

lunedì

| ORA         | ATTIVITÀ                      | SALA      | TRAINER       |
|-------------|-------------------------------|-----------|---------------|
| 07.20-07.50 | Play Omnia* 😊                 | Area Play | Alessandro B. |
| 08.30-09.30 | Pancafit*                     | Conscious | Alessandro B. |
| 09.00-10.00 | Danze Orientali e Polinesiane | Vitality  | Chiara        |
| 09.30-10.00 | Addominali                    | Energy    | Federico      |
| 09.45-11.15 | Tai Chi                       | Conscious | Mario         |
| 10.00-10.15 | Stretching                    | Energy    | Federico      |
| 10.00-11.00 | Indoor Cycle*                 | Vitality  | Mariangela    |
| 10.20-11.05 | Zumba 😊                       | Energy    | Nadia         |
| 11.10-11.40 | Addominali                    | Energy    | Alessandro U. |
| 11.15-12.15 | Body Balance                  | Vitality  | Chiara        |
| 11.30-12.15 | Pancafit*                     | Conscious | Luigi         |
| 11.45-12.30 | Ginnastica funzionale 😊       | Energy    | Livia         |
| 12.30-13.00 | Stretching                    | Energy    | Livia         |
| 13.00-14.00 | Indoor Cycle*                 | Vitality  | Mariangela    |
| 13.00-14.00 | TRX Circuit*                  | Conscious | Alessandro U. |
| 13.00-13.30 | Play Omnia* 😊                 | Area Play | Alessandro B. |
| 13.05-14.05 | Total Body Workout            | Energy    | Nadia         |
| 15.00-16.15 | Hatha Yoga                    | Conscious | Valentina     |
| 15.30-16.30 | Get Cross 🔥                   | Energy    | Alessandro T. |
| 18.15-19.00 | TRX Circuit*                  | Conscious | Riccardo      |
| 18.30-19.00 | Cx Worx Addominali            | Energy    | Emanuela R.   |
| 18.30-19.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play | Federico      |
| 19.00-20.00 | Total Body Workout            | Energy    | Emanuela R.   |
| 19.00-20.15 | Vinysa Yoga                   | Conscious | Valentina     |
| 19.30-20.30 | Indoor Cycle*                 | Vitality  | Giancarlo     |
| 20.00-20.30 | Get Cross 🔥                   | Energy    | Gabriele G.   |
| 20.30-21.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play | Silvia        |
| 20.30-21.30 | Body Balance                  | Conscious | Emanuela R.   |
| 20.45-21.45 | Interval Training             | Energy    | Riccardo      |
| 20.45-21.45 | Zumba 😊                       | Vitality  | Daniela A.    |
| 21.45-22.00 | Stretching                    | Energy    | Riccardo      |

venerdì

| ORA         | ATTIVITÀ                      | SALA            | TRAINER       |
|-------------|-------------------------------|-----------------|---------------|
| 07.15-08.15 | Indoor Cycle*                 | Vitality        | Dario         |
| 09.00-10.00 | Pancafit*                     | Conscious       | Alessandro B. |
| 10.00-11.00 | Postural Stretching           | Conscious       | Alessandro B. |
| 10.00-11.00 | Matwork Pilates 😊             | Energy          | Gabriele      |
| 11.00-11.30 | CX Worx Addominali            | Energy          | Giacomo       |
| 11.00-12.00 | Body Balance                  | Vitality        | Silvia        |
| 11.05-11.50 | Pancafit*                     | Conscious       | Luigi         |
| 11.30-12.00 | Stretching                    | Energy          | Giacomo       |
| 11.55-12.40 | TRX Circuit*                  | Conscious       | Gregorio      |
| 12.45-13.15 | Ginnastica Funzionale 😊       | Conscious       | Gregorio      |
| 13.00-13.30 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Giacomo       |
| 13.00-14.00 | Indoor Cycle*                 | Vitality        | Mariangela    |
| 13.00-14.00 | Total Body Workout            | Energy          | Riccardo      |
| 13.20-14.05 | Pancafit*                     | Conscious       | Alessandro B. |
| 13.30-14.00 | Addominali                    | Area Funzionale | Alessandro U. |
| 14.15-15.45 | Vinysa Yoga                   | Conscious       | Sonia         |
| 15.30-16.30 | Get Cross 🔥                   | Energy          | Alessandro T. |
| 18.30-19.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Alessandra    |
| 18.30-19.00 | Upper Body                    | Energy          | Emanuela R.   |
| 19.00-19.30 | G.A.G.                        | Energy          | Emanuela R.   |
| 19.30-20.15 | Les Mills SH'BAM 😊 <b>NEW</b> | Conscious       | Emanuela R.   |
| 19.30-20.30 | Get Cross 🔥                   | Energy          | Gabriele G.   |
| 20.30-21.30 | TRX Circuit*                  | Conscious       | Riccardo      |

