

GetFIT via MEDA | PLANNING RIDOTTO DAL 16 AL 22 DICEMBRE 2019

LUNEDÌ 16

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle *	Energy	Paola	18.05-18.50	Pancafit *	Conscious	Claudia
08.00-08.45	Postural Training	Conscious	Alina	18.15-18.45	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia
09.50-10.45	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.15-19.15	Indoor Cycle *	Energy	Stefano A.
10.00-10.35	Play Omnia *	Omnia	Adamo	18.25-19.00	Play Omnia *	Omnia	Andrea
10.00-10.45	★ Matwork Pilates	Conscious	Cinzia	18.50-19.20	★ Body Tone	Vitality	Alessia
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	19.00-20.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Claudia
10.50-11.50	★ Zumba	Energy	Mara	19.10-19.50	Get Cross *	Omnia	Alessandro
10.50-12.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Cinzia	19.25-19.55	★ CX Worx - Addominali	Vitality	Guido
12.10-12.55	Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Alessia
13.00-14.00	Body Balance	Vitality	Eleonora C.	19.35-20.35	Body Pump	Energy	Ilaria D.
13.10-13.55	★ TRX circuit *	Conscious	Stefano	20.00-20.30	Grit	Vitality	Alessandro
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.00-20.35	Play Omnia *	Omnia	Guido
14.05-15.05	Yoga Nidra	Conscious	Alessandra M.	20.10-20.55	★ TRX circuit - Get Boxe *	Conscious	Elisabetta
16.00-16.40	Get Cross *	Omnia	Paolo	20.40-21.40	Zumba	Vitality	Monica
16.00-16.45	★ Acquagym	Piscina	Luca	20.45-21.25	★ Circuit Training *	Omnia	Andrea
16.05-17.20	Hatha Yoga	Conscious	Elisa O.	20.50-21.20	CX Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
17.25-17.55	Yogaflex	Conscious	Elisa O.	21.05-21.50	Pancafit *	Conscious	Elisa

MARTEDÌ 17

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit	Conscious	Alessandro	18.10-19.10	Body Pump	Energy	Anna L.
07.50-08.20	TRX circuit *	Conscious	Alessandro	18.35-19.10	Play Omnia *	Omnia	Elisabetta
08.15-09.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.35-19.20	★ Get Boxe	Conscious	Adamo
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Valentina	18.55-19.25	CX Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
09.40-10.25	Get Dance	Energy	Mara	19.15-20.00	Acquagym	Piscina	Gianluca
10.25-11.10	Pancafit *	Conscious	Cinzia	19.20-20.00	Circuit Training *	Omnia	Andrea
10.30-11.15	★ Play Acqua *	Piscina	Antonella	19.25-20.25	Indoor Cycle *	Energy	Silvia
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Alessia	19.30-20.00	★ Body Attack	Vitality	Anna L.
11.20-12.05	Matwork Pilates	Conscious	Cinzia	19.30-20.30	Body Balance	Conscious	Ilaria P.
12.15-13.00	Pancafit *	Conscious	Cinzia	20.05-21.00	★ Zumba	Vitality	Elisa F.
13.10-13.55	Circuit Training *	Omnia	Guido	20.10-20.50	Circuit Training *	Omnia	Anna L.
13.10-13.55	Play Acqua *	Piscina	Antonella	20.35-21.20	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
13.10-14.10	★ Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia	20.40-21.25	Acquagym	Piscina	Gianluca
15.05-16.05	Zumba	Energy	Mara	20.40-21.40	Body Pump	Energy	Sara
16.15-17.15	Body Balance	Conscious	Alessandra M.	21.00-21.15	★ Aufguss *	Sauna	Anna L.
18.05-18.50	Body Balance	Vitality	Eleonora C.	21.30-22.15	TRX circuit *	Conscious	Andrea

