariangela
13:05-13:50	BodyPump	Energy	Rotazione
14:45-15:15	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
15:20-16:05	Total Body Workout	Energy	Rotazione
16:15-17:00	Jolly Class	Energy/Conscious	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
08:25-09:10	Pil Yoga	Vitality	Gabriella
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
13:15-13:45	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	Matilde
19:00-19:45	Tonificazione Funzionale	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
20:45-21:15	Get Circuit 😊📊	Omnia	Manvir
20:45-21:30	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09:15-10:00 10:30-11:15 11:30-12:15 13:10-13:55 15:55-16:40 19:30-19:45 19:30-20:15 20:35-21:20	Hydrobike AcquaGym Acqua Zumba Hydrobike AcquaGym Rito in sauna Hydrobike AcquaGym 😊	Gloria Gloria Giusy Gloria Irene Stefano Irene Irene
MARTEDÌ	07:15-08:00 09:15-10:00 13:00-13:45 15:45-16:30 18:45-19:15 19:30-20:15	Hydrobike AcquaGym AcquaGym 😊 Hydrobike Acqua Circuit AcquaGym 😊	Sabrina Sabrina Sabrina Gloria Javi Javi
MERCOLEDÌ	10:00-10:45 11:15-12:00 13:00-13:45 15:55-16:40 18:45-19:30 19:45-20:15 20:35-21:20	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym AcquaGym 😊 AcquaGym AcquaDynamic Acqua Circuit Hydrobike	Irene Irene Irene Irene Alice S. Luis Luis Luis
GIOVEDÌ	10:20-11:05 11:20-12:05 18:45-19:30 19:45-20:00	AcquaGym 😊 Hydrobike Hydrobike Rito in sauna	Alice S. Alice S. Stefano Stefano
VENERDÌ	10:15-10:45 11:00-11:45 13:10-13:55 14:05-14:20 16:00-16:45	Acqua Circuit AcquaGym 😊 Hydrobike Rito in sauna AcquaGym 😊	Alice S. Alice S. Gloria Stefano Irene
SABATO	10:20-11:05 11:20-11:50 12:15-13:00 14:30-15:00 15:30-16:15	AcquaGym 😊 Acqua Circuit Hydrobike Acqua Circuit AcquaGym 😊	Rotazione Rotazione Rotazione Rotazione Rotazione
DOMENICA	10:20-11:05 11:30-12:15 12:30-13:00	Hydrobike AcquaGym Acqua Circuit	Rotazione Rotazione 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
09:20-10:05	Metodo Feldenkrais 😊	Vitality	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	BodyPump	Energy	Eliana
10:25-11:10	Pancafit 😊	Conscious	Sabina
10:30-11:00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Greta
10:30-11:15	Stretching Funzionale	Vitality	Luigi
11:20-12:20	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12:30-13:00	Get Barre	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
16:15-17:00	Get Cross 🔥	Energy	Giada
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
19:30-20:00	TRX Circuit	Conscious	Jacopo
19:30-20:15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
20:30-21:00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Matilde
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 [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 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:

05-06 Aprile 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.