

## Semplici regole per un servizio migliore



### ► PER LA TUA IGIENE E QUELLA DEGLI ALTRI

Utilizza sempre un asciugamano grande da posizionare tra te e l'attrezzo che stai utilizzando.

Indossa sempre scarpe con suola pulita, non utilizzate all'esterno.

Igienizza sempre gli attrezzi cardio dopo l'allenamento con disinfettante e salviette a tua disposizione in sala fitness.

### ► PER LA SICUREZZA E IL RISPETTO RECIPROCO

Accertati che il tapis roulant sia fermo al termine dell'allenamento.

Non utilizzare il tapis roulant per fare stretching.

In sala fitness non è consentito allenarsi con canottiere, top e pantaloncini sgambati.

Mantieni un tono di voce moderato.

Spegni il cellulare e dedica del tempo a te stesso/a.

In casi particolari attiva la vibrazione. È sempre necessario uscire dalle sale per rispondere alle chiamate.

Utilizzi i bilancieri? Ricorda sempre di scaricarli.

### ► PER LE ATTIVITÀ DI GRUPPO

Le attività a numero chiuso puoi prenotarle a partire dal giorno precedente sul sito [getfit.it](http://getfit.it), sulla App GetFIT o in reception.

È buona norma la disdetta della prenotazione in caso di impossibilità a partecipare.

Arriva puntuale alle lezioni, il riscaldamento iniziale è fondamentale per la tua sicurezza.

L'accesso alle sale è consentito solo durante le lezioni o insieme al tuo Personal Trainer.

Per le attività *Mente e corpo* puoi indossare i calzini o stare a piedi nudi.

### ► IN PISCINA

La TUA palestra anche in piscina, ritrova il tuo allenamento sfruttando i benefici dell'acqua segui le indicazioni sulla "lavagna" per ottimizzare il tuo allenamento. Un'alternativa che può integrare l'allenamento per gli amanti del nuoto.

È obbligatorio l'uso della cuffia, costume e ciabatte.

Fai sempre la doccia prima di entrare in piscina.

Nuota mantenendo la testa, non tuffarti, non effettuare immersioni in apnea e non attraversare le corsie.

Non correre e fai sempre attenzione alle superfici bagnate.

Non indossare oggetti metallici in vasca.

Non è consentito usare pinne, pinnette e maschere in vetro.

### ► NEL THERMARIUM

Il silenzio è virtù. Rispetta il relax di tutti.

L'uso della cuffia è obbligatorio anche nell'idromassaggio.

È indispensabile farsi la doccia prima e dopo l'utilizzo di ogni area relax.

In sauna è d'obbligo appoggiare l'intero corpo sull'asciugamano per raccogliere la propria sudorazione ed entrare senza ciabatte.

Nel bagno turco e/o thalasso è buona norma risciacquare la propria seduta al termine dell'utilizzo con gli appositi getti d'acqua.

## GRAZIE!

► Quando ti alleni porta sempre con te tanta energia, un bel sorriso e una **bottiglietta d'acqua**, l'idratazione è importante.

► Utilizza sempre il **cardiofrequenzimetro**: allenati alla tua frequenza cardiaca ottimale e raggiungi più velocemente i tuoi obiettivi. Per maggiori informazioni chiedi ai nostri istruttori.

## SCOPRI ALCUNE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ DI GRUPPO

		BRUCIA GRASSI E PERDI PESO	RESISTENZA	TONO MUSCOLARE	FLESSIBILITÀ	RIDUCE STRESS E TENSIONI
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	Tonificazione e cardio in una fusione di esercizi, lezione ad alto impatto cardiovascolare adatta a chi vuole ottimizzare l'allenamento in poco tempo.	+	+	+	+	+
<b>YOGA</b>	Ritrova il contatto con il tuo corpo e fai il pieno di energia positiva. Esercizi di allungamento, respirazione ed equilibrio restituiranno armonia totale a corpo e mente.	+	+	+	+	+
<b>MATWORK PILATES</b>	Esercizi semplici sul materassino secondo il metodo Pilates. Tonifica il tuo corpo, allena la muscolatura addominale profonda e migliora la tua postura.	+	+	+	+	+
<b>BODY &amp; MIND</b>	Una fusione intensa e dinamica di Yoga, Tai-Chi, Pilates, Stretching, per migliorare tono e flessibilità. Il controllo del respiro e la concentrazione richiesta da alcune posizioni permettono di allenare sia il corpo che la mente	+	+	+	+	+
<b>TRX</b>	Corso di tonificazione con l'utilizzo di un attrezzo specifico. Allenamento funzionale in sospensione, usa il peso del tuo corpo per migliorare forza, stabilità ed equilibrio.	+	+	+	+	+
<b>PANCASTRETCH</b>	Ideale per rilassare schiena, spalle e cervicale, alleviare le tensioni e ritrovare una postura corretta. Con il supporto di un'apposita seduta riequilibrerai tutto il corpo.	+	+	+	+	+
<b>WBS</b>	La nuova panca che elimina il mal di schiena, programmi facili e personalizzati da una posizione comoda e facilmente accessibile.	+	+	+	+	+
<b>ZUMBA</b>	Ispirato ai ritmi afro-caraibici, è la perfetta combinazione per tonificare, dimagrire e rassodare. Shakeri il corpo in libertà, una festa per allenare anche il sorriso.	+	+	+	+	+
<b>STEP</b>	Attività mirata allo sviluppo delle capacità cardiovascolari attraverso coreografie divertenti. Prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica.	+	+	+	+	+
<b>ACQUA GYM</b>	Lezione in cui la resistenza dell'acqua, sfruttata maggiormente mediante spostamenti come corse e camminate nelle varie direzioni, permette di raggiungere un'intensità di allenamento maggiore.	+	+	+	+	+
<b>FUNCTIONAL WATER</b>	Esercizi funzionale in acqua con diversi attrezzi.	+	+	+	+	+
<b>GETBOX</b>	Un mix di arti marziali e fitness sotto la continua supervisione di un nostro istruttore. Libera sui sacchi sequenze di calci e pugni, scarica lo stress per un pieno di energia.	+	+	+	+	+
<b>FT TRAINING</b>	Allenamento a ritmo di musica con la professionalità del Personal Training in una lezione di gruppo con l'utilizzo di manubri.	+	+	+	+	+
<b>FT DEFINITION</b>	Esercizi professionali di Aerobica e Kick Boxing che aiutano allo sviluppo della definizione muscolare.	+	+	+	+	+
<b>LATIN DANCE</b>	L'esclusiva lezione di fitness che nel mentre insegna il ballo latino. Salsa, Bachata, Bachatango, Cha Cha, Reggaeton, Kizomba e fiesta Cubana. Tutto in un Workout continuo.	+	+	+	+	+



ALLENATI CON NOI Chi ben comincia è a metà dell'opera!

## ORARI ATTIVITÀ DI GRUPPO

2020-2021 AGGIORNATO SETTEMBRE 2020

GetFIT Lifestyle

GETFIT.IT  
VIA CAGLIERO



UN'EMOZIONE CHIAMATA GetFIT  
Ricerca di materiali innovativi, scelte di colori, luci e profumi che fanno della permanenza al club una vera e propria esperienza emozionale.  
Questo è quanto ti aspetta in GetFIT Cagliari

getFIT Lifestyle  
VIA CAGLIERO

20125 Milano  
GetFIT / Via Cagliari 14  
Lun/Mar/Mer h. 07.00 / 23.00  
Giovedì h. 09.00 / 22.30  
Venerdì h. 07.00 / 22.30  
Sabato h. 09.00 / 18.00  
Domenica h. 10.00 / 16.00  
Tel. 02 66 66 11 50  
Fax 02 67 38 01 69  
reception.cagliari@getfit.it