MERCOLEDÌ 18

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle *	Energy	Silvia	18.15-19.00	★ Body Balance	Conscious	Alessia
07.30-08.10	Circuit Training *	Omnia	Alina	18.40-19.10	CX Worx - Addominali	Vitality	Alberto
09.30-10.25	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	18.40-19.25	★ Play Acqua *	Piscina	Luca
09.30-10.25	★ Zumba	Energy	Mara	19.10-19.55	★ Pancafit *	Conscious	Elisa
10.00-10.30	CX Worx - Addominali	Vitality	Adamo	19.15-20.00	Body Tone	Vitality	Alessia
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Stefano	19.25-20.00	Play Omnia *	Omnia	Ilaria D.
10.30-11.15	Pancafit *	Conscious	Alina	19.25-20.25	★ Body Pump	Energy	Alberto
10.30-11.15	★ Acquagym	Piscina	Antonella	19.30-20.15	Play Acqua *	Piscina	Luca
11.20-11.50	TRX circuit *	Conscious	Stefano	20.00-21.00	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
11.35-12.35	Vinyasa Yoga	Vitality	Gabriele B.	20.10-20.25	Play Express	Omnia	Ilaria D.
13.00-14.00	★ Indoor Cycle *	Energy	Paola	20.25-20.55	★ CX Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
13.00-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	20.35-21.10	Play Omnia *	Omnia	Ilaria D.
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.40-21.25	Play Acqua *	Piscina	Elisabetta
14.40-15.35	Matwork Pilates	Conscious	Guido	20.40-21.40	Indoor Cycle *	Energy	Renzo
15.40-16.25	Get Dance	Energy	Alessia	21.05-21.35	Grit	Vitality	Alessandro
16.30-17.15	Interval Training	Energy	Alessia	21.05-22.05	★ Body Balance	Conscious	Eleonora C.

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente
su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception

GIOVEDÌ 19

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	TRX circuit *	Conscious	Andrea	16.30-17.00	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia
09.15-10.15	★ Hatha Yoga	Conscious	Valentina	18.30-19.25	★ Body Pump	Energy	Alberto
10.00-10.45	Body Pump	Energy	Elisabetta	18.30-19.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa O.
10.10-10.45	Play Omnia *	Omnia	Stefano	19.00-19.40	Get Cross *	Omnia	Alessandro
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Luca	19.05-19.50	Zumba	Vitality	Elisa F.
10.30-11.40	Hatha Yoga	Conscious	Valentina	19.35-20.20	Postural Training	Conscious	Alberto
10.50-11.45	★ Zumba	Energy	Mara	19.40-20.25	Indoor Walking *	Energy	Alina
11.50-12.35	Pancafit *	Conscious	Alina	19.50-20.05	★ Aufguss *	Sauna	Stefano A.
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Daniele	19.50-20.30	Get Cross *	Omnia	Alessandro
13.10-13.55	TRX circuit *	Conscious	Alberto	20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
13.10-13.55	★ Acquagym	Piscina	Elisabetta	20.35-21.20	★ Body Tone	Vitality	Alessia
14.15-15.15	Matwork Pilates	Vitality	Alina	20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Adamo
15.35-16.20	★ TRX circuit *	Conscious	Alessandro	21.35-22.20	★ Get Boxe	Conscious	Adamo

VENERDÌ 20

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	★ Dynamic Pilates	Conscious	Alina	15.15-16.00	Postural Training	Conscious	Alberto
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	16.15-17.00	Acquagym	Piscina	Elisabetta
10.30-11.15	★ Get Boxe	Conscious	Adamo	16.30-17.15	TRX circuit *	Conscious	Stefano
10.30-11.30	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.25-18.55	★ CX Worx - Addominali	Vitality	Guido
11.25-12.10	Pancafit *	Conscious	Elisa	18.30-19.15	Body Balance	Vitality	Alessandra M.
13.00-14.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	19.00-19.45	TRX circuit *	Conscious	Guido
13.10-13.55	Play Acqua *	Piscina	Antonella	19.20-20.20	Indoor Cycle *	Energy	Matilde
13.15-14.00	★ Tonificazione Funzionale	Conscious	Alessandra M.	19.20-20.20	★ Interval Training	Vitality	Mara
14.05-15.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.	20.40-21.25	Circuit Training	Vitality	Stefano

SABATO 21

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.25	Body Balance	Energy	Eleonora C.
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Eleonora C.
11.30-12.15	★ Acquagym *	Piscina	Elisa
11.30-13.00	★ Hatha Yoga	Conscious	Daniele
12.05-12.35	★ CX Worx - Addominali	Energy	Eleonora C.
12.40-13.10	Stretching	Vitality	Eleonora C.
13.00-14.00	Indoor Cycle *	Energy	Silvia
15.00-15.30	CX Worx - Addominali	Energy	Sara
15.35-16.20	Interval Training	Energy	Sara
16.30-17.30	Body Pump	Energy	Sara
16.30-17.30	★ Zumba	Vitality	Elisa F.

