

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Play Omnia* 😊	Area Play	Alessandro B.
08.45-09.45	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
11.15-12.15	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
12.30-13.00	Addominali	Conscious	Alessandro U.
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	Giacomo.
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
19.00-19.30	G.A.G.	Energy	Emanuela R.
19.00-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
19.30-20.00	Upper Body	Energy	Emanuela R.
19.30-20.30	Indoor Cycle*	Vitality	Giancarlo
20.00-20.45	Get Cross 🔥	Energy	Gabriele G.
20.30-21.00	Play Omnia* 😊	Area Play	Silvia
20.30-21.30	Matwork Pilates 😊	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
10.15-11.00	Functional training	Area Funzionale	Giacomo
11.00-11.30	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	Addominali	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.
14.00-14.30	Stretching	Area Funzionale	Alessandro U.
14.15-15.45	Vinyasa Yoga	Vitality	Sonia
15.30-16.30	Get Cross 🔥	Energy	Giacomo
18.30-19.00	Play Omnia* 😊	Area Play	Alessandro P.
18.30-19.00	Upper Body	Energy	Riccardo
19.00-19.30	G.A.G.	Energy	Riccardo
19.30-20.30	Matwork Pilates 😊	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.
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Davide
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	Lorenzo
19.40-20.25	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.45-20.30	Pancafit*	Conscious	Alessandro P.
20.30-21.15	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.30-21.45	Vinyasa 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	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele B.
11.00-12.30	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	Circuit Training	Area Play	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.
11.00-11.30	Stretching	Vitality	Silvia
11.00-12.00	Functional Training 🔥	Area Funzionale	Giacomo
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
13.00-14.00	TRX Circuit*	Conscious	Alessandro U.
13.15-13.45	Play Omnia* 😊	Area Play	Riccardo
13.15-13.45	CX - Worx Addominali	Energy	Giacomo
14.00-14.30	Stretching	Conscious	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	Davide
19.00-19.30	CX - Worx Addominali	Conscious	Fabrizio
19.00-20.00	Indoor Cycle*	Vitality	Alessio
19.30-20.30	Functional Training 🔥	Area Funzionale	Giacomo
19.30-20.30	Body Balance	Conscious	Fabrizio
19.35-20.35	Body Pump	Energy	Emanuela M.
20.30-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Emanuela R.
20.30-21.30	Fight Training system 🔥	Area Funzionale	Alessandro U.
20.40-21.40	Total Body Workout	Energy	Riccardo
20.50-21.50	Indoor Cycle*	Vitality	Raffaella
21.30-22.00	Stretching	Area Funzionale	Alessandro U.

# Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.20-08.05	Acquagym*	Cristina
	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	10.00-10.45	Hydrobike*	Domenico
	11.30-12.15	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 *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Emanuela R.
09.30-10.30	Total Body Workout	Energy	Domenico
09.30-11.00	Tai Chi	Conscious	Mario
10.00-10.30	Addominali	Area Funzionale	Alessandro U.
10.30-11.00	Stretching	Area Funzionale	Alessandro U.
10.30-11.30	Body Balance	Energy	Domenico
10.45-12.00	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	Addominali	Area Funzionale	Alessandro U.
13.00-14.00	Fight training System 🔥	Area Funzionale	Alessandro U.
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Domenico
13.00-14.00	TRX Circuit*	Conscious	Riccardo
13.15-13.45	Play Omnia* 😊	Area Play	Alessandro P.
13.15-14.00	Body Balance	Vitality	Chiara
18.30-19.00	CX-Worx Addominali	Energy	Giovanni
18.45-19.45	Pancafit*	Conscious	Alessandro B.
19.00-19.30	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
20.30-21.00	Grit 🔥	Energy	Domenico
20.40-21.40	Zumba 😊	Vitality	Daniela
20.45-22.00	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
21.00-22.00	Body Pump	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](http://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:**

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.*