

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Body Pump Express	Energy	Domenico
08.30-09.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Domenico
09.15-09.45	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Daniela
09.30-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
09.40-10.25	Matwork Pilates 😊	Energy	Silvia G.
10.30-11.00	G.A.G	Vitality	Sabina
10.40-11.25	Matwork Pilates 😊	Energy	Silvia G.
11.00-11.30	Impacto Training 😊	Area Funzionale	Simone
11.30-12.15	Reformer Pilates	Vitality	Silvia G.
11.45-12.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Simone
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Luca
13.10-13.55	Total Body workout	Energy	Clara
13.15-14.00	Postural Training	Conscious	Benedetta
14.00-14.30	Addominali Express	Area Funzionale	Simone
15.15-16.00	Get Cross 🔥	Energy	Giordano
16.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.15-16.45	Respiro NEW 😊	Energy	Benedetta
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
17.30-18.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
18.30-19.00	G.A.G	Vitality	Claudia
18.30-19.15	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Giordano
18.45-19.30	Body Pump Express	Energy	Marco
19.15-19.45	Cx Worx - Addominali	Vitality	Claudia
19.45-20.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Marco
20.00-20.30	Body Balance	Conscious	Benedetta
20.00-20.30	Indoor Walking 😊	Omnia	Claudia
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Luca
20.45-21.30	Zumba	Energy	Elisa
21.05-21.35	Addominali	Conscious	Luca

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Tone	Energy	Domenico
07.30-08.00	Ginnastica Funzionale 🔥	Vitality	Giancarlo
08.05-08.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniela
08.15-08.45	Grit 🔥	Energy	Domenico
09.00-09.30	Body Balance	Vitality	Alice
09.40-10.25	Pancafit 😊	Conscious	Alice
09.45-10.30	Total Body Workout	Energy	MariaLaura
10.00-10.30	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Umberto
10.30-11.15	Reformer Pilates	Vitality	Alice
10.45-11.15	Addominali	Energy	MariaLaura
11.20-12.05	Pancafit 😊	Conscious	Alice
11.30-12.00	G.A.G	Energy	MariaLaura
12.15-12.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Simone
12.20-12.50	Body Balance	Conscious	Alice
12.30-13.00	Circuit Training 😊	Area Funzionale	MariaLaura
13.05-13.50	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
13.10-13.55	Body Pump Express	Energy	Simone
14.00-14.45	Reformer Pilates	Vitality	Alice
15.00-15.45	Get Barre	Conscious	Alice
15.00-18.30	Gioca Gym	Vitality	Gemma
15.15-15.45	Addominali	Area Funzionale	Benedetta
16.00-16.45	Circuit Training 😊	Energy	Umberto
18.00-18.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta
18.05-19.05	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
18.45-19.30	Body Balance	Energy	Benedetta
19.20-20.05	Dynamic Pilates	Conscious	Marisa
19.45-20.15	Grit 🔥	Energy	Simone
20.20-21.00	YogaFlex 😊	Conscious	Marisa
20.30-21.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Energy	Luca D.
08.15-08.45	Body Balance	Vitality	Umberto
09.00-09.30	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Umberto
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
09.50-10.35	Suspension Pilates	Vitality	Umberto
10.00-10.45	Postural Training 😊	Conscious	Maryl
10.15-11.00	Zumba	Energy	Barbara
11.00-11.45	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
11.00-11.45	Body Balance	Conscious	Maryl
11.15-11.45	Addominali	Energy	Umberto
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa
12.00-12.45	Get Barre	Conscious	Maryl
12.30-13.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta
13.00-13.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
13.00-13.45	YogaFlex 😊	Conscious	Marisa
13.15-14.00	Step	Energy	Barbara
14.00-14.45	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
15.00-18.50	Gioca Gym	Vitality	Gemma
16.00-16.45	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Luca
16.50-17.20	Cx Worx - Addominali	Energy	Luca
17.45-18.15	Body Tone	Energy	Enrica
18.30-19.10	Body Balance	Energy	Enrica
18.45-19.30	Ginnastica Funzionale 🔥	Conscious	Giancarlo
19.10-20.10	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Silvia Z.
19.20-20.05	Body Pump Express	Energy	Marco
20.20-20.50	Grit 🔥	Energy	Orlando
20.20-21.00	Zumba	Vitality	Laura
20.20-21.00	Indoor Walking 🔥	Omnia	Marco
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Luca
21.00-21.45	Body Pump Express	Energy	Orlando