DOMENICA 22

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	★ Acquagym *	Piscina	Elisa
10.35-11.05	CX Worx - Addominali	Energy	Guido
11.10-11.55	★ Interval Training	Energy	Guido
12.05-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Guido
12.10-13.10	Indoor Cycle *	Energy	Silvia

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception

GetFIT via Meda | PLANNING RIDOTTO DAL 23 AL 29 DICEMBRE 2019

LUNEDÌ 23 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	★ Indoor Cycle *	Energy	Paola	18.15-19.15	★ Indoor Cycle *	Energy	Stefano A.
08.00-08.45	Postural Training	Conscious	Alina	18.25-19.00	Play Omnia *	Omnia	Andrea
09.50-10.45	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.50-19.20	Body Tone	Vitality	Alessia
10.00-10.35	★ Play Omnia *	Omnia	Adamo	19.00-20.00	★ Vinyasa Yoga	Conscious	Claudia
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Cinzia	19.10-19.50	Get Cross *	Omnia	Alessandro
10.00-10.45	★ Acquagym	Piscina	Antonella	19.25-19.55	CX Worx - Addominali	Vitality	Guido
10.50-12.05	Vinyasa Yoga	Conscious	Cinzia	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Alessia
12.10-12.55	Dynamic Pilates	Conscious	Cinzia	19.35-20.35	★ Body Pump	Energy	Ilaria D.
13.10-13.55	TRX circuit *	Conscious	Stefano	20.00-20.30	Grit	Vitality	Alessandro
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.10-20.55	TRX circuit - Get Boxe *	Conscious	Guido
16.00-16.40	Get Cross *	Omnia	Paolo	20.40-21.40	★ Zumba	Vitality	Monica
16.00-16.45	★ Acquagym	Piscina	Luca	20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Andrea
18.05-18.50	Pancafit *	Conscious	Claudia	20.50-21.20	★ CX Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
18.15-18.45	CX Worx - Addominali	Vitality	Alessia				

MARTEDÌ 24 DICEMBRE

SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO

apertura Club dalle ore 07.00 alle ore 17.00

MERCOLEDÌ 25 DICEMBRE

BUONE FESTE

chiusura Club

GIOVEDÌ 26 DICEMBRE

SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO

apertura Club dalle ore 10.00 alle ore 18.00

VENERDÌ 27 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	14.05-15.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	15.15-16.00	Postural Training	Conscious	Guido
10.30-11.25	Indoor Walking *	Energy	Alina	16.30-17.15	TRX circuit *	Conscious	Stefano
13.00-14.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.30-19.15	Body Balance	Vitality	Alessandra M.
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	19.20-20.20	Interval Training	Vitality	Guido
13.15-14.00	Tonificazione Funzionale	Conscious	Alessandra M.	20.40-21.20	Circuit Training	Vitality	Stefano

SABATO 28 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Play Acqua *	Piscina	Antonella
10.30-11.25	Body Balance	Energy	Alessia
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessia
11.30-12.15	Acquagym *	Piscina	Antonella
12.05-12.35	CX Worx - Addominali	Energy	Alessia
12.40-13.10	Stretching	Vitality	Alessia
13.00-14.00	Indoor Cycle *	Energy	Massimo

DOMENICA 29 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Acquagym *	Piscina	Sissi
10.35-11.05	Addominali	Energy	Alina
11.10-11.55	Interval Training	Energy	Alina
12.05-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Alina
12.10-13.10	Indoor Cycle *	Energy	Massimo

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente
su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception

GetFIT via Meda | PLANNING RIDOTTO DAL 30 DICEMBRE 2019 AL 06 GENNAIO 2020

LUNEDÌ 30 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.45	Postural Training	Conscious	Alina	18.25-19.00	Play Omnia *	Omnia	Andrea
09.50-10.45	Indoor Walking *	Energy	Alina	19.00-20.00	Matwork Pilates	Conscious	Guido
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	19.10-19.50	Circuit Training *	Omnia	Andrea
11.00-11.45	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	19.35-20.35	Body Pump	Energy	Ilaria D.
13.10-13.50	Circuit Training *	Omnia	Alina	20.10-20.55	TRX circuit - Get Boxe *	Conscious	Guido
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Andrea
16.00-16.45	Acquagym	Piscina	Luca	20.50-21.20	CX Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.

