

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training 🔥	Conscious	Klaudia
08.00 - 08.30	Addominali	Energy	Simone
09.00 - 09.30	G.A.G.	Energy	Klaudia
09.00 - 10.00	Tai Chi	Conscious	Marco
09.45 - 10.15	Tonificazione Funzionale 😊	Energy	Alessandro
10.30 - 11.15	Body Balance	Conscious	Klaudia
11.30 - 12.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco
13.00 - 13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura
13.05 - 13.35	Grit 🔥	Energy	Francesco
13.40 - 14.10	Addominali	Omnia	Francesco
18.15 - 18.45	Fight Training 🔥	Energy	Niccolò
18.25 - 19.25	Hatha Yoga 😊	Conscious	Anna
18.45 - 19.15	Circuit Training 😊	Omnia	Gianmarco
19.00 - 19.30	Get Boxe 🔥	Energy	Niccolò
19.35 - 20.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Klaudia
19.45 - 20.15	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30 - 21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.30 - 21.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
20.35 - 21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.15	Hatha Yoga 😊	Conscious	Anna
07.20 - 08.05	Body Pump	Energy	Francesca
08.30 - 09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	Homar
10.30 - 11.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessandro
10.30 - 11.15	Pancafit 😊	Conscious	Homar
11.30 - 12.15	Postural Training 😊	Energy	Homar
13.15 - 14.00	Body Pump	Energy	Raul
13.15 - 13.45	Skill Group 🔥 NEW	Omnia	Alessandro
18.00 - 18.45	Body Pump*	Energy	Francesca
18.15 - 19.00	Body Balance*	Conscious	Klaudia
19.00 - 19.45	Body Attack 🔥	Energy	Francesca
19.15 - 20.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Giancarlo
20.00 - 20.30	Cx Worx	Energy	Francesca
20.45 - 21.30	Total Body Workout	Energy	Francesca

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
07.30 - 08.00	Circuit Training 😊	Energy	Raul
08.10 - 08.40	CX Worx	Energy	Francesca
09.00 - 09.30	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
09.30 - 10.15	Body Pump	Energy	Francesca
09.45 - 10.30	Reformer Pilates	Conscious	Simone
10.45 - 11.15	Postural Training 😊	Conscious	Simone
11.00 - 11.45	TRX Circuit	Omnia	Augusto
12.15 - 13.00	Reformer Pilates 😊	Conscious	Simone
13.10 - 13.55	Reformer Pilates 😊	Conscious	Simone
13.15 - 13.45	Impacto Training 😊	Omnia	Klaudia
14.45 - 15.30	Zumba 😊	Energy	Emerson
17.30 - 18.00	G.A.G.	Energy	Daniele
18.15 - 18.45	Grit 🔥	Energy	Daniele
18.15 - 19.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
19.00 - 19.45	Get Boxe 🔥	Energy	Niccolò
19.30 - 20.15	Reformer Pilates 😊	Conscious	Simone
20.00 - 20.30	TRX Circuit	Omnia	Daniele
20.30 - 21.15	Circuit Training	Energy	Niccolò
20.35 - 21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Stefano

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.00	Stretching 😊	Conscious	Simone
11.15 - 12.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
13.00 - 13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.10 - 13.55	Body Pump	Energy	Raul
13.15 - 13.45	Circuit Training 😊	Omnia	Alessandro
13.55 - 14.10	Addominali	Energy	Raul
18.00 - 18.30	Pancafit 😊	Conscious	Augusto
18.45 - 19.30	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Raffaella
18.45 - 19.15	CX Worx	Energy	Francesca
19.30 - 20.15	Total Body Workout	Energy	Francesca
19.30 - 20.15	Get Cross 🔥	Omnia	Niccolò
20.30 - 21.15	Body Pump	Energy	Francesca
20.30 - 21.15	Functional Training 😊	Conscious	Gianmarco

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training 🔥	Conscious	Raul
08.00 - 08.30	G.A.G.	Energy	Raul
09.00 - 09.45	Tai Chi Principiante	Conscious	Marco
09.30 - 10.15	Total Body Workout	Energy	Gianmarco
10.00 - 10.45	Tai Chi Avanzato	Conscious	Marco
11.00 - 11.45	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
12.00 - 12.45	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
13.05 - 13.35	Grit 🔥	Energy	Daniele
13.40 - 14.10	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.00 - 13.50	Body Balance	Conscious	Klaudia
18.00 - 18.30	Addominali	Energy	Raul
18.30 - 19.15	Skill Group 🔥 NEW	Omnia	Niccolò
18.35 - 19.20	Body Balance	Conscious	Denise
18.40 - 19.25	Body Pump	Energy	Raul
19.30 - 20.00	Stretching 😊	Conscious	Denise
20.30 - 21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Denise

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15 - 10.45	Body Balance	Energy	Francesca
11.00-11.45	Special Event	GetFIT Pinerolo	A Rotazione
11.00 - 11.45	Total Body Workout	Energy	Francesca
11.10 - 11.55	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
12.00 - 12.45	Body Pump	Energy	Francesca
12.10 - 12.55	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
13.00 - 13.30	Body Attack 🔥	Energy	Francesca

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00 - 11.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌳	Arco della Pace	Rotazione
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

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


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


Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	08.15 - 09.00	Hydrobike	Luca	
	09.30 - 10.15	Acquagym 😊	Luca	
	11.30 - 12.15	Acquagym 😊	Luca	
	13.15 - 14.00	Acquagym 😊	Luca	
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Martina	
	18.50 - 19.35	Hydrobike	Emerson	
MARTEDÌ	07.30 - 08.15	Acquagym 😊	Cristina	
	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina	
	15.00 - 15.45	Acquagym 😊	Emerson	
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano	
	19.30 - 20.15	Acquagym 😊	Emerson	
	20.30 - 21.15	Hydrobike	Emerson	
MERCOLEDÌ	08.30 - 09.15	Hydrobike	Luca	
	09.45 - 10.30	Acquagym 😊	Luca	
	13.15 - 14.00	Acquagym 😊	Emerson	
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Andrea	
	19.00 - 19.45	Acquagym 😊	Davide	
	GIOVEDÌ	09.30 - 10.15	Acquagym 😊	Cristina
10.30 - 11.15		Acquagym 😊	Cristina	
15.00 - 15.45		Acquagym 😊	Emerson	
15.45 - 18.00		Corsi Kids	Eme/Martina	
20.30 - 21.15		Acquagym 😊	Martina	
VENERDÌ		07.30 - 08.15	Acquagym 😊	Cristina
	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina	
	13.15 - 14.00	Hydrobike	Andrea	
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Martina	
	19.30 - 20.15	Acquagym 😊	Gianni	
	SABATO	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Martina
11.15 - 12.00		Corsi Kids	Martina	
12.00 - 12.45		Acquagym 😊	Martina	
12.45 - 13.30		Corsi Kids	Martina	
DOMENICA		10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina
		11.25 - 12.10	Acquagym 😊	Cristina
	12.20 - 13.05	Acquagym 😊	Cristina	


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 e APP GetFIT Lifestyle
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.

 **ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
24 dicembre 2020 / 31 dicembre 2020 /
06 gennaio 2021 / 04 aprile 2021 / 25 aprile 2021 /
1 maggio 2021 2 giugno 2021 / 28 giugno 2021 - 01 agosto 2021 / 02 agosto 2021 - 08 agosto 2021

 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
25-26 dicembre 2020 / 1 gennaio 2021 /
09 agosto 2021 - 29 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.