

# GetFIT via Piranesi | PLANNING RIDOTTO DAL 1 AL 6 SETTEMBRE

## MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Tone	Energy	Domenico	13.05-13.50	Matwork Pilates	Conscious	Alice
08.05-08.50	Matwork Pilates	Conscious	Daniela	13.10-13.55	Body Pump Express	Energy	Simone
08.15-08.45	Grit	Energy	Domenico	14.00-14.45	Reformer Pilates	Vitality	Alice
09.40-10.25	Pancafit	Conscious	Alice	16.00-16.45	Circuit Training	Energy	Umberto
09.45-10.30	Total Body Workout	Energy	Maria Laura	18.00-18.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Isabella	18.05-19.05	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
10.30-11.15	Reformer Pilates	Vitality	Alice	18.45-19.30	Body Balance	Energy	Benedetta
11.20-12.05	Pancafit	Conscious	Alice	19.20-20.05	Dynamic Pilates	Conscious	Marisa
11.30-12.00	G.A.G	Energy	Maria Laura	19.45-20.15	Grit	Energy	Simone
12.15-12.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Simone	19.45-20.30	Acquagym	Piscina	Gloria
12.20-12.50	Body Balance	Conscious	Alice	20.30-21.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Isabella				

## MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross	Energy	Luca D.	13.00-13.45	YogaFlex	Conscious	Marisa
08.00-08.45	Acquagym	Piscina	Stefano	13.15-14.00	Step	Energy	Barbara
08.15-08.45	Body Balance	Vitality	Umberto	14.00-14.45	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
10.00-10.45	Postural Training	Conscious	MaryJ	15.00-15.45	Matwork Pilates	Energy	Marisa
10.15-11.00	Zumba	Energy	Barbara	16.00-16.45	Get Cross	AreaFunz	Luca
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Stefano	17.45-18.15	Body Tone	Energy	Enrica
11.00-11.30	Circuit Training	AreaFunz	Umberto	18.30-19.10	Body Balance	Energy	Enrica
11.00-11.45	Hatha Yoga	Vitality	Marisa	19.10-20.10	Indoor Cycle	Vitality	Silvia Z.
11.00-11.45	Body Balance	Conscious	MaryJ	19.20-20.05	Body Pump Express	Energy	Marco
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Enrica
12.00-12.45	Get Barre	Conscious	MaryJ	20.20-21.00	Zumba	Vitality	Laura
12.30-13.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta	20.20-21.00	Indoor Walking	Omnia	Marco
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Stefano	20.30-21.15	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
13.00-13.45	TRX Circuit	Vitality	Luca				

A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception

## GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit	Energy	Luca	13.00-13.45	Acqua Dance	Piscina	Laura
07.30-08.15	Hydrobike	Piscina	Stefano	15.45-16.30	Hatha Yoga	Vitality	Stella
08.00-08.30	Addominali	Energy	Luca	17.30-18.15	G.A.G.	Vitality	Barbara
09.15-10.00	Acquagym	Piscina	Stefano	18.30-19.15	Total Body Workout	Vitality	Barbara
10.00-10.45	TRX Circuit	Vitality	Luca	19.15-20.00	Postural Training	Conscious	Umberto
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Daniela	19.30-20.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Giordano
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Isabella
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Stefano	19.30-20.15	Body Pump Express	Energy	Simone
11.45-12.30	Body Balance	Energy	Benedetta	20.30-21.00	Grit	Energy	Giordano
13.00-13.45	Postural Training	Conscious	Benedetta	20.30-21.00	Body Balance	Conscious	Umberto
13.00-13.45	Get Cross	AreaFunz	Luca	20.45-21.30	Indoor Cycle	Vitality	Alessio

## VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.10-09.40	Addominali	Vitality	Clara	14.30-15.15	Postural Training	Energy	Umberto
09.30-10.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara	15.30-16.15	Matwork Pilates	Vitality	Marisa
09.45-10.30	Zumba	Energy	Clara	16.30-17.15	YogaFlex	Vitality	Marisa
10.00-10.45	Postural Training	Vitality	MaryJ	17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	MariaLaura
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Clara	17.30-18.30	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	MaryJ	18.30-19.15	Body Pump Express	Energy	Domenico
11.45-12.30	Matwork Pilates	Vitality	Daniela	18.45-19.30	Matwork Pilates	Vitality	Marisa
11.45-12.30	Body Balance	Energy	MaryJ	19.30-20.00	Grit	Energy	Domenico
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara	20.15-21.00	Body Attack	Energy	Domenico
13.05-13.50	Get Cross	Energy	Giordano	20.30-21.15	Get Cross	Vitality	Luca D.
13.10-13.55	Matwork Pilates	Vitality	Daniela				

## SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	G.A.G.	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training	Area Funzionale	Rotazione
14.00-14.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
15.30-16.15	Body Pump Express	Energy	Francesca
16.30-17.00	Sprint- Interval Training	Vitality	Francesca
17.05-17.35	Body Balance	Energy	Francesca

## DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Rotazione
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	Stefano
11.30-12.15	G.A.G.	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Acquagym	Piscina	Stefano
12.15-13.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.30-13.15	Body Pump Express	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Stefano
13.30-14.00	Circuit Training	Area Funzionale	Rotazione
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Barbara
16.00-16.45	Get Barre	Conscious	Barbara

### \*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception