

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	Caterina
09.15-09.45	Grit 🔥	Vitality	Stefano
09.50-10.45	Indoor Walking *	Energy	Alina
10.00-10.35	Play Omnia *	Omnia	Adamo
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Cinzia
10.50-12.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Cinzia
10.55-11.55	Zumba	Energy	Mara
12.10-12.55	Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia
12.30-13.00	CX Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
13.00-14.00	Body Balance	Vitality	Eleonora C.
13.10-13.55	TRX Circuit *	Conscious	Stefano
14.05-15.05	Yoga Nidra	Vitality	Alessandra M.
15.05-15.50	TRX Circuit *	Conscious	Elisabetta
15.10-15.55	Postural Training	Vitality	Alessandra M.
16.00-16.40	Get Cross * NEW 🔥	Omnia	Paolo
16.05-17.20	Hatha Yoga	Conscious	Elisa O.
17.25-17.55	YogaFlex	Conscious	Elisa O.
18.05-18.20	Play Express	Omnia	Andrea
18.05-18.50	Pancafit *	Conscious	Claudia
18.15-18.45	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia
18.15-19.15	Indoor Cycle *	Energy	Stefano A.
18.25-19.00	Play Omnia *	Omnia	Andrea
18.50-19.20	Body Tone	Vitality	Alessia
19.00-20.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Claudia
19.10-19.50	Get Cross * NEW 🔥	Omnia	Alessandro
19.25-19.55	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia
19.35-20.35	Body Pump	Energy	Ilaria D.
20.00-20.30	Grit 🔥	Vitality	Alessandro
20.00-20.35	Play Omnia *	Omnia	Alessia
20.10-20.55	TRX Circuit *	Conscious	Andrea
20.40-21.40	Zumba	Vitality	Monica
20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Guido
20.50-21.20	CX Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
21.05-21.50	Pancafit *	Conscious	Elisa

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.00-10.30	CX Worx - Addominali	Vitality	Alberto
10.35-11.20	Get Boxe	Conscious	Alberto
10.35-11.30	Indoor Walking *	Energy	Alina
11.35-12.20	Pancafit *	Conscious	Elisa
13.00-14.00	Indoor Walking *	Energy	Alina
13.15-14.00	Tonificazione Funzionale	Conscious	Alessandra M.
14.05-15.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
15.15-16.15	Postural Training	Conscious	Alberto
16.30-17.15	TRX Circuit *	Conscious	Stefano
18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
18.25-18.55	CX Worx - Addominali	Energy	Alberto
18.30-19.15	Get Dance	Vitality	Mara
19.10-19.55	TRX Circuit *	Conscious	Guido
19.20-20.20	Indoor Cycle *	Energy	Matilde
19.20-20.20	Interval Training	Vitality	Mara
20.05-20.50	Matwork Pilates	Conscious	Guido
20.30-21.10	Circuit Training *	Omnia	Stefano

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Alessandro
07.50-08.35	TRX Circuit *	Conscious	Alessandro
08.15-09.00	Indoor Walking *	Energy	Alina
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Daniele
09.40-10.25	Get Dance	Energy	Mara
10.05-10.20	Play Express	Omnia	Guido
10.25-11.10	Pancafit *	Conscious	Cinzia
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Alessia
11.20-12.05	Matwork Pilates	Conscious	Cinzia
12.15-13.00	Pancafit *	Conscious	Cinzia
13.10-13.55	Circuit Training *	Omnia	Guido
13.10-14.10	Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia
14.00-14.30	CX Worx Addominali	Energy	Alessia
15.05-16.05	Zumba	Energy	Mara
16.15-17.15	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
18.00-18.30	TRX Circuit *	Conscious	Andrea
18.05-18.50	Body Balance	Vitality	Eleonora C.
18.10-19.10	Body Pump	Energy	Anna L.
18.35-19.10	Play Omnia *	Omnia	Elisabetta
18.35-19.20	Get Boxe	Conscious	Adamo
18.55-19.25	CX Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
19.20-20.00	Circuit Training *	Omnia	Andrea
19.25-20.25	Indoor Cycle *	Energy	Stefano S.
19.30-20.00	Body Attack NEW	Vitality	Anna L.
19.30-20.30	Body Balance	Conscious	Ilaria P.
20.05-21.00	Zumba	Vitality	Elisa F.
20.10-20.50	Circuit Training *	Omnia	Anna L.
20.35-21.20	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
20.40-21.40	Body Pump	Energy	Stefano S.
21.00-21.15	Aufguss*	Sauna	Anna L.
21.30-22.15	Body Tone	Vitality	Ilaria D.
21.30-22.15	TRX Circuit *	Conscious	Andrea

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.25	Body Balance	Energy	Rotazione
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
11.30-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Daniele
12.05-12.35	CX Worx - Addominali	Energy	Rotazione
12.40-13.10	Stretching	Vitality	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
10.35-11.05	CX Worx - Addominali	Energy	Rotazione
11.10-11.55	Interval Training	Energy	Rotazione
12.05-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
12.10-13.10	Indoor Cycle *	Energy	Rotazione
15.00-15.45	TRX Circuit *	Conscious	Rotazione
16.00-16.40	Circuit Training *	Omnia	Rotazione
16.45-17.15	Stretching	Conscious	Rotazione

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle *	Energy	Silvia
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
07.30-08.10	Circuit Training *	Omnia	Alina
09.30-10.25	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
09.30-10.25	Zumba	Energy	Mara
10.00-10.30	CX Worx - Addominali	Vitality	Adamo
10.30-11.15	Pancafit *	Conscious	Alina
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Stefano
11.25-11.55	TRX Circuit *	Conscious	Stefano
12.00-12.30	Get Boxe	Conscious	Stefano
11.35-12.35	Vinyasa Yoga	Vitality	Gabriele B.
13.00-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
13.00-14.00	Indoor Cycle *	Energy	Paola
14.40-15.35	Matwork Pilates	Conscious	Guido
15.40-16.25	Get Dance	Energy	Alessia
16.00-16.40	Get Cross * NEW 🔥	Omnia	Paolo
16.30-17.15	Interval Training	Energy	Alessia
18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Alessia
18.35-19.05	CX Worx - Addominali	Vitality	Alberto
18.35-19.15	Impacto Training	Energy	Alessandro
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.
20.05-21.05	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
20.10-20.25	Play Express	Omnia	Ilaria D.
20.30-21.00	CX Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
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
21.10-22.10	Body Balance	Conscious	Eleonora C.

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.00-10.45	Acquagym	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym	Antonella
	16.00-16.45	Acquagym	Luca
	19.45-20.30	Acquagym	Elisabetta
	20.40-21.25	Play Acqua *	Elisabetta
MARTEDÌ	10.30-11.15	Play Acqua *	Antonella
	13.10-13.55	Play Acqua *	Antonella
	19.15-20.00	Acquagym	Gianluca
	20.40-21.25	Acquagym	Elisabetta
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Acquagym	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym	Antonella
	16.15-17.00	Acquagym	Luca
	18.40-19.25	Play Acqua *	Luca
	19.30-20.15	Play Acqua *	Luca
GIOVEDÌ	10.15-11.00	Acquagym	Luca
	13.10-13.55	Acquagym	Elisabetta
	19.00-19.45	Acquagym	Antonella
	20.40-21.25	Play Acqua *	Antonella
VENERDÌ	10.00-10.45	Acquagym	Antonella
	13.10-13.55	Play Acqua *	Antonella
	16.15-17.00	Acquagym	Elisabetta
SABATO	10.30-11.15	Play Acqua *	Antonella
	11.30-12.15	Acquagym *	Antonella
	14.00-14.45	Acquagym *	Sissi
	16.30-17.15	Acquagym *	Sissi
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym *	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym *	Rotazione

Durante lo svolgimento del *Play Acqua* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.10-07.25	Play Express	Omnia	Elisabetta
07.30-08.15	TRX Circuit *	Conscious	Andrea
08.20-09.05	Postural Training	Vitality	Giovanni
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
09.50-10.05	Play Express	Omnia	Stefano
10.00-10.45	Body Pump	Energy	Elisabetta
10.10-10.45	Play Omnia *	Omnia	Stefano
10.30-11.40	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
10.50-11.45	Zumba	Energy	Mara
11.50-12.35	Pancafit *	Conscious	Alina
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Daniele
13.10-13.55	TRX Circuit *	Conscious	Alberto
14.15-15.15	Matwork Pilates	Vitality	Alina
15.35-16.20	TRX Circuit *	Conscious	Alessandro
16.30-17.00	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia
17.15-17.55	Circuit Training *	Omnia	Adamo
18.20-18.50	Grit 🔥	Vitality	Alessandro
18.30-19.25	Body Pump	Energy	Alberto
18.30-19.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa O.
19.00-19.40	Get Cross * NEW 🔥	Omnia	Alessandro
19.05-19.50	Zumba	Vitality	Elisa F.
19.35-20.20	Postural Training	Conscious	Alberto
19.40-20.25	Indoor Walking *	Energy	Alina
19.50-20.05	Aufguss*	Sauna	Stefano A.
19.50-20.30	Get Cross * NEW 🔥	Omnia	Alessandro
19.55-20.25	Grit 🔥	Vitality	Sara
20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
20.35-21.20	Body Tone	Vitality	Alessia
20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Adamo
20.45-21.45	Body Pump	Energy	Sara
21.35-22.20	Get Boxe	Conscious	Adamo

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:
12 gennaio 2020 / 02-03 maggio 2020
02 giugno 2020 / 06-31 luglio 2020

SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
12-13 aprile 2020 / 01 maggio 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.