

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Paola
08.00-08.45	Postural Training	Conscious	Alina
09.00-09.45	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
09.50-10.45	Interval Training*	Energy	Alina
10.00-10.35	Play Omnia* 😊	Omnia	Adamo
10.00-10.45	Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia
10.50-11.50	Zumba	Energy	Mara
10.50-12.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Cinzia
12.10-12.55	Magic Ring	Conscious	Cinzia
12.30-13.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Eleonora
13.05-14.00	Body Balance	Vitality	Eleonora
13.10-13.55	TRX*	Conscious	Alberto
14.05-15.05	Yoga Nidra NEW	Vitality	Alessandra M.
15.05-15.50	TRX*	Conscious	Alessandro
16.05-17.20	Hatha Yoga	Conscious	Francesca /Elisa O.
16.15-16.50	Play Omnia* 😊	Omnia	Paolo
17.25-17.55	Yogaflex	Conscious	Francesca /Elisa O.
18.05-18.50	Pancafit*	Conscious	Francesca/Claudia
18.05-19.05	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Stefano A.
18.10-18.40	Grit 🔥	Vitality	Stefano
18.25-19.00	Play Omnia* 😊	Omnia	Elisa
18.45-19.15	Body Tone	Vitality	Anna L.
19.00-20.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Francesca/Claudia
19.10-19.50	Team Training*	Omnia	Alessandro
19.25-19.55	Cx Worx - Addominali	Vitality	Alberto
19.30-20.30	Body Pump	Energy	Anna L.
20.00-20.30	Grit 🔥	Vitality	Alessandro
20.00-20.35	Play Omnia* 😊	Omnia	Ilaria D.
20.10-20.55	Get Boxe - TRX*	Conscious	Alberto
20.40-21.40	Zumba	Vitality	Marilia
20.45-21.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
20.45-21.25	Team Training*	Omnia	Anna L.
21.05-21.50	Pancafit*	Conscious	Elisa
21.30-22.30	Body Pump	Energy	Ilaria D.
21.40-21.55	Play Express	Omnia	Guido

VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Functional Pilates	Conscious	Alina
09.55-10.25	Cx Worx - Addominali	Vitality	Alberto
10.30-11.15	Get Boxe	Conscious	Alberto
10.30-11.30	Indoor Walking*	Energy	Anna L.
11.25-12.10	Pancafit*	Conscious	Elisa
13.00-14.00	Interval Training*	Energy	Alina
13.15-14.00	Tonificazione Funzionale	Conscious	Alessandra M.
14.05-15.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
15.15-16.00	Postural Training	Conscious	Alberto
16.30-17.15	Impacto Training NEW	Vitality	Alessia
18.15-19.15	Body Balance	Vitality	Eleonora
18.25-18.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Alberto
19.00-19.45	TRX*	Conscious	Guido
19.20-20.20	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Matilde
19.25-20.20	Interval Training	Vitality	Eleonora
19.50-20.35	Get Boxe	Conscious	Guido
20.05-20.20	Play Express	Omnia	Alessandra P.
20.30-21.10	Team Training*	Omnia	Alessandra P.
20.45-21.30	Matwork Pilates	Conscious	Guido

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Conscious	Alessandro
07.50-08.20	TRX*	Conscious	Alessandro
08.30-09.15	Indoor Walking*	Energy	Alina
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriele B.
09.40-10.25	Get Dance	Energy	Mara
10.05-10.20	Play Express	Omnia	Anna L.
10.25-11.10	Pancafit*	Conscious	Cinzia
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Anna L.
11.20-12.05	Matwork Pilates	Conscious	Cinzia
12.15-13.00	Pancafit*	Conscious	Cinzia
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Alberto
13.10-14.10	Magic Ring	Conscious	Cinzia
14.15-14.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Alberto
15.15-16.10	Zumba	Energy	Marilia
16.15-17.10	Body Balance	Conscious	Eleonora
18.00-18.30	TRX*	Conscious	Andrea
18.10-19.10	Body Pump	Energy	Anna L.
18.15-18.45	Body Tone	Vitality	Eleonora
18.35-19.10	Play Omnia* 😊	Omnia	Alessia
18.35-19.20	Get Boxe	Conscious	Adamo
18.50-19.20	Cx Worx - Addominali	Vitality	Eleonora
19.20-20.00	Team Training*	Omnia	Anna L.
19.25-20.25	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Stefano S.
19.30-20.30	Body Balance	Conscious	Ilaria P.
19.30-20.30	Zumba	Vitality	Elisa F.
20.10-20.50	Team Training*	Omnia	Andrea
20.40-21.25	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria P.
20.40-21.25	Get Dance	Vitality	Alessia
20.40-21.40	Body Pump	Energy	Stefano S.
20.45-21.00	Aufguss*	Sauna	Anna L.
21.40-22.10	Body Tone	Vitality	Alessia
21.40-22.25	TRX*	Conscious	Andrea

SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.25	Body Balance	Energy	Rotazione
11.30-12.00	Body Tone	Energy	Rotazione
12.05-12.35	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
12.40-13.25	Postural Training	Conscious	Rotazione
13.00-14.00	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Rotazione
15.00-15.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
15.35-16.20	Interval Training	Energy	Rotazione
16.30-17.30	Body Pump	Energy	Rotazione
16.30-17.30	Zumba	Vitality	Elisa F.

DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
11.10-11.55	Interval Training	Energy	Rotazione
11.25-12.00	Omnia Group	Omnia	Rotazione
12.05-13.00	Body Balance / Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
12.10-13.10	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Rotazione
16.00-16.35	Omnia Group	Omnia	Rotazione

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Daniela
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa O.
09.30-10.15	Functional Pilates	Conscious	Alina
09.30-10.25	Get Dance	Energy	Mara
09.45-10.15	Cx Worx - Addominali	Vitality	Adamo
10.25-10.55	TRX*	Conscious	Stefano
10.35-11.30	Interval Training	Energy	Alina
11.00-11.30	Get Boxe	Conscious	Stefano
11.35-12.35	Vinyasa Yoga	Vitality	Gabriele B.
13.00-14.00	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Paola
13.00-13.55	Functional Pilates	Conscious	Alina
14.00-14.30	Get Boxe	Conscious	Alina
14.40-15.35	Matwork Pilates	Vitality	Guido
15.40-16.25	Zumba	Energy	Mara
16.30-17.15	Interval Training	Energy	Alessandra P.
18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Alessia
18.35-19.20	Impacto Training NEW	Energy	Alessandro
18.45-19.15	Cx Worx - Addominali	Vitality	Guido
19.10-19.55	Pancafit*	Conscious	Elisa
19.15-20.00	Body Tone	Vitality	Ilaria D.
19.25-20.00	Play Omnia* 😊	Omnia	Alessia
19.25-20.25	Body Pump	Energy	Stefano S.
20.00-21.00	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
20.10-20.25	Play Express	Omnia	Ilaria D.
20.25-20.55	Cx Worx - Addominali	Vitality	Eleonora
20.35-21.10	Play Omnia* 😊	Omnia	Ilaria D.
20.40-21.40	Indoor Cycle* 🔥	Energy	Stefano S.
21.05-21.35	Grit 🔥	Vitality	Alessandro
21.05-22.05	Body Balance	Conscious	Eleonora
21.45-22.30	Matwork Pilates	Vitality	Stefano S.

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.00-10.45	Acquagym	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym	Elisa
	16.00-16.45	Acquagym	Luca
	19.00-19.45	Acquagym	Alessia
	20.45-21.30	Play Acqua*	Stefano
MARTEDÌ	10.30-11.15	Play Acqua*	Stefano
	13.10-13.55	Play Acqua*	Luca
	16.15-17.00	Play Acqua*	Luca
	19.15-20.00	Acquagym	Gianluca
	20.45-21.30	Acquagym	Gianluca
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Acquagym	Elena
	13.15-14.00	Acquagym	Elena
	16.15-17.00	Acquagym	Luca
	19.20-20.05	Play Acqua*	Luca
	20.40-21.25	Play Acqua*	Elisa
GIOVEDÌ	10.15-11.00	Acquagym	Luca
	13.10-13.55	Acquagym	Elisabetta
VENERDÌ	10.00-10.45	Play Acqua*	Andrea
	13.10-13.55	Play Acqua*	Elisa
	16.15-17.00	Acquagym	Elena
	19.00-19.45	Play Acqua*	Alessia
SABATO	10.30-11.15	Play Acqua*	Rotazione
	11.30-12.15	Acquagym*	Rotazione
	14.00-14.45	Acquagym*	Rotazione
	16.30-17.15	Acquagym*	Rotazione
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym*	Rotazione

Durante lo svolgimento del *Play Acqua* le due corsie principali rimarranno disponibili per il nuoto libero.

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.10-07.25	Play Express	Omnia	Elisa
07.30-08.15	TRX*	Conscious	Stefano
09.15-09.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessandra P.
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Francesca /Elisa O.
09.50-10.05	Play Express	Omnia	Stefano
10.00-10.45	Body Pump	Energy	Alessandra P.
10.10-10.45	Play Omnia* 😊	Omnia	Stefano
10.30-11.40	Hatha Yoga	Conscious	Francesca /Elisa O.
10.50-11.45	Zumba	Energy	Marilia
11.15-11.30	Aufguss*	Sauna	Anna L.
11.50-12.35	Pancafit*	Conscious	Francesca/Elisa
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Francesca /Elisa O.
13.10-13.55	Team Training*	Omnia	Anna L.
14.15-15.15	Matwork Pilates	Conscious	Alina
15.35-16.20	TRX*	Conscious	Alessandro
16.30-17.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Adamo
18.20-18.50	Grit 🔥	Vitality	Alessandro
18.30-19.30	Body Pump	Energy	Alberto
18.30-19.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa O.
19.00-19.40	Team Training*	Omnia	Guido
19.05-19.50	Zumba	Vitality	Elisa F.
19.35-20.20	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
19.45-20.00	Aufguss*	Sauna	Stefano A.
19.50-20.30	Team Training*	Omnia	Alberto
19.55-20.25	Cx Worx - Addominali	Vitality	Guido
20.00-20.30	Grit 🔥	Energy	Sara
20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
20.35-21.20	Body Tone	Vitality	Alessia
20.45-21.25	Team Training*	Omnia	Adamo
20.45-21.45	Body Pump	Energy	Sara
21.35-22.20	Get Boxe	Conscious	Adamo

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.

ORARIO RIDOTTO
ATTIVITÀ DI GRUPPO: 23-26 aprile 2019
 2-3 maggio 2019
 1-2 giugno 2019
 1 luglio - 4 agosto 2019

SOSPENSIONI
ATTIVITÀ DI GRUPPO: 22 aprile 2019
 1 maggio 2019

ORARIO DEL CLUB: lunedì-giovedì 07.00-23.00
 venerdì 09.00-23.00
 sabato-domenica 10.00-19.00

LEGENDA

- Tonificazione** 😊 Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.
- Mente e corpo** Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.
- Cardiovascolari**
- Funzionali**
- Danza**
- Ideale per chi è ad un buon livello di allenamento.** Per chi comincia ad allenarsi ora, questa attività è consigliata dopo quattro settimane di attività SMILE :-). Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

* A prenotazione Prenotazione, a partire dal giorno precedente (dalle 07.00 alle 20.00), su: www.getfit.it e APP "GetFIT Club"