GetFIT viale Stelvio | PLANNING RIDOTTO dal 6 al 19 LUGLIO

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 07.45	Sprint Interval Training	Conscious	*Klaudia*
08.15 - 09.00	Hydrobike	Piscina	*Gianluca C.*
09.00 - 09.30	G.A.G.	Energy	*Klaudia*
09.00 - 09.30	Tai Chi	Parco*	*Marco*
09.30 - 10.15	Acquagym	Piscina	*Gianluca C.*
09.40 - 10.10	Tai Chi	Parco*	*Marco*
09.45 - 10.15	Tonificazione Funzion.	Energy	*Alessandro*
10.30 - 11.15	Body Balance	Conscious	*Klaudia*
11.30 - 12.15	Matwork Pilates	Conscious	*Francesco G.*
13.05 - 13.35	Grit	Energy	*Francesco G.*
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	*Laura*
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	*Gianluca C.*

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
13.40- 14.10	Addominali	Omnia	*Francesco G.*
17.30 - 18.00	CX Worx	Energy	*Francesco G.*
18.15 - 18:45	Fight Training	Energy	*Niccolò*
18.30 - 19.25	Hatha Yoga	Conscious	*Anna*
18.50 - 19.35	Acquagym	Piscina	*Emerson*
19.00 - 19.30	Get Boxe	Energy	*Niccolò*
19.35 - 20.20	Matwork Pilates	Conscious	*Francesco G.*
19.40 - 20.25	Hydrobike	Piscina	*Emerson*
19.45 - 20.15	Grit	Energy	*Daniele*
20.30 - 21.00	Addominali	Omnia	*Daniele*
20.30 - 21.15	Zumba	Energy	*Emerson*
20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	*Zac*

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20 - 08.05	Body Pump	Energy	*Francesca*
07.15 - 08.15	Hatha Yoga	Conscious	*Anna*
07.30 - 08.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
08.30 - 09.15	Matwork Pilates	Energy	*Homar*
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkreis	Conscious	*Valeria*
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	*Homar*
10.30 - 11.00	Tonificazione Funzion.	Energy	*Alessandro*
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
10.30 - 11.15	Pancafit	Conscious	*Homar*
11.30 - 12.15	Postural Training	Energy	*Homar*
12.30 - 13.00	Addominali	Energy	*Raul*
13.15 - 14.00	Body Pump	Energy	*Raul*
13.15 - 13.45	Circuit Training	Omnia	*Alessandro*

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
15.00 - 15.45	Hydrobike	Piscina	*Emerson*
18.15 - 18.45	Body Pump Express	Energy	*Francesca*
18.15 - 19.00	Matwork Pilates	Conscious	*Francesco G.*
18.30 - 19.00	Impacto Training	Parco*	*Daniele*
18.30 - 19.15	Hydrobike	Piscina	*Emerson*
19.00 - 19.30	Body Attack	Energy	*Francesca*
19.15 - 20.00	Indoor Cycle	Conscious	*Giancarlo*
19.15 - 19.45	Addominali	Parco*	*Daniele*
19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	*Emerson*
19.45 - 20.15	Cx Worx	Energy	*Francesca*
20.30 - 21.00	Circuit Training	Omnia	*Francesco G.*
20.30 - 21.15	Total Body Workout	Energy	*Francesca*

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.00	Indoor Cycle	Conscious	*Dario*
07.30 - 08.00	Circuit Training	Omnia	*Raul*
08.10 - 08.40	CX Worx	Energy	*Francesca*
08.30 - 09.15	Hydrobike	Piscina	*Luca M.*
08.45 - 09.30	Matwork Pilates	Conscious	*Homar*
09.30 - 10.15	Body Pump	Energy	*Francesca*
09.45 - 10.30	Acquagym	Piscina	*Luca M.*
09.50 - 10.35	Reformer Pilates	Conscious	*Homar*
10.40 - 11.10	Postural Training	Energy	*Homar*
11.20 - 12.05	Pancafit	Conscious	*Homar*
12.20 - 13.05	Reformer Pilates	Conscious	*Simone*
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	*Emerson*

