

GetFIT viale Stelvio | PLANNING dal 14 Settembre al 04 Ottobre

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.15 - 09.00	Hydrobike	Piscina	Luca	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Piscina	Eme/Martina
09.00 - 09.30	G.A.G.	Energy	Klaudia	18.15 - 18:45	Fight Training	Energy	Niccolò
09.00 - 10.00	Tai Chi	Parco*	Marco	18.25 - 19.25	Hatha Yoga	Conscious	Anna
09.30 - 10.15	Acquagym	Piscina	Luca	18.50 - 19.35	Hydrobike	Piscina	Emerson
09.45 - 10.15	Tonificazione Funzion.	Energy	Simone	19.00 - 19.30	Get Boxe	Energy	Niccolò
10.30 - 11.15	Body Balance	Conscious	Klaudia	19.35 - 20.20	Matwork Pilates	Conscious	Klaudia
11.30 - 12.15	Matwork Pilates	Conscious	Francesco	19.40 - 20.25	Acquagym	Piscina	Emerson
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	Laura	19.45 - 20.15	Grit	Energy	Daniele
13.05 - 13.35	Grit	Energy	Francesco	20.30 - 21.00	Addominali	Omnia	Daniele
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	Luca	20.30 - 21.15	Zumba	Energy	Emerson
13.40- 14.10	Addominali	Omnia	Francesco	20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	Zac

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.15	Hatha Yoga	Conscious	Anna	15.00 - 15.45	Acquagym	Piscina	Emerson
07.20 - 08.05	Body Pump	Energy	Francesca	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Piscina	Eme/Emiliano
07.30 - 08.15	Acquagym	Piscina	Cristina	18.00 - 18.45	Body Pump	Energy	Francesca
08.30 - 09.15	Matwork Pilates	Energy	Homar	18.15 - 19.00	Body Balance	Conscious	Klaudia
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria	18.30 - 19.00	Impacto Training	Parco*	Daniele
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	Homar	19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	Emerson
10.30 - 11.00	Tonificazione Funzion.	Energy	Alessandro	19.00 - 19.45	Body Attack	Energy	Francesca
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina	19.15 - 20.00	Indoor Cycle	Conscious	Giancarlo
10.30 - 11.15	Pancafit	Conscious	Homar	19.15 - 19.45	Addominali	Parco*	Daniele
11.30 - 12.15	Postural Training	Energy	Homar	20.30 - 21.15	Hydrobike	Piscina	Emerson
13.15 - 14.00	Body Pump	Energy	Raul	20.00 - 20.30	Cx Worx	Energy	Francesca
13.15 - 13.45	Skill Group	Omnia	Alessandro	20.45 - 21.30	Total Body Workout	Energy	Francesca

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.00	Indoor Cycle	Conscious	Dario	14.45 - 15.30	Zumba	Energy	Emerson
08.10 - 08.40	CX Worx	Energy	Francesca	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Piscina	Eme/Andrea
08.30 - 09.15	Hydrobike	Piscina	Luca	17.30 - 18.00	G.A.G.	Energy	Daniele
09.30 - 10.15	Body Pump	Energy	Francesca	18.15 - 18.45	Grit	Energy	Daniele
09.45 - 10.30	Acquagym	Piscina	Luca	18.15 - 19.00	Matwork Pilates	Conscious	Simone
09.50 - 10.35	Reformer Pilates	Conscious	Simone	19.00 - 19.45	Get Boxe	Energy	Niccolò
10.40 - 11.10	Postural Training	Energy	Simone	19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	Davide
12.20 - 13.05	Reformer Pilates	Conscious	Simone	19.30 - 20.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	Emerson	20.30 - 21.15	Circuit Training	Energy	Niccolò
13.15 - 13.45	Impacto Training	Omnia	Klaudia	20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	Stefano

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.15 - 08.45	G.A.G.	Parco*	Klaudia	15.00 - 15.45	Acquagym	Piscina	Emerson
09.00 - 09.30	Impacto Training	Parco*	Klaudia	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Piscina	Eme/Martina
10.30 - 11.00	Stretching	Conscious	Klaudia	18.30 - 19.00	Circuit Training	Parco*	Gianmarco
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina	18.40 - 19.25	Indoor Cycle	Conscious	Raffaella
11.15 - 12.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina	18.45 - 19.15	CX Worx	Energy	Francesca
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	Dario	19.15 - 19.45	Addominali	Parco*	Gianmarco
13.10 - 13.55	Body Pump	Energy	Raul	19.30 - 20.15	Total Body Workout	Energy	Francesca
13.15 - 13.45	Circuit Training	Omnia	Alessandro	19.30 - 20.15	Get Cross	Omnia	Niccolò
13.55 - 14.10	Addominali	Energy	Raul	20.30 - 21.15	Body Pump	Energy	Francesca
				20.30 - 21.15	Acquagym	Piscina	Martina

VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training	Conscious	Raul	13.05 - 13.50	Body Balance	Conscious	Klaudia
07.30 - 08.15	Acquagym	Piscina	Cristina	13.15 - 14.00	Hydrobike	Piscina	Andrea
08.00 - 08.30	G.A.G	Energy	Raul	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Piscina	Eme/Martina
09.00 - 09.45	Tai Chi Principiante	Conscious	Marco	18.00 - 18.30	Addominali	Energy	Raul
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	Gianmarco	18.30 - 19.00	Skill Group	Omnia	Niccolò
10.00 - 10.45	Tai Chi Intermedio	Conscious	Marco	18.35 - 19.20	Body Balance	Conscious	Denise
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina	18.40 - 19.25	Body Pump	Energy	Raul
11.00 - 11.45	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria	19.30 - 20.00	Stretching	Conscious	Denise
13.05 - 13.35	Grit	Energy	Daniele	19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	Gianni
				20.25 - 21.10	Matwork Pilates	Conscious	Denise

SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15 - 10.45	Body Balance	Energy	Francesca
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Martina
11.00 - 11.45	Total Body Workout	Energy	Francesca
11.10 - 11.55	Indoor Cycle	Conscious	A Rotazione
11.15 - 12.00	Corsi Kids	Piscina	Martina
12.00 - 12.45	Body Pump	Energy	Francesca
12.00 - 12.45	Acquagym	Piscina	Martina
12.10 - 12.55	Indoor Cycle	Conscious	A Rotazione
12.45 - 13.30	Corsi Kids	Piscina	Martina
13.00 - 13.30	Body Attack	Energy	Francesca

DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina
11.00 - 11.45	Indoor Cycle	Conscious	A Rotazione
11.25 - 12.10	Acquagym	Piscina	Cristina
10.30 - 11.15	Jolly Class	Energy	A Rotazione
11.30 - 12.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.15 - 13.00	Jolly Class	Energy	A Rotazione
12.20 - 13.05	Acquagym	Piscina	Cristina

* PARCO NICOLA SAVARINO (Ingresso Via Livigno 3 angolo Via Prampolini)