# PLANNING CORSI 2020 - 2021

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	Sala ENERGY	PISCINA	Sala ENERGY	PISCINA	Sala ENERGY	PISCINA	Sala ENERGY	PISCINA	Sala ENERGY	PISCINA	Sala ENERGY	PISCINA
<b>DIURNO</b>	7.30-8.15 G.a.g Sandra ✓	9.15-10.00 Aqua Gym Sabrina 🙌	9.00-9.50 Pilates Enza ◆	10.15-11.00 Hydrobike Sergio 🙌	8.30-9.15 G.a.g Paolo ✓	9.15-10.00 Aqua Gym Sabrina 🙌	9.15-10.00 Yoga Alessandra ◆		7.30-8.15 Risveglio Muscolare Emanuela 🌟	9.15-10.00 Aqua Fun Sabrina 🙌	09.10-9.55 Stretching Deborah ◆	10.15-11.00 Aqua Training Barbara 🙌
	8.20-9.05 Tonificazione Funzionale Sandra 🌟	10.30-11.15 Aqua Tonic Sabrina 🙌	10.00-10.55 G.a.g. Pilates Enza 🌟	15.00-15.45 Aqua Tonic Paolo B. 🙌	9.20-10.05 Streching Paolo 🌟	10.30-11.15 Aqua Step Sabrina 🙌	10.15-11.15 Yoga Alessandra ◆		8.20-9.05 Total Tone Emanuela 🌟	10.30-11.15 Aqua Tonic Sabrina 🙌	10.00-10.55 Tonificazione Funzionale Deborah 🌟	
	9.15-10.00 Stretching Sandra ◆		11.00-11.45 Total Body Workout Paolo 🌟		10.10-10.55 Total Tone Paolo 🌟		12.00-12.50 Total Tone Rvt 🌟		9.15-10.00 Stretching Emanuela ◆	15.05-15.50 Aqua Tonic Paolo B. 🙌	11.00-12.00 Power Tone Deborah 🌟	
	10.10-10.55 Pancastretch Sandra 🌟		11.50-12.35 Pancastretch Paolo 🌟		11.00-12.00 Yoga Alessandra ◆		13.00-13.50 G.A.G Rvt 🌟		10.00-10.45 Total Body Workout Emanuela 🌟		15.00-17.00 Kick Boxe Maurizio ✓	
	11.00-11.30 Core Stability Sandra ✓		13.00-13.50 G.A.G Rvt 🌟		13.05-13.50 Total Body Rvt 🌟		14.00-14.30 Stretching Rvt 🌟		10.50-11.40 Power Tone Emanuela ✓			
	11.35-12.20 Power Tone Sandra ✓		14.00-14.50 Yoga Pilates Rvt 🌟		14.00-15.00 Tonificazione Funzionale Elisa 🌟		16.00-17.00 Hatha Yoga Manuela ◆		12.00-12.50 G.A.G. Rvt 🌟			
	13.00-13.50 G.A.G Rvt 🌟		16.00-16.45 Pancastretch Paolo B. 🌟		15.05-15.50 Stretching Elisa ◆		17.30-18.00 Addominali Short Rvt 🌟		14.00-15.00 Get Dance Elisa ★			
	14.00-15.00 Tonificazione Funzionale Elisa 🌟		17.00-17.50 Interval Training Rvt 🌟		17.00-17.50 Yoga Pilates Rvt 🌟				15.00-15.45 Matwork Pilates Elisa ◆			
15.00-15.45 Postural Pilates Elisa ◆								16.00-16.45 Pancastrech Paolo B. 🌟				
17.00-17.55 Danza Grandi Jessica 🌟												
<b>PRE -SERALE</b>	18.00-18.45 Tonificazione Funzionale Deborah 🌟	19.15-20.00 Aqua Gym Deborah 🙌	18.00-18.55 Postural Deborah ◆	19.05-19.50 Hydrobike Deborah 🙌	18.00-18.30 Addominali Elisa 🌟	19.05-19.50 Hydrobike Alessandro 🙌	18.00-18.45 Postural Pilates Maria Rosa ◆		18.00-18.45 G.A.G Miguel ✓	19.25-20.10 Aqua Tonic Marina 🙌		
	18.50-19.10 Addominali Deborah 🌟		19.00-19.50 Hata Yoga Manuela ◆		18.30-19.15 Getboxe Elisa ✓		18.55-19.35 Power Tone Maria Rosa 🌟		18.50-19.35 Functional Training Miguel 🌟			
	19.10-20.10 Step Roberto ✓				19.15-20.00 G.a.g For Tone Elisa 🌟		19.40-20.25 Pancastretch Maria Rosa 🌟		19.45-20.30 Addominali Miguel 🌟			
<b>SERALE</b>	20.15-21.00 Zumba Roberto ★	20.10 - 20.55 Hydrobike Deborah 🙌	20.00-20.45 Aerodance Deborah ★		20.10-20.55 Power Tone Elisa ✓	20.00-20.45 Acqua Tonic Alessandro 🙌	20.30-21.15 FITONIC® Definition Davide 🌟		20.35-21.20 Circuit Training Miguel ✓			
	21.05 21.35 Addominali Deborah 🌟		20.50-21.40 FITONIC® Training Davide 🌟		21.00-22.30 Kick Alessandro ✓							

**DOMENICA**  
Sala ENERGY

10.15-11.15  
Step & Tone  
Rotazione ✓

11.20-11.50  
Stretching  
Rotazione ◆

11.55-12.40  
Interval  
Training  
Rotazione 🌟

13.00-13.50  
G.A.G.  
Rvt 🌟

14.30-15.20  
Step Base  
Rvt 🌟

Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero, durante le ore di WaterYourself rimarranno due corsie a disposizione. Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti. Grazie per la collaborazione.

SAUNA	CORSIA LENTA PER ESERCIZI	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO
DOCCE cronache e anemiche			
BAGNO TURCO	WATER YOUR SELF		

**RVT** corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

🔗 CORSO EXTRA ABBONAMENTO
🔗 CORSO SU PRENOTAZIONE
◆ CONSCIOUS
🌟 TONIFICAZIONE
★ BALLATO
✓ CARDIO
🙌 ACQUA
🌟 RVT
🌟 CORSI KIDS

**LEGENDA CORSI**