

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Matwork Pilates	Conscious	Alina
07.15-08.10	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
08.15-09.00	Postural Training	Conscious	Alina
09.20-10.05	Matwork Pilates	Conscious	Alessandra
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
10.15-10.45	Circuit Training 😊	Omnia	Paolo Miki
10.20-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
10.30-11.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Alice
11.15-11.45	Circuit Training 😊	Omnia	Antonio
11.15-12.10	Zumba 😊	Energy	Richard
11.35-12.20	Suspension Pilates <b>NEW</b>	Conscious	Alice
12.15-12.45	Circuit Training 😊	Omnia	Paolo Miki
13.10-13.55	Body Balance	Conscious	Alice
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Omnia	Antonio
13.15-14.00	Interval Training	Energy	Marco
14.15-14.45	Circuit Training 😊	Omnia	Paolo Miki
15.00-15.45	Fight Training	Energy	Marco
15.15-15.45	Circuit Training 😊	Omnia	Antonio
16.00-16.45	Get Cross 🔥	Energy	Paolo
16.15-16.45	Circuit Training 😊	Omnia	Paolo Miki
17.15-17.45	Circuit Training 😊	Omnia	Antonio
17.30-18.00	Sprint <b>NEW</b>	Energy	Stefania
18.10-18.55	Body Tone	Vitality	Marta
18.15-18.45	Circuit Training 😊	Omnia	Paolo Miki
18.10-19.05	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
18.15-19.00	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
19.10-19.40	Cx Worx - Addominali	Vitality	Marta
19.15-19.45	Circuit Training 😊	Omnia	Antonio
19.15-20.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandra
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Ilaria D.
19.50-20.20	Grit 🔥	Vitality	Andrea
20.30-21.15	TRX Circuit	Conscious	Andrea
20.40-21.25	Indoor Walking 😊	Energy	Stefania
20.45-21.15	Cx Worx - Addominali	Vitality	Ilaria D.
21.35-22.20	Matwork Pilates	Conscious	Stefania

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.20-10.05	Body Pump	Energy	Stefania
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.30-11.15	Postural Training	Conscious	Stefania
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
11.30-12.15	Get Boxe	Energy	Marco
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Alina
12.30-13.00	Functional Training	Omnia	Marco
13.00-13.45	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
13.00-13.45	TRX Circuit	Conscious	Antonio
13.10-13.55	Matwork Pilates	Vitality	Stefania
14.00-14.45	Functional Training	Omnia	Antonio
14.30-15.00	Stretching	Conscious	Alice
15.00-15.45	Functional Training	Omnia	Guido
15.15-16.00	Matwork Pilates	Conscious	Alice
17.30-18.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Alice
17.35-18.05	Functional Training	Omnia	Antonio
18.15-19.00	Matwork Pilates	Conscious	Guido
18.30-19.25	Indoor Cycle 🔥	Energy	Alice
19.15-20.10	Yoga in volo <b>NEW</b>	Conscious	Gabriella
19.20-20.05	Body Attack	Vitality	Francesca
19.50-20.20	Cx Worx - Addominali	Energy	Alice
20.10-20.40	Stretching	Vitality	Francesca
20.30-21.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
20.35-21.20	Interval Training	Energy	Guido

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Energy	Paolo
08.15-09.00	Get Cross 🔥	Omnia	Paolo
08.25-09.10	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
09.00-09.45	Postural Training	Conscious	Stefania
09.30-10.15	Interval Training	Energy	Marco
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alina
10.30-11.15	Zumba 😊	Energy	Laura Z.
10.30-11.00	Functional Training	Omnia	Antonio
11.00-11.55	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
11.30-12.15	Fight Training	Energy	Marco
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Alina
12.30-13.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Ilaria D.
13.05-14.00	Body Pump	Energy	Ilaria D.
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
13.30-14.00	Functional Training	Omnia	Stefania
14.15-14.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Ilaria D.
15.00-15.45	Get Dance	Energy	Alice
15.00-15.45	Pancafit	Conscious	Ilaria D.
16.00-16.45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
17.35-18.05	Grit 🔥	Vitality	Antonio
18.05-18.50	Body Pump	Energy	Anna
18.15-19.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Daniele
18.30-19.00	Functional Training	Omnia	Alice
19.05-19.50	Body Attack	Energy	Anna
19.25-19.55	Tonificazione Funzionale	Omnia	Sara
19.30-20.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
19.30-20.25	Zumba 😊	Vitality	Elisa F.
20.05-20.35	Cx Worx - Addominali	Energy	Sara
20.10-20.55	Functional Training	Omnia	Anna
20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Alice
20.45-21.30	Get Boxe	Vitality	Marco
20.50-21.35	Body Pump	Energy	Sara
21.30-22.15	TRX Circuit	Conscious	Andrea