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
13.15 - 13.45	Impacto Training	Omnia	*Klaudia*
13.20 - 14.05	Reformer Pilates	Conscious	*Simone*
14.45 - 15.30	Zumba	Energy	*Emerson*
17.30 - 18.00	G.A.G.	Energy	*Daniele*
18.15 - 18.45	Grit	Energy	*Daniele*
18.15 - 19.00	Matwork Pilates	Conscious	*Simone*
18.30 - 19.00	Get Cross	Omnia	*Niccolò*
19.00 - 19.45	Get Boxe	Energy	*Niccolò*
19.15 - 20.00	Acquagym	Piscina	*Gianluca C.*
19.30 - 20.15	Reformer Pilates	Conscious	*Simone*
20.30 - 21.15	Circuit Training	Energy	*Niccolò*
20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	*Stefano*

Tutti i corsi sono a prenotazione

Disponibili dal giorno precendete (25 ore prima)

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

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.15 - 08.45	Functional Training	Parco*	*Daniele*
09.00 - 09.30	Impacto Training	Parco*	*Daniele*
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkreis	Conscious	*Valeria*
09.30 - 10.00	Cx Worx	Energy	*Francesca*
10.15 - 10.45	Body Tone	Energy	*Francesca*
10.30 - 11.00	Stretching	Conscious	*Klaudia*
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
11.15 - 12.15	Vinyasa Yoga	Conscious	*Valentina*
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	*Dario*
13.10 - 13.55	Body Pump	Energy	*Raul*

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
13.55 - 14.10	Addominali	Energy	*Raul*
13.15 - 13.45	Circuit Training	Omnia	*Alessandro*
15.00 - 15.45	Acquagym	Piscina	*Emerson*
18.45 - 19.15	CX Worx	Energy	*Francesca*
18.40 - 19.25	Indoor Cycle	Conscious	*Paola/Gianluca*
19.30 - 20.15	Total Body Workout	Energy	*Francesca*
19.30 - 20.15	Get Cross	Omnia	*Niccolò*
20.30 - 21.15	Body Pump	Energy	*Francesca*
20.30 - 21.15	Acquagym	Piscina	*Martina*

VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training	Conscious	*Raul*
08.00 - 08.30	G.A.G	Energy	*Raul*
08.30 -09.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
09.00 - 09.45	Tai Chi	Conscious	*Marco*
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	*Gianmarco*
10.00 - 10.45	Tai Chi	Conscious	*Marco*
10.30 -11.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
11.30 - 12.15	Metodo Feldenkreis	Conscious	*Valeria*
13.05 - 13.35	Grit	Energy	*Francesco G.*
13.05 - 13.50	Body Balance	Conscius	*Klaudia*

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
13.15 - 14.00	Hydrobike	Piscina	*Andrea*
13.40 - 14.10	Addominali	Omnia	*Alessandro*
17.30 - 18.00	Addominali	Energy	*Simone*
18.00 - 18.30	Circuit Training	Omnia	*Niccolò*
18.15 - 18.45	Stretching	Energy	*Raul*
19.00 - 19.45	Circuit Pilates	Conscious	*Simone*
19.00 - 19.30	Body Pump Express	Energy	*Raul*
19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	*Gianluca C.*
20.30 - 21.15	Matwork Pilates	Conscious	*Simone*
20.30 - 21.15	Get Boxe	Energy	*Niccolò*

SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	*Martina*
10.15 - 10.45	Body Balance	Energy	*Francesca*
11.10 - 11.55	Indoor Cycle	Conscious	*A Rotazione*
11.00 - 11.45	Step	Energy	*Francesca*
12.00 - 12.45	Acquagym	Piscina	*Martina*
12.00 - 12.45	Body Pump	Energy	*Francesca*
12.10 - 12.55	Indoor Cycle	Conscious	*A Rotazione*
13.00- 13.30	Body Attack	Energy	*Francesca*

DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	*Cristina*
11.00 - 11.45	Indoor Cycle	Conscious	*A Rotazione*
11.25 - 12.10	Acquagym	Piscina	*Cristina*
10.30 - 11.15	Les Mills Mix	Energy	*Laura B*
11.30 - 12.00	Body Attack	Energy	*Laura B*
12.15 - 13.00	Body Balance	Energy	*Laura B*
12.20 - 13.05	Acquagym	Piscina	*Cristina*

GetFIT Lifestyle

*** PARCO NICOLA SAVARINO (Ingresso di Via Livigno 3)**