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Luca
08.00-08.30	Addominali	Energy	Luca
08.45-09.15	Impacto Training 😊	Area Funzionale	Luca
09.00-09.45	Body Pump Express	Energy	Simone
10.00-10.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
10.00-10.45	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
10.30-11.00	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Simone
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
11.45-12.30	Body Balance	Energy	Benedetta
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Daniela
13.00-13.45	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
13.05-14.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Silvio
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Clara
15.45-16.30	Hatha Yoga	Energy	Stella
16.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
17.15-18.00	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Giordano
17.30-18.15	G.A.G. 🔥	Vitality	Claudia
17.45-18.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Fabrizio
18.30-19.15	Total Body Workout	Vitality	Claudia
18.30-19.15	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
19.15-20.00	Postural Training 😊	Conscious	Umberto
19.30-20.00	Cx Worx - Addominali	Vitality	Claudia
19.30-20.15	Body Pump Express	Energy	Fabrizio
20.30-21.00	Grit 🔥	Energy	Giordano
20.30-21.00	Body Balance	Conscious	Fabrizio
20.45-21.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio

venerdì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.10-09.40	Addominali	Vitality	Clara
09.45-10.30	Zumba	Energy	Clara
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	Maryl
10.45-11.15	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Simone
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Clara
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Maryl
11.45-12.30	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
11.45-12.30	Body Balance	Energy	Maryl
12.30-13.00	Impacto Training 😊	Area Funzionale	Simone
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Giordano
13.10-13.55	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
14.30-15.15	Postural Training 😊	Energy	Umberto
15.00-20.30	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
16.30-17.15	YogaFlex 😊	Vitality	Marisa
17.00-17.45	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Giordano
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Maria Laura
17.30-18.30	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
18.30-19.15	Body Pump Express	Energy	Domenico
18.45-19.30	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
19.30-20.00	Grit 🔥	Energy	Domenico
20.15-21.00	Body Attack 🔥	Energy	Domenico
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Vitality	Luca D.

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	G.A.G.	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Rotazione
15.30-16.15	Body Pump Express	Energy	Francesca
16.30-17.00	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Francesca
17.05-17.35	Body Balance	Energy	Francesca

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Interval Training	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.15	G.A.G.	Energy	Rotazione
12.30-13.15	Body Pump Express	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training 😊	Area Funzionale	Rotazione
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Babara
16.00-16.45	Get Barre	Conscious	Barbara

 *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	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella
	10.00-10.45	Acquadance NEW	Laura
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella
	16.00-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Hydrobike	Moana
	20.30-21.15	Acquagym 😊	Moana
MARTEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella
	16.00-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Gloria
MERCOLEDÌ	08.00-08.45	Acquagym 😊	Stefano
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Hydrobike	Stefano
	16.00-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Enrica
	20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Stefano
	09.15-10.00	Acquagym 😊	Stefano
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Acquadance NEW	Laura
	16.00-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Isabella
VENERDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Maria Chiara
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	16.00-19.00	Corsi Kids	Rotazione
SABATO	14.00-14.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
DOMENICA	10.45-11.30	Acquagym 😊	Stefano
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Hydrobike	Stefano

Durante lo svolgimento di **Hydrobike** una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



🔥 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:
01-13 settembre 2020 / 21 dicembre 2020 - 10 gennaio 2021 / 01-31 luglio 2021



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
7- 8 dicembre 2020 / 24-26 e 31 dicembre 2020 / 01 gennaio 2021 / 06 gennaio 2021 / 04-05 aprile 2021 / 25 aprile 2021 / 01 maggio 2021 / 02 giugno 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.