martedì

| ORA         | ATTIVITÀ                      | SALA            | TRAINER       |
|-------------|-------------------------------|-----------------|---------------|
| 07.15-08.15 | Indoor Cycle*                 | Vitality        | Dario         |
| 07.15-08.00 | Interval Training             | Energy          | Giacomo       |
| 09.30-10.15 | Ginnastica funzionale 😊       | Energy          | Emanuela M.   |
| 09.45-10.45 | Pancafit*                     | Conscious       | Riccardo      |
| 10.15-11.15 | Matwork Pilates 😊             | Energy          | Emanuela M.   |
| 10.30-11.30 | Functional training           | Area Funzionale | Giacomo       |
| 11.00-11.45 | Postural Stretching           | Conscious       | Alessio       |
| 11.00-12.00 | Metodo Feldenkrais            | Vitality        | Valeria B.    |
| 11.15-11.45 | Upper Body                    | Energy          | Emanuela M.   |
| 11.45-12.30 | G.A.G.                        | Energy          | Emanuela M.   |
| 11.45-13.00 | Hatha Yoga                    | Conscious       | Sonia         |
| 12.20-13.05 | Addominali                    | Area Funzionale | Alessandro U. |
| 13.00-13.30 | Sprint - Interval training*   | Vitality        | Daniela P.    |
| 13.00-14.00 | Body Pump                     | Energy          | Emanuela M.   |
| 13.05-14.05 | Matwork Pilates 😊             | Conscious       | Gabriele      |
| 13.10-14.10 | Fight Training System 🔥       | Area Funzionale | Alessandro U. |
| 15.45-16.15 | Grit 🔥                        | Energy          | Riccardo      |
| 16.15-17.00 | G.A.G.                        | Energy          | Riccardo      |
| 18.30-19.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Emanuela R.   |
| 19.00-19.30 | CX - Worx Addominali          | Energy          | Fabrizio      |
| 19.00-19.45 | Body Balance                  | Conscious       | Silvia        |
| 19.00-20.00 | Indoor Cycle*                 | Vitality        | Paola         |
| 19.30-20.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Alessandro P. |
| 19.40-20.25 | Body Pump                     | Energy          | Fabrizio      |
| 19.45-20.30 | Les Mills SH'BAM 😊 <b>NEW</b> | Conscious       | Emanuela R.   |
| 20.30-21.15 | Body Attack 🔥                 | Energy          | Fabrizio      |
| 20.30-21.45 | Vinysa Yoga                   | Conscious       | Valentina     |
| 20.30-22.00 | Get Barre                     | Vitality        | Francesca T.  |

sabato

| ORA         | ATTIVITÀ           | SALA      | TRAINER          |
|-------------|--------------------|-----------|------------------|
| 10.05-11.00 | Body Attack 🔥      | Energy    | Domenico         |
| 10.15-11.30 | Vinysa Yoga        | Conscious | Gabriele B.      |
| 11.00-13.00 | Indoor Cycle*      | Vitality  | Mariangela/Dario |
| 11.00-11.30 | Grit 🔥             | Energy    | Domenico         |
| 11.15-11.45 | Omnia Group 😊      | Area Play | Trainer          |
| 11.30-12.00 | CX Worx Addominali | Energy    | Domenico         |
| 12.00-13.00 | Body Pump          | Energy    | Domenico         |
| 13.00-14.00 | Total Body Workout | Energy    | Domenico         |
| 16.00-16.30 | Addominali         | Energy    | Trainer          |
| 16.00-17.30 | Get Barre          | Conscious | Francesca T.     |

domenica

| ORA         | ATTIVITÀ           | SALA     | TRAINER   |
|-------------|--------------------|----------|-----------|
| 11.00-12.00 | Indoor Cycle*      | Vitality | Rotazione |
| 11.00-12.00 | Total Body Workout | Energy   | Rotazione |
| 12.10-12.40 | Addominali         | Energy   | Rotazione |
| 12.45-13.45 | Matwork Pilates 😊  | Energy   | Rotazione |
| 13.45-14.00 | Stretching         | Energy   | Rotazione |
| 16.00-16.30 | Addominali         | Energy   | Trainer   |

