

## Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	Omnia Group*	Omnia	Federico
09.00-09.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Francesca
09.30-10.25	Total Body Workout	Energy	Francesca
09.30-10.00	Stretching*	Conscious	Federica
10.00-10.55	Matwork Pilates*	Conscious	Federica
10.30-11.00	Functional TRX*	Energy	Francesca
11.00-11.45	Pancastretch*	Conscious	Federica
13.00-13.55	TRX Circuit	Energy	Miguel
15.30-16.00	Omnia Group*	Sala Fitness	Cristian
16.00-17.00	Zumba	Energy	Francesca P.
17.30-18.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Gaia
18.00-18.45	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Gaia
18.35-19.20	Reformer Pilates*	Conscious	Silvia
18.45-19.15	Functional TRX*	Energy	Gaia
19.15-20.00	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Gaia
19.25-20.10	Matwork Tools	Conscious	Silvia
19.30-20.00	Omnia Group*	Omnia	Cristian
20.00-20.45	Getboxe	Energy	Gaia
20.10-20.55	Yoga Flex*	Conscious	Silvia
20.45-21.15	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Gaia
20.55-21.40	Pancastretch*	Conscious	Silvia

## Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.45-10.15	Stretching	Energy	Davide
10.15-11.10	Postural Training	Energy	Davide
11.15-12.00	Pancastretch*	Conscious	Davide
13.00-13.30	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Francesca
13.00-13.45	Matwork Pilates	Conscious	Davide
13.30-14.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Francesca
16.00-16.55	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Francesca
17.30-18.00	Functional TRX*	Energy	Federico
18.00-18.45	Functional Training	Energy	Emanuela R.
18.35-19.20	Reformer Pilates*	Conscious	Silvia
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Emanuela R.
19.25-20.10	Matwork Pilates	Conscious	Silvia
19.30-20.15	Getboxe	Energy	Fabiana
20.00-20.30	Omnia Group*	Omnia	Federico
20.10-20.40	Pancastretch*	Conscious	Silvia
20.15-20.45	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Fabiana
20.40-21.40	Dynamic Yoga*	Conscious	Alessandra
20.45-21.15	LES MILLS BODYPUMP Express	Energy	Fabiana

## Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.30	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
09.30-10.00	Omnia Group*	Omnia	Federico
09.45-10.15	Gambe & Glutei	Energy	Francesca P.
10.15-11.15	Zumba	Energy	Francesca P.
13.00-13.55	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Domenico
15.30-16.25	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Domenico
18.00-18.30	Gambe & Glutei	Energy	Federica
18.15-19.00	Reformer Pilates*	Conscious	Emanuela
18.30-19.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Federica
19:00-19:30	Omnia Group*	Omnia	Federico
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Federica
19.00-19.45	Reformer Pilates*	Conscious	Emanuela
19.45-20.30	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Federica
19.50-20.35	Matwork Pilates	Conscious	Emanuela
20.30-21.00	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Federica
20.40-21.40	Power Yoga*	Conscious	Barbara C.
21.00-21.30	Omnia Group*	Omnia	Federico

## Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Gaia
09.30-10.00	Stretching	Conscious	Emanuela
10.00-10.55	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Gaia
10.00-10.45	Postural Training	Conscious	Emanuela
10.45-11.30	Pancastretch*	Conscious	Emanuela
13.00-13.55	Functional Training	Energy	Maria Rosa
15.00-15.30	Omnia Group*	Omnia	Federico
16.00-17.00	Zumba	Energy	Natalina
18.00-18.30	Functional TRX*	Energy	Francesca
18.30-19.15	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Francesca
19.00-19.45	Reformer Pilates*	Conscious	Francesco
19.15-20.00	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Francesca
20.00-20.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Francesca

## Mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.45	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Anna
09.00-09.30	Stretching*	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Pancastretch*	Conscious	Cristina
09.45-10.15	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Anna
10.15-11.00	Omnia Group*	Omnia	Anna
10.30-11.15	Matwork Pilates*	Conscious	Cristina
11.15-12.00	Pancastretch*	Conscious	Cristina
13.00-13.30	Tone G.A.G.	Energy	Cristina
13.00-13.30	Omnia Group*	Omnia	Federico
13.30-14.00	Tone Upper Body	Energy	Cristina
16.00-16.30	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Fabrizio
16.30-17.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Fabrizio
18.00-18.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Fabrizio
18.30-19.15	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Postural Training	Conscious	Maria Rosa
19.15-20.00	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Fabrizio
19.50-20.35	Reformer Pilates*	Conscious	Maria Rosa
20.00-20.30	Gambe & Glutei	Energy	Carlos
20.30-21.30	Zumba	Energy	Carlos
20.30-21.00	Omnia Group*	Omnia	Cristian

## Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
12.00-12.55	Jolly Class	Energy	Rotazione

## Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.45-11.30	Matwork Pilates	Energy	Rotazione
11.30-12.25	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Addominali	Energy	Rotazione

## LEGENDA

- Tonificazione
- Mente e corpo
- Cardiovascolari
- Jolly Class

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, su: [www.getfit.it](http://www.getfit.it) o in Reception

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: 01-16 settembre 2018  
17 dicembre 2018 - 7 gennaio 2019  
01-31 luglio 2019

SOSPENSIONI: 24-25-26 dicembre 2018  
01 e 06 gennaio 2019  
21-22 aprile 2019  
01-31 agosto 2019

ORARIO DEL CLUB: lunedì-mercoledì - dalle 07.00 alle 23.00  
martedì-giovedì-venerdì - dalle 09.00 alle 23.00  
sabato-domenica - dalle 10.00 alle 19.00