

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	Omnia Group*	Omnia	Riccardo
08.45-09.30	Reformer Pilates*	Conscious	Federica
09.00-09.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Francesca
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Francesca
09.35-10.05	Stretching*	Conscious	Federica
10.15-11.10	Matwork Pilates	Energy	Federica
10.20-11.05	Functional Training	Conscious	Francesca
11.15-12.00	Pancafit*	Conscious	Federica
13.00-13.55	TRX Circuit	Energy	Miguel
15.30-16.00	Omnia Group*	Omnia	Cristian
16.00-17.00	Zumba	Energy	Francesca
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	TRX Circuit	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
21.00-21.45	Reformer Pilates*	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	Pancafit*	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
18.00-18.30	Functional Training	Energy	Emanuela R.
18.30-19.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Emanuela R.
18.35-19.20	Reformer Pilates*	Conscious	Silvia
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Emanuela R.
19.25-20.10	Matwork Pilates	Conscious	Silvia
19.45-20.30	Getboxe	Energy	Emanuela R.
20.00-20.30	Omnia Group*	Omnia	Cristian
20.10-20.40	Pancafit*	Conscious	Silvia
20.30-21.15	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Mirko
20.40-21.40	Power Yoga*	Conscious	Alessandra

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-09.45	Stretching	Energy	Emanuela I.
09.30-10.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandra
09.45-10.30	Postural Training	Energy	Emanuela I.
10.00-10.30	Omnia Group*	Omnia	Daniele
10.35-11.20	Pancafit*	Conscious	Emanuela I.
13.00-13.55	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Domenico
15.30-16.00	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Domenico
16.00-16.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Domenico
18.00-18.30	Gambe & Glutei	Energy	Federica
18.15-19.00	Reformer Pilates*	Conscious	Emanuela I.
18.30-19.15	LES MILLS BODYATTACK	Energy	Federica
19.00-19.30	Omnia Group*	Omnia	Mirko
19.00-19.45	Reformer Pilates*	Conscious	Emanuela I.
19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Federica
19.50-20.35	Matwork Pilates*	Conscious	Emanuela I.
20.00-20.45	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Federica
20.40-21.40	Power Yoga*	Conscious	Barbara
20.45-21.15	TRX Circuit	Energy	Federica
21.00-21.30	Omnia Group*	Omnia	Gaetano

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Gaia
09.30-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Pasquale
10.00-10.55	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Gaia
10.00-10.55	Postural Training	Conscious	Pasquale
11.00-11.45	Pancafit*	Conscious	Pasquale
13.00-13.55	Functional Training	Energy	Maria Rosa
15.30-16.00	Omnia Group*	Omnia	Roberto
16.00-17.00	Zumba	Energy	Wendy
18.00-18.30	TRX Circuit	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
20.30-21.00	Dynamic Pilates	Energy	Francesca

Mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.55	Total Body Workout	Energy	Wendy
09.00-09.30	Stretching*	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Pancafit*	Conscious	Cristina
10.00-11.00	Zumba	Energy	Wendy
10.15-10.45	Omnia Group*	Omnia	Riccardo
10.30-11.15	Matwork Pilates*	Conscious	Cristina
11.15-12.00	Pancafit*	Conscious	Cristina
13.00-13.30	Omnia Group*	Omnia	Riccardo
13.00-13.30	G.A.G.	Energy	Cristina
13.30-14.00	Upper Body	Energy	Cristina
16.00-16.55	LES MILLS BODYSTEP	Energy	Emanuele
18.00-18.30	LES MILLS CXWORX Addominali	Energy	Emanuele
18.30-19.15	LES MILLS BODYPUMP	Energy	Emanuele
19.00-19.55	Postural Training	Conscious	Maria Rosa
19.15-20.00	LES MILLS BODYSTEP	Energy	Emanuele
20.00-20.45	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	A rotazione
11.00-11.55	Total Body Workout	Energy	A rotazione
12.00-12.55	Jolly Class	Energy	A rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.45-11.30	Matwork Pilates	Energy	A rotazione
11.30-12.25	Jolly Class	Energy	A rotazione
12.30-13.00	Addominali	Energy	A 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. 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 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: 01-15 settembre 2019
16 dicembre 2019 - 06 gennaio 2020
01 luglio - 31 luglio 2020

SOSPENSIONI: 25 - 26 dicembre 2019
01 e 06 gennaio 2020
12 - 13 aprile 2020
dall' 1° al 31 agosto 2020

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