MARTEDÌ 31 DICEMBRE

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Body Pump	Energy	Anna L.	12.00-12.30	Addominali	Energy	Anna L.
11.25-11.55	Body Attack	Energy	Anna L.	12.35-13.05	Stretching	Energy	Anna L.

apertura Club dalle ore 10.00 alle ore 17.00

MERCOLEDÌ 01 GENNAIO

BUONE FESTE

chiusura Club

GIOVEDÌ 02 GENNAIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	TRX circuit *	Conscious	Andrea	19.00-19.45	TRX circuit *	Conscious	Guido
10.00-10.40	Circuit Training *	Omnia	Andrea	20.00-20.45	Postural Training	Conscious	Guido
10.45-11.45	Matwork Pilates	Conscious	Alina	20.50-21.30	Circuit Training *	Omnia	Adamo
13.10-13.50	Circuit Training *	Omnia	Alina				

VENEDÌ 03 GENNAIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	15.15-16.00	Postural Training	Conscious	Guido
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	16.30-17.15	TRX circuit *	Conscious	Stefano
10.30-11.25	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.30-19.15	Matwork Pilates	Vitality	Guido
13.00-14.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	19.30-20.15	TRX circuit *	Conscious	Stefano
13.15-14.00	Tonificazione Funzionale	Conscious	Adamo	20.40-21.20	Circuit Training	Vitality	Stefano

SABATO 04 GENNAIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Play Acqua *	Piscina	Antonella
10.30-11.25	Matwork Pilates	Energy	Guido
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Guido
11.30-12.15	Acquagym *	Piscina	Antonella
12.05-12.35	CX Worx - Addominali	Energy	Guido
12.40-13.10	Stretching	Vitality	Guido
15.00-15.30	Addominali	Energy	Anna L.
15.35-16.20	Interval Training	Energy	Anna L.
16.30-17.30	Body Pump	Energy	Anna L.

DOMENICA 05 GENNAIO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Acquagym *	Piscina	Antonella
10.35-11.05	CX Worx - Addominali	Energy	Guido
11.10-11.55	Interval Training	Energy	Guido
12.05-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Guido

LUNEDÌ 06 GENNAIO

SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO

apertura Club dalle ore 10.00 alle ore 19.00

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente
su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception

GetFIT via MEDA | PLANNING RIDOTTO DAL 06 AL 12 GENNAIO 2020

LUNEDÌ 06

SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO
apertura Club dalle ore 10.00 alle ore 19.00

MARTEDÌ 07

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit	Energy	Alessandro	18.35-19.10	Play Omnia *	Omnia	Elisabetta
07.50-08.35	TRX Circuit *	Conscious	Alessandro	18.35-19.20	Get Boxe	Conscious	Adamo
08.15-09.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	18.55-19.25	Cx Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
09.40-10.25	Get Dance	Energy	Mara	19.15-20.00	Acquagym	Piscina	Gianluca
10.25-11.10	Pancafit *	Conscious	Alina	19.20-20.00	Circuit Training *	Omnia	Nicolò
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Alessia	19.25-20.25	Indoor Cycle *	Energy	Stefano S.
10.30-11.15	Play Acqua *	Piscina	Antonella	19.30-20.00	Body Attack	Vitality	Anna L.
11.20-12.05	Matwork Pilates	Conscious	Alina	19.30-20.30	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
13.10-13.55	Play Acqua *	Piscina	Antonella	20.05-21.00	Zumba	Vitality	Elisa F.
13.10-14.10	Dynamic Pilates	Conscious	Guido	20.10-20.50	Circuit Training *	Omnia	Anna L.
15.05-16.05	Zumba	Energy	Mara	20.35-21.20	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
16.15-17.15	Body Balance	Conscious	Alessandra M.	20.40-21.25	Acquagym	Piscina	Elisabetta
18.05-18.50	Body Balance	Vitality	Eleonora C.	20.40-21.40	Body Pump	Energy	Stefano S.
18.10-19.10	Body Pump	Energy	Anna L.				