mercoledì

| ORA         | ATTIVITÀ                 | SALA            | TRAINER       |
|-------------|--------------------------|-----------------|---------------|
| 09.15-10.00 | Impacto Training 😊       | Energy          | Silvia        |
| 09.15-10.15 | Tonificazione Posturale  | Conscious       | Alessandro B. |
| 10.00-11.00 | Matwork Pilates 😊        | Energy          | Gabriele      |
| 10.20-11.20 | Pancafit*                | Conscious       | Alessandro B. |
| 10.30-11.00 | Addominali               | Area Funzionale | Alessandro T. |
| 11.00-11.30 | Stretching               | Vitality        | Silvia        |
| 11.00-11.45 | Functional Training      | Energy          | Alessandro T. |
| 11.30-12.30 | Pancafit*                | Conscious       | Alessandro B. |
| 11.45-12.30 | Tonificazione Funzionale | Energy          | Massimo       |
| 12.30-13.00 | Ginnastica funzionale 😊  | Energy          | Massimo       |
| 13.00-14.00 | Indoor Cycle*            | Vitality        | Dario         |
| 13.00-13.30 | Grit 🔥                   | Energy          | Alessandro U. |
| 13.15-13.45 | Play Omnia* 😊            | Area Play       | Riccardo      |
| 13.15-13.45 | CX - Worx Addominali     | Conscious       | Giacomo       |
| 13.30-14.00 | Addominali               | Energy          | Alessandro U. |
| 15.45-16.15 | Upper Body               | Energy          | Riccardo      |
| 16.15-17.00 | G.A.G.                   | Energy          | Riccardo      |
| 18.00-18.45 | Matwork Pilates 😊        | Energy          | Emanuela M.   |
| 18.45-19.30 | Interval training        | Energy          | Emanuela M.   |
| 19.00-19.30 | Play Omnia* 😊            | Area Play       | Alessandro U. |
| 19.00-19.30 | CX - Worx Addominali     | Conscious       | Emanuela R.   |
| 19.30-20.30 | Functional Training      | Area Funzionale | Giacomo       |
| 19.30-20.30 | Indoor Cycle*            | Vitality        | Alessio       |
| 19.30-20.15 | Body Balance             | Conscious       | Emanuela R.   |
| 19.35-20.35 | Body Pump                | Energy          | Emanuela M.   |
| 20.30-21.30 | Tonificazione Funzionale | Conscious       | Riccardo      |
| 20.30-21.30 | Fight Training system 🔥  | Area Funzionale | Alessandro U. |
| 20.40-21.40 | Total Body Workout       | Energy          | Emanuela R.   |
| 20.50-21.50 | Indoor Cycle*            | Vitality        | Raffaella     |

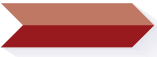
Attività in acqua

| GIORNO                                                                                      | ORA         | ATTIVITÀ   | TRAINER     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------------|
| LUNEDÌ                                                                                      | 11.30-12.15 | Acquagym*  | Nadia       |
|                                                                                             | 16.15-19.15 | Corsi Kids | Laura A.    |
|                                                                                             | 19.45-20.30 | Hydrobike* | Giovanni    |
|                                                                                             | 20.45-21.30 | Acquagym*  | Giovanni    |
| MARTEDÌ                                                                                     | 09.30-10.15 | Acquagym*  | Domenico    |
|                                                                                             | 11.00-11.45 | Hydrobike* | Domenico    |
|                                                                                             | 14.45-15.30 | Acquagym*  | Laura A.    |
|                                                                                             | 16.15-19.15 | Corsi Kids | Laura A.    |
|                                                                                             | 19.45-20.30 | Acquagym*  | Edward      |
|                                                                                             | 20.45-21.30 | Hydrobike* | Edward      |
| MERCOLEDÌ                                                                                   | 09.30-10.15 | Hydrobike* | Domenico    |
|                                                                                             | 11.15-12.00 | Acquagym*  | Domenico    |
|                                                                                             | 17.00-19.15 | Corsi Kids | Laura A.    |
| GIOVEDÌ                                                                                     | 10.00-10.45 | Acquagym*  | Emerson     |
|                                                                                             | 13.05-13.50 | Hydrobike* | Emerson     |
|                                                                                             | 16.15-19.15 | Corsi Kids | Laura A.    |
|                                                                                             | 19.45-20.30 | Acquagym*  | Giovanni    |
|                                                                                             | 20.45-21.30 | Hydrobike* | Giovanni    |
| VENERDÌ                                                                                     | 07.15-08.00 | Hydrobike* | Luca        |
|                                                                                             | 10.30-11.15 | Acquagym*  | Laura A.    |
|                                                                                             | 17.00-19.15 | Corsi Kids | Laura A.    |
| SABATO                                                                                      | 10.15-11.00 | Acquagym*  | Cristina S. |
|                                                                                             | 11.00-12.30 | Corsi Kids | Laura A.    |
|                                                                                             | 14.00-14.45 | Acquagym*  | Cristina S. |
| DOMENICA                                                                                    | 10.15-11.00 | Acquagym*  | Rotazione   |
|                                                                                             | 12.00-12.45 | Hydrobike* | Rotazione   |
| Durante lo svolgimento di <i>Hydrobike</i> una corsia sarà disponibile per il nuoto libero. |             |            |             |

