

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling	Vitality	Dario
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giorgio
09.00-09.30	G.A.G.	Energy	Francesca
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Mirko
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
09.45-10.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Francesca
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
10.45-11.30	Zumba 😊	Energy	Annalisa
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina
11.45-12.15	Stretching	Energy	Annalisa
13.00-13.30	Sprint 🔥	Vitality	Elena
13.00-13.45	Body Pump 🔥	Energy	Annalisa
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Paola
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.15-16.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesca
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Martina
18.30-19.15	Circuit Training 😊	Energy	Alessandro
18.45-19.30	Trx Circuit	Vitality	Roberto
19.00-19.45	Allegro Pilates	Conscious	Martina
19.30-20.15	Body Pump 🔥	Energy	Matteo
19.45-20.30	Get Boxe	Vitality	Roberto
20.00-20.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
20.30-21.15	Zumba 😊	Energy	Richard
20.45-21.15	Grit 🔥	Vitality	Matteo
21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.30-22.15	Zumba	Energy	Richard

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.10	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria
09.30-10.00	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Elena
10.15-11.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Elena
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.30-12.00	Pancafit	Conscious	Valentina
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13.00-13.55	Indoor Cycling	Vitality	Paola
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Elena
13.15-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
15.45-16.30	Body Balance	Conscious	Cristina
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Cristina
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria
19.30-20.15	Get Dance	Energy	Cristina
19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
19.45-20.30	Get Boxe	Vitality	Felix
20.30-21.00	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Cristina
20.45-21.40	Indoor Cycling	Vitality	Felix

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling	Vitality	Paola
08.45-09.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Valentina
09.30-10.15	Body Balance	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Postural Training	Energy	Cristina
09.30-10.25	Zumba 😊	Vitality	Richard
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Cristina
10.35-11.00	Stretching	Vitality	Richard
11.30-12.00	G.A.G.	Energy	Cristina
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Trx Circuit	Vitality	Elena
13.05-14.00	Zumba 😊	Energy	Carlos
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
14.00-14.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
14.15-14.45	G.A.G.	Energy	Carlos
18.15-19.15	Yoga Flex	Conscious	Matteo
18.30-19.00	Body Tone	Energy	Annalisa
19.00-19.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Mariangela
19.15-20.00	Zumba 😊	Energy	Annalisa
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
20.00-20.55	Indoor Cycling	Vitality	Mariangela
20.15-21.00	Interval Training	Energy	Elena
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
21.15-22.00	Body Pump 🔥	Energy	Giorgio
21.15-22.00	Trx Circuit	Vitality	Marcello
21.30-22.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.00-11.55	Indoor Cycling	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
12.15-12.45	Addominali	Energy	Rotazione
12.15-13.10	Indoor Cycling	Vitality	Rotazione
12.30-13.15	Body Balance	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.15	Body Balance	Conscious	Valentina
14.30-15.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.00-15.45	Body Pump	Energy	Rotazione
16.00-16.45	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌱	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.55	Indoor Walking/Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Stretching	Energy	Rotazione
15.30-16.00	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Rotazione
16.15-17.00	Body Pump	Energy	Rotazione
17.15-18.10	Zumba 😊	Energy	Richard



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
07.15-08.10	Indoor Cycling	Vitality	Paolo
07.30-08.00	Grit 🔥	Energy	Matteo
07.45-08.40	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
09.15-10.00	Tonificazione Funzionale	Vitality	Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Valentina
10.05-11.00	Zumba 😊	Energy	Carlos
10.15-10.45	Stretching	Vitality	Marco
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
11.15-12.00	G.A.G.	Energy	Carlos
12.00-12.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
13.05-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina N.
13.15-13.45	Grit 🔥	Energy	Roberto
14.00-14.30	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Cristina
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Mirko
18.30-19.00	Body Pump 🔥	Energy	Chiara
18.30-19.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriele
18.45-19.40	Indoor Cycling	Vitality	Stefano
19.15-19.45	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Chiara
19.30-20.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele
20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Christian
20.00-20.45	Circuit Training 😊	Energy	Chiara
20.45-21.30	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.00-21.30	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Chiara
21.15-21.45	Impacto Training 😊	Vitality	Giorgio

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09.30-10.15	HydroBike	Paola
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	HydroBike	Valentina
	16.45-18.15	Corsi Kids	G.Luca/Mirko
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Gianluca
MARTEDÌ	20.45-21.30	Acquagym 😊	Matteo R.
	07.30-08.15	Acquagym 😊	Salvatore
	10.00-10.45	HydroBike	Nicolas
	13.30-14.15	Acquagym 😊	Cristina
	17.00-18.30	Corsi Kids	Nicolas/Mirko
MERCLEDÌ	19.15-20.00	Aquagym 😊	Luca
	21.00-21.45	HydroBike	Luca
	10.15-11.00	HydroBike	Cristina
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Cristina
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Cristina
GIOVEDÌ	15.00-15.45	Acquagym 😊	Cristina
	16.45-18.15	Corsi Kids	Matteo/Cristina
	19.30-20.15	HydroBike	Matteo R.
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Matteo R.
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Valentina
VENERDÌ	13.30-14.15	HydroBike	Francesca
	16.45-18.15	Corsi Kids	Monica/Nicolas
	19.30-20.15	HydroBike	Francesca
	09.30-10.15	Hydrobike	Valentina
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Francesca
SABATO	13.30-14.15	Acquagym 😊	Francesca
	17.00-18.30	Corsi Kids	G.Luca/Cristina
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Matteo R.
	10.45-11.30	Acquagym 😊	Rotazione
	12.30-13.15	Hydrobike	Rotazione
DOMENICA	17.15-18.00	Acquagym 😊	Rotazione
	17.15-18.00	Acquagym 😊	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling	Vitality	Antonio
08.30-09.15	Body Balance	Conscious	Valentina
09.15-09.45	Stretching	Energy	Mary J
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
10.00-10.30	Get Dance	Energy	Mary J
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
10.45-11.30	Postural Training	Energy	Mary J
11.45-12.30	Get Barre	Conscious	Mary J
11.45-12.15	Stretching	Energy	Matteo
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Matteo
13.00-13.55	Zumba 😊	Vitality	Richard
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Valentina
14.30-15.00	G.A.G.	Energy	Annalisa
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giorgio
15.00-15.45	Indoor Walking	Vitality	Matteo
18.45-19.15	Cx Worx - Addominali 😊	Energy	Marcello
19.15-20.00	Body Balance	Conscious	Maria
19.30-20.15	Body Pump 🔥	Energy	Annalisa
20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello
20.15-21.00	Allegro Pilates	Conscious	Maria
20.30-21.00	Impacto Training 😊	Energy	Christian
21.15-21.45	Sprint 🔥	Vitality	Elena
21.15-22.00	Allegro Pilates	Conscious	Maria

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



CARDIO E TONIFICAZIONE

FUNZIONALI

MENTE E CORPO



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:

01-06 settembre 2020 / 07- 08 dicembre 2020 / 21 dicembre 2020 / 10 gennaio 2021 / 05-31 luglio 2021



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:

25-26 dicembre 2020 / 01 gennaio 2021 / 4-5 maggio 2021 / 1-22 agosto 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.