MERCOLEDÌ 08

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.15	Indoor Cycle *	Energy	Silvia	16.30-17.15	Interval Training	Energy	Alessia
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina	18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Alessia
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	18.35-19.05	Cx Worx - Addominali	Vitality	Alberto
09.30-10.25	Zumba	Energy	Mara	18.35-19.15	Impacto Training	Energy	Alessandro
10.30-11.15	Pancafit *	Conscious	Alina	18.40-19.25	Play Acqua *	Piscina	Luca
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Stefano	19.15-20.00	Body Tone	Vitality	Ilaria D.
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Antonella	19.25-20.00	Play Omnia *	Omnia	Alessia
11.25-11.55	TRX Circuit *	Conscious	Stefano	19.25-20.25	Body Pump	Energy	Stefano S.
12.00-12.30	Get Boxe	Conscious	Stefano	19.30-20.15	Play Acqua *	Piscina	Luca
11.35-12.35	Vinyasa Yoga	Vitality	Gabriele B.	20.05-21.05	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
13.00-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	20.10-20.25	Play Express	Omnia	Ilaria D.
13.00-14.00	Indoor Cycle *	Energy	Paola	20.30-21.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Eleonora C.
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.35-21.10	Play Omnia *	Omnia	Ilaria D.
14.40-15.35	Matwork Pilates	Conscious	Guido	20.40-21.40	Indoor Cycle *	Energy	Stefano S.
15.40-16.25	Get Dance	Energy	Alessia	21.05-21.35	Grit	Vitality	Alessandro
16.15-17.00	Acquagym	Piscina	Luca	21.10-22.10	Body Balance	Conscious	Eleonora C.

GIOVEDÌ 09

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	TRX Circuit *	Conscious	Elisabetta	18.30-19.25	Body Pump	Energy	Alberto
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Valentina	19.00-19.40	Get Cross *	Omnia	Alessandro
10.10-10.45	Play Omnia *	Omnia	Stefano	19.00-19.45	Acquagym	Piscina	Antonella
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Luca	19.05-19.50	Zumba	Vitality	Elisa F.
10.30-11.40	Hatha Yoga	Conscious	Valentina	19.35-20.20	Postural Training	Conscious	Alberto
10.50-11.45	Zumba	Energy	Mara	19.50-20.30	Get Cross *	Omnia	Alessandro
11.50-12.35	Pancafit *	Conscious	Alina	19.55-20.25	Grit	Vitality	Sara
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Daniele	20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra M.
13.10-13.55	TRX Circuit *	Conscious	Alberto	20.35-21.20	Body Tone	Vitality	Alessia
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Elisabetta	20.40-21.25	Play Acqua *	Piscina	Antonella
14.15-15.15	Matwork Pilates	Vitality	Alina	20.45-21.25	Circuit Training *	Omnia	Adamo
15.35-16.20	TRX Circuit *	Conscious	Alessandro	20.45-21.45	Body Pump	Energy	Sara
16.30-17.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Alessia				

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente
su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception

GetFIT via MEDA | PLANNING RIDOTTO DAL 06 AL 12 GENNAIO 2020

VENERDÌ 10

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	15.15-16.15	Postural Training	Conscious	Alberto
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Antonella	16.15-17.00	Acquagym	Piscina	Elisabetta
10.35-11.20	Get Boxe	Conscious	Alberto	18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.
10.35-11.30	Indoor Walking *	Energy	Alina	19.10-19.55	TRX Circuit *	Conscious	Guido
13.00-14.00	Indoor Walking *	Energy	Alina	19.20-20.20	Interval Training	Vitality	Mara
13.10-13.55	Play Acqua *	Piscina	Antonella	20.05-20.50	Matwork Pilates	Conscious	Guido
13.15-14.00	Tonificazione Funzionale	Conscious	Alessandra M.	20.30-21.10	Circuit Training *	Omnia	Stefano
14.05-15.00	Body Balance	Conscious	Alessandra M.				

SABATO 11

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Play Acqua *	Piscina	Antonella
10.30-11.25	Body Balance	Energy	Alessandra M.
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Ilaria D.
11.30-12.15	Acquagym *	Piscina	Antonella
11.30-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Daniele
12.05-12.35	CX Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
12.40-13.10	Stretching	Vitality	Ilaria D.
13.00-14.00	Indoor Cycle *	Energy	Paolo
14.00-14.45	Acquagym *	Piscina	Sissi
15.00-15.30	CX Worx - Addominali	Energy	Sara
15.35-16.20	Interval Training	Energy	Sara
16.30-17.15	Acquagym *	Piscina	Sissi
16.30-17.30	Body Pump	Energy	Sara
16.30-17.30	Zumba	Vitality	Elisa F.

DOMENICA 12

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Acquagym *	Piscina	Elisabetta
10.35-11.05	Addominali	Energy	Alina
11.10-11.55	Interval Training	Energy	Alina
11.45-12.30	Acquagym *	Piscina	Elisabetta
12.05-13.00	Matwork Pilates	Conscious	Alina
12.10-13.10	Indoor Cycle *	Energy	Paolo

*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su www.getfit.it e in reception