

GetFIT via CENISIO | PLANNING RIDOTTO DAL 31/08 AL 06/09

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.30-09.15	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
09.00-09.45	Matwork Pilates	Vitality	Chiara
09.15-10.00	Addominali	Energy	Federico
10.00-11.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
11.15-12.00	Body Balance	Vitality	Chiara
13.00-13.45	Fight Training	Area Play	Alessandro U.
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.15-13.45	CX Worx Addominali	Energy	Giacomo
18.15-19.00	TRX Circuit	Conscious	Emanuela R.
19.15-20.15	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
19.30-20.00	Addominali	Energy	Alessandro P.
20.45-21.30	Addominali + Stretching	Energy	Davide

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Interval Training	Energy	Giacomo
09.30-10.15	Acquagym	Piscina	Gabriella
09.45-10.30	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
10.30-11.15	Functional Training	Funzionale	Giacomo
10.30-11.15	Matwork Pilates	Energy	Gabriele
11.00-11.45	Hydrobike	Piscina	Gabriella
13.00-13.30	Play Circuit	Area Play	Alessandro P.
19.00-19.30	CX Worx Addominali	Energy	Emanuela R.
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.45-20.30	Acquagym	Piscina	Ghirmawi
19.45-20.30	TotalBody Workout	Energy	Emanuela R.
20.00-20.45	Skill Group	Funzionale	Davide
20.45-21.30	Hydrobike	Piscina	Ghirmawi
20.55-21.40	Addominali + Stretching	Energy	Davide

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training	Conscious	Alessandro B.
10.00-10.45	Hydrobike	Piscina	Domenico
10.15-11.00	Matwork Pilates	Energy	Gabriele
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
11.15-12.00	Functional Training	Energy	Giacomo
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Domenico
13.00-13.45	Fight Training	Area Play	Alessandro U.
13.15-13.45	CX Worx - Addominali	Energy	Giacomo
19.00-19.45	Interval Training	Energy	Emanuela R.
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
19.30-20.15	Interval Training	Funzionale	Vanessa
20.30-21.00	Play Circuit	Area Play	Davide
20.45-21.30	TRX Circuit	Conscious	Emanuela R.

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Emanuela R.
09.45-10.30	TotalBody Workout	Energy	Domenico
10.00-10.45	Tonificazione Posturale	Conscious	Federico
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Emerson
10.45-11.30	Body Balance	Energy	Domenico
11.45-12.30	Zumba	Energy	Emerson
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Domenico
13.00-13.30	Play Circuit	Area Play	Alessandro P.
13.00-13.45	Fight Training	Funzionale	Alessandro U.
13.05-13.50	Hydrobike	Piscina	Emerson
19.00-19.30	Play Circuit	Area Play	Davide
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Zac
20.00-20.45	Acquagym	Piscina	Giovanni
20.30-21.00	Grit	Energy	Domenico
21.00-21.45	Hydrobike	Piscina	Giovanni
21.15-22.00	Body Pump	Energy	Domenico

VENERDÌ

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Hydrobike	Piscina	Luca
09.00-09.45	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
10.00-10.45	Postural Training	Conscious	Alessandro B.
10.15-11.00	Functional Training	Energy	Giacomo
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Luca
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	Silvia
13.00-13.30	Play Circuit	Area Play	Vanessa
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
15.30-16.15	Get Cross	Energy	Giacomo
18.30-19.00	Upper Body	Energy	Emanuela R.
19.15-19.45	G.A.G.	Energy	Emanuela R.
19.45-20.30	Skill Group	Funzionale	Davide

SABATO

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Aquagym	Piscina	Veronica
10.15-11.00	Body Attack	Energy	Domenico
10.30-11.30	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Domenico
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Domenico
15.00-15.45	Aquagym	Piscina	Gabriella
16.00-16.30	Addominali	Play	Trainer

DOMENICA

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Aquagym	Piscina	Maria Chiara
10.30-11.30	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
12.00-12.30	Addominali	Energy	Rotazione
12.45-13.00	Postural Training	Energy	Rotazione

Tutte le lezioni sono a prenotazione

Disponibile a partire da 25h prima su Area Riservata sito www.getfit.it, reception o telefono