

## lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	GAG	Energy	Claudio
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria Cristina
10.00-11.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
10.30-11.00	Circuit Tennis 😊	Tennis Sintetico	Riccardo
11.00-11.45	Ginnastica Funzionale	Conscious	Nicolò
12.00-12.30	Functional Training*	Area Functional	Roberta
13.00-13.30	Skill Walking	Area Skilmill	Claudio
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Maria Cristina
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Yin Yoga*	Conscious	Roberta
16.00-16.30	GAG	Energy	Ivo
18.00-18.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
18.30-19.00	Functional Training	Omnia	Davide
18.30-19.15	Body Attack 🔥	Energy + Vitality	Ivo
19.00-20.00	Hatha Yoga*	Conscious	Roberta
19.30-19.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Ivo
19.30-20.15	Indoor Cycle	Vitality	Dario
19.45-20.30	Trx Circuit	Area Functional	Davide
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Mauro
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Davide

\* A partire dal 28 settembre

## martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Luca
09.00-09.45	Ginnastica Funzionale	Conscious	Nicolò
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Omnia	Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
10.00-11.00	Get Boxe	Energy	Riccardo
11.15-11.45	Trx Circuit	Area Functional	Davide
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Davide
13.15-13.45	Impacto Training 😊	Omnia	Luca
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolò
16.15-16.45	Skill Run Circuit	Area Skilmill	Mauro
18.00-18.30	Functional Training	Omnia	Claudio
18.00-18.45	Body Balance	Energy + Vitality	Ivo
19.00-19.30	Grit 🔥	Energy	Claudio
19.15-20.15	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
20.00-20.25	Cx Worx - Addominali	Energy	Ivo
20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Floriana
20.45-21.30	Get Boxe	Energy	Claudio

## mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Ginnastica Funzionale	Conscious	Riccardo
10.30-11.00	Circuit Training 😊	Omnia	Mauro
11.30-12.15	GAG	Energy	Ivo
12.45-13.45	Zumba	Vitality	Monica
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Claudio
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Floriana
16.00-16.45	Body Balance	Conscious	Ivo
18.00-18.30	Circuit Training 😊	Omnia	Cristina
18.30-18.55	Cx Worx - Addominali	Vitality	Ivo
19.00-20.00	Body Pump	Energy + Vitality	Davide
19.45-20.15	Functional Training	Omnia	Claudio
20.00-20.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Cristina

## giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
09.00-09.45	Body Balance	Conscious	Stella
09.30-10.00	Impacto Training 😊	Omnia	Luca
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
10.30-11.00	Trx Circuit	Area Functional	Riccardo
11.00-11.45	GAG	Energy	Davide
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Mauro
13.00-13.45	Get Boxe	Energy	Cristina
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Omnia	Nicolò
16.00-16.45	Body Balance	Conscious	Maria Cristina
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Maria Cristina
18.00-18.30	Get Cross 🔥	Area Functional	Ivo
18.30-18.55	Sprint Interval Training 🔥	Vitality	Davide
19.00-20.00	Cx Worx + Grit	Energy + Vitality	Ivo / Maria Cristina
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria Cristina
20.30-21.15	Trx Circuit	Area Functional	Claudio

## venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Attack 🔥	Energy	Ivo
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Maria Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Oxana
11.00-11.30	Circuit Training 😊	Omnia	Cristina
11.00-11.45	Circuit Pilates	Conscious	Oxana
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Maria Cristina
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Omnia	Riccardo
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy + Vitality	Nicolò
16.00-16.45	Trx Circuit	Area Functional	Mauro
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Davide
18.45-19.45	Zumba	Vitality	Antonella
19.00-20.00	Hatha Yoga	Conscious	Mauro
19.30-20.00	Functional Training	Omnia	Nicolò
20.45-21.45	Hatha Yoga	Conscious	Floriana

## sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Special Event	Energy+Vitality	A Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Conscious	A Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.15-13.15	Indoor Cycle	Vitality	A Rotazione
13.00-13.30	Functional Training	Area Functional	A Rotazione

## domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
10.30-11.00	GAG	Energy	A Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌱	Arco della Pace	Rotazione
11.00-12.00	Indoor Cycle	Vitality	A Rotazione
11.15-11.45	Upper Body	Energy	A Rotazione
11.30-12.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	A Rotazione
12.30-13.00	Circuit Training 😊	Omnia	A Rotazione



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

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Maria Cristina
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Laura
	18.45-19.30	Acquagym 😊	Eddie
	19.45-20.30	Hydrobike	Eddie
MARTEDÌ	12.30-13.15	Acquagym 😊	Cristina
	16.00-16.45	Hydrobike	Gabriella
	18.45-19.30	Acquagym 😊	Laura
MERCOLEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Gabriella
	13.15-14.00	Hydrobike	Davide
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Davide
	18.45-19.30	Acquagym 😊	Cristina
GIOVEDÌ	12.30-13.15	Hydrobike	Gabriella
	15.30-16.15	Acquagym 😊	Laura
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Eddie
	20.30-21.15	Acquagym 😊	Eddie
VENERDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Cristina
	15.00-15.45	Hydrobike	Gabriella
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Laura
SABATO	10.30-11.15	Acquagym 😊	Eddie
	12.00-12.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Eddie
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 😊	A Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	A Rotazione

## 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:**

1 novembre 2020 / 07-08 dicembre 2020 /  
21 dicembre 2020- 10 gennaio 2021



**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**

24-25 dicembre 2020 / 31 dicembre 2020 /  
01 gennaio 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.