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Body Balance	Energy	Marta
11.00-11.45	Special Event	GetFIT Pinerolo	A Rotazione
11.05-11.50	Zumba 😊	Vitality	Elisa F.
11.05-12.20	Hatha Yoga	Conscious	Daniele
11.15-12.00	Interval Training	Energy	Marta
12.15-12.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Marta
13.00-13.45	Matwork Pilates	Conscious	Marta
13.05-14.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
15.00-15.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
15.45-16.30	Interval Training	Energy	Rotazione
16.45-17.30	Body Pump	Energy	Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-10.50	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🏹	Arco della Pace	Rotazione
11.05-11.50	Interval Training	Energy	Rotazione
12.05-12.50	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
12.15-13.10	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
15.00-15.45	TRX Circuit	Conscious	Rotazione
16.00-16.45	Interval Training	Energy	Rotazione
16.50-17.20	Stretching	Conscious	Rotazione



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
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Ilaria D.
07.15-08.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
08.30-09.15	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
09.15-10.10	Zumba 😊	Energy	Richard
09.30-10.15	Pancafit	Conscious	Ilaria D.
10.30-11.15	Les Mills Party <b>NEW</b>	Energy	Anna
10.30-11.15	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
11.15-11.45	Circuit Training 😊	Omnia	Gianluca
11.30-12.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Alice
11.30-12.15	Postural Training	Conscious	Stefania
12.30-13.00	Tonificazione Funzionale	Vitality	Stefania
13.00-13.45	Postural Training	Conscious	Alina
13.00-13.55	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
13.10-13.55	Body Attack	Vitality	Anna
14.10-14.40	Sprint <b>NEW</b>	Energy	Stefania
15.00-15.30	Body Pump Express	Energy	Stefania
15.20-16.05	Body Balance	Conscious	Alessandra
16.00-16.30	Get Cross Express 🔥	Omnia	Paolo
16.20-17.15	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
17.30-18.00	Stretching	Conscious	Alessandra
18.15-19.00	TRX Circuit	Conscious	Marco
18.30-19.15	Interval Training	Energy	Marta
19.00-19.45	Step	Vitality	Francesca
19.15-20.00	Get Cross 🔥	Omnia	Paolo
19.30-20.15	Body Balance	Conscious	Marta
19.35-20.20	Body Pump	Energy	Stefano S.
20.30-21.15	Get Dance	Vitality	Marta
20.35-21.20	Get Cross 🔥	Omnia	Paolo
20.35-21.30	Suspension Pilates <b>NEW</b>	Conscious	Alice
20.40-21.35	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano S.

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Antonella
	16.00-16.45	Acquagym 😊	Luca
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym <b>NEW</b>	Laura Z.
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Gianluca
	20.35-21.20	Acquagym 😊	Gianluca
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Antonella
	16.00-16.45	Acquagym 😊	Luca
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Luca
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Luca
GIOVEDÌ	10.15-11.00	Acquagym 😊	Luca
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Gianluca
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Antonella
	20.35-21.20	Acquagym 😊	Antonella
VENERDÌ	16.15-17.00	Acquagym 😊	Alice
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Antonella
SABATO	14.30-15.15	Acquagym 😊	Sissi
	16.30-17.15	Acquagym 😊	Sissi
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Walking 😊	Energy	Stefania
07.20-08.05	TRX Circuit	Conscious	Andrea
08.20-09.05	Interval Training	Energy	Stefania
09.15-10.00	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
09.45-10.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Marta
10.00-10.45	Functional Training	Omnia	Andrea
10.15-11.10	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Get Dance	Energy	Marta
11.30-12.00	TRX Circuit	Conscious	Andrea
11.30-12.15	Body Balance	Energy	Marta
13.00-13.45	Body Tone	Energy	Marta
13.00-13.55	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
13.15-13.45	Functional Training	Omnia	Antonio
14.15-15.00	Matwork Pilates	Conscious	Alina
15.15-16.00	TRX Circuit	Conscious	Antonio
15.15-16.00	Get Dance	Energy	Marta
16.15-17.00	Fight Training	Energy	Marco
17.35-18.05	Functional Training	Omnia	Antonio
18.10-18.55	Les Mills Party <b>NEW</b>	Energy	Anna
18.30-19.15	Pancafit	Conscious	Ilaria D.
18.35-19.05	Circuit Training 😊	Omnia	Francesca
18.45-19.15	Body Attack	Vitality	Stefano S.
19.20-20.05	Functional Training	Omnia	Anna
19.30-20.15	Zumba 😊	Vitality	Elisa F.
19.25-20.20	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano S.
19.30-20.15	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
20.30-21.15	Functional Training	Omnia	Anna
20.35-21.20	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria D.
20.35-21.20	Body Pump	Energy	Stefano S.
21.30-22.00	Body Tone	Vitality	Ilaria D.
21.35-22.20	Get Boxe	Energy	Marco

## 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](http://areaprivata.getfit.it) e APP GetFIT Lifestyle  
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.



**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
01-13 settembre 2020 / 07-08 dicembre 2020  
19 dicembre 2020-10 gennaio 2021



**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
25-26 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.*