giovedì

| ORA         | ATTIVITÀ                      | SALA            | TRAINER       |
|-------------|-------------------------------|-----------------|---------------|
| 07.15-08.00 | Tonificazione Funzionale      | Energy          | Emanuela R.   |
| 09.30-10.00 | Upper Body                    | Energy          | Alessandro U. |
| 09.30-11.00 | Tai Chi                       | Conscious       | Mario         |
| 10.00-10.30 | G.A.G.                        | Energy          | Alessandro U. |
| 10.00-10.30 | Addominali                    | Vitality        | Domenico      |
| 10.30-11.30 | Body Balance                  | Energy          | Domenico      |
| 11.00-12.00 | Danze Orientali e Polinesiane | Vitality        | Chiara        |
| 11.05-12.05 | Metodo Feldenkrais            | Conscious       | Valeria B.    |
| 11.30-12.30 | Zumba 😊                       | Energy          | Emerson       |
| 12.15-13.00 | Pancafit*                     | Conscious       | Chiara        |
| 12.30-13.00 | Grit 😊                        | Energy          | Alessandro U. |
| 13.00-14.00 | Fight training System 🔥       | Area Funzionale | Alessandro U. |
| 13.00-14.00 | Body Pump                     | Energy          | Domenico      |
| 13.15-13.45 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Giacomo       |
| 13.15-14.00 | Body Balance                  | Conscious       | Chiara        |
| 15.00-16.00 | Tonificazione Funzionale      | Energy          | Riccardo      |
| 18.20-18.50 | CX-Worx Addominali            | Energy          | Giovanni      |
| 18.45-19.45 | Pancafit*                     | Conscious       | Alessandro B. |
| 18.55-19.25 | Body Tone                     | Energy          | Giovanni      |
| 19.00-20.00 | Indoor Cycle*                 | Vitality        | Zac           |
| 19.30-20.00 | Play Omnia* 😊                 | Area Play       | Giacomo       |
| 19.30-20.30 | Get Cross 🔥                   | Energy          | Gabriele G.   |
| 19.45-20.30 | Body Balance                  | Conscious       | Silvia        |
| 20.30-21.30 | Body Pump                     | Energy          | Domenico      |
| 20.40-21.40 | Zumba 😊                       | Vitality        | Daniela       |
| 20.45-22.00 | Hatha Yoga                    | Conscious       | Valentina     |
| 21.30-22.00 | Grit 🔥                        | Energy          | Domenico      |
| 22.00-22.30 | CX-Worx Addominali            | Energy          | Domenico      |

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

**CARDIO E TONIFICAZIONE**

**FUNZIONALI**

**MENTE E CORPO**

**DANZA**

- **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 :-)) Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.
- **Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.**  
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.
- **A prenotazione**  
Prenotazione a partire da 25 ore prima su:  
www.getfit.it sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"  
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.

**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
01 novembre 2019 / 23-31 dicembre 2019  
01-06 gennaio 2020 / 13 aprile 2020 / 01 maggio 2020  
01-02 giugno 2020 / 06-31 luglio 2020  
01-02 agosto 2020

**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
03-30 agosto 2020

*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.*