

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Emanuela R.
08.45-09.30	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Chiara
09.30-10.15	Postural Training 😊	Energy	Federico
09.45-10.30	Tai Chi	Conscious	Mario
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
10.30-11.15	G.A.G.	Energy	Nadia
10.45-11.30	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
11.15-12.00	Body Balance	Vitality	Chiara
11.45-12.15	Stretching	Conscious	Gabriele
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.15-13.45	Cx Worx Addominali	Conscious	Gabriele
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Nadia
13.00-13.45	Fight Training System	Area Play	Alessandro U.
15.15-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Giacomo
18.30-19.00	TRX circuit	Conscious	Riccardo
19.00-19.30	Cx Worx Addominali	Energy	Fabrizio
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.15-20.00	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Gabriele
19.15-20.15	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
20.45-21.30	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Silvia
20.45-21.30	Zumba 😊	Vitality	Daniela A.
21.45-22.15	Addominali	Energy	Riccardo

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
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
11.15-11.45	Addominali	Energy	Giacomo
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	Silvia
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.30	Circuit Training 😊	Area Play	Trainer
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriele
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Riccardo
14.15-15.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sonia
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.
19.30-20.15	Pancafit	Conscious	Riccardo
19.45-20.15	Skill Group NEW	Area Funzionale	Davide
20.00-20.30	Stretching	Energy	Emanuela R.
20.30-21.15	TRX circuit	Conscious	Riccardo

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Interval Training	Energy	Giacomo
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
09.45-10.30	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Gabriele
10.30-11.15	Functional Training 🔥	Area Funzionale	Giacomo
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Riccardo
12.00-12.45	Hatha Yoga	Conscious	Sonia
13.00-13.30	Circuit Training 😊	Area Play	Trainer
13.00-13.30	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Alessandro P.
13.15-14.00	Circuit Pilates	Energy	Gabriele
15.45-16.15	Upper Body	Energy	Riccardo
16.30-17.00	G.A.G.	Energy	Riccardo
19.00-19.30	Cx Worx Addominali	Energy	Emanuela R.
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Silvia
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.45-20.30	TotalBody Workout	Energy	Emanuela R.
20.00-20.45	Skill Group NEW	Area Funzionale	Davide
20.30-21.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
20.30-21.30	Get Barre	Vitality	Francesca T.
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Energy	Emanuela R.
21.45-22.15	Addominali	Energy	Davide

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Body Attack	Energy	Rotazione
10.15-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
11.00-11.45	Special Event	GetFIT Pinerolo	A Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela/Dario
11.15-11.45	Grit 🔥	Energy	Rotazione
12.00-12.30	Cx Worx Addominali	Energy	Rotazione
12.45-13.30	Body Pump	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	Trainer
16.00-17.00	Get Barre	Vitality	Francesca T.

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00-11.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.00	Circuit Training 😊	Area Play	Trainer
12.00-12.30	Addominali	Energy	Rotazione
12.45-13.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	Trainer



Attività a prenotazione aperta a tutti, invita un amico!
Per prenotare il tuo posto segui i nostri canali social GetFIT Lifestyle

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training 😊	Conscious	Alessandro B.
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Gabriele
10.15-11.00	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	Silvia
11.00-11.45	Functional Training 🔥	Energy	Giacomo
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
13.15-13.45	TRX Circuit	Conscious	Riccardo
13.00-13.45	Fight Training System	Area Play	Alessandro U.
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.15-13.45	Cx Worx Addominali	Energy	Giacomo / Gabriele
15.45-16.15	Upper Body	Energy	Riccardo
16.30-17.00	G.A.G.	Energy	Riccardo
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Emanuela R.
19.00-19.30	Interval Training	Energy	Emanuela R.
19.00-19.30	Cx Worx Addominali	Conscious	Fabrizio
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
19.30-20.15	Interval Training	Area Funzionale	Vanessa
19.45-20.30	Body Balance	Conscious	Fabrizio
20.00-20.45	Body Pump	Energy	Davide R.
20.30-21.00	Circuit Training 😊	Area Play	Trainer
20.45-21.15	TRX Circuit	Conscious	Alessandro P.
21.00-21.45	Total Body Workout	Energy	Riccardo

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.30-12.15	Acquagym 😊	Nadia
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Giovanni
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Gabriella
	11.00-11.45	Hydrobike	Gabriella
	14.45-15.30	Acquagym 😊	Veronica
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Ghirmawi
20.45-21.30	Hydrobike	Ghirmawi	
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Domenico
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Domenico
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
GIOVEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Emerson
	13.05-13.50	Hydrobike	Emerson
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	20.00-20.45	Acquagym 😊	Giovanni
	21.00-21.45	Hydrobike	Giovanni
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Luca
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luca
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
SABATO	10.15-11.00	Acquagym 😊	Veronica
	11.00-12.30	CORSI KIDS	Veronica
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Gabriella
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Emanuela R.
09.30-10.15	Tai Chi	Conscious	Mario
09.45-10.30	TotalBody Workout	Energy	Domenico
10.15-10.45	Tonificazione Posturale	Vitality	Federico
10.45-11.30	Body Balance	Energy	Domenico
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria B.
11.00-11.45	Danze Orientali e Polinesiane	Vitality	Chiara
11.45-12.30	Zumba 😊	Energy	Emerson
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Chiara
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Domenico
13.00-13.45	Fight Training System	Area Play	Alessandro U.
13.15-13.45	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Alessandro P.
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Chiara
18.30-19.00	Cx Worx Addominali	Energy	Giovanni
19.00-19.30	Circuit Training 😊	Area Play	Trainer
19.00-19.45	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
19.00-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.15-19.45	Body Tone	Energy	Giovanni
20.00-20.30	Cx Worx Addominali	Energy	Giacomo
20.00-20.45	Body Balance	Conscious	Silvia
20.40-21.25	Zumba 😊	Vitality	Daniela
20.45-21.15	Grit 🔥	Energy	Domenico
21.00-21.45	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
21.30-22.15	Body Pump	Energy	Domenico

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



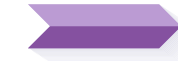
CARDIO E TONIFICAZIONE



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.

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE

A partire da 25 ore prima su areaprivata.getfit.it e APP GetFIT Lifestyle
Non riesci a partecipare? ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:

31 agosto-13 settembre 2020 / 7-8 dicembre 2020
21 dicembre 2020-10 gennaio 2021 / 04-05 aprile 2021
01-2 giugno 2021



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:

24-27 dicembre 2020 / 31 dicembre 2020 / 01 gennaio 2021 / 4-5 aprile 2021

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.