

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
07.30-08.00	Skillmill Group NEW	Functional	Salvatore
08.00-08.45	Body Balance	Energy	Matteo
08.15-09.00	TRX Circuit	Vitality	Salvatore
09.00-09.30	CX Worx - Addominali	Energy	Matteo
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
09.45-10.30	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.00-10.45	Yoga in Volo	Conscious	Gabriella
11.00-11.30	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Carlotta
11.15-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
11.45-12.30	Interval Training	Energy	Salvatore
13.00-13.45	Get Boxe	Sprint	Salvatore
13.05-13.50	Body Tone	Energy	Matteo
13.10-13.55	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
14.30-15.15	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
15.00-15.45	G.A.G.	Energy	Andrea
16.00-16.30	CX Worx - Addominali	Energy	Angela
17.45-18.15	TRX Circuit	Vitality	Giorgio
18.30-19.00	Skillmill Group NEW	Functional	Giorgio
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
18.30-19.15	Body Pump	Energy	Matteo
19.00-19.30	Walking Tone NEW	Cardio	Francesco
19.30-20.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
19.30-20.25	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Matilde/Patrizia
19.35-20.20	TRX Circuit	Vitality	Francesco
19.40-20.25	Total Body Workout	Energy	Matteo
20.35-21.20	Body Attack	Energy	Matteo
20.40-21.10	CX Worx - Addominali	Vitality	Francesco
20.40-21.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
20.40-21.25	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Matilde/Patrizia

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Angela
07.30-08.15	Postural Training 😊	Conscious	Carlotta
08.15-08.45	Skillmill Group NEW	Functional	Estefany
09.00-09.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Carlotta
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carlotta
11.25-12.10	Total Body Workout	Energy	Andrea
12.00-12.45	Pancafit	Conscious	Matilde
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matilde
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Angela
13.05-13.50	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
13.10-13.40	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Carlotta
13.10-13.40	Skillmill Group NEW	Functional	Francesco
15.00-15.45	Dynamic Pilates	Conscious	Francesco
17.00-17.45	Walking Tone NEW	Cardio	Francesco
18.00-18.30	Addominali	Vitality	Luca
18.45-19.15	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Luca
19.30-20.00	Stretching 😊	Conscious	Luca
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Sara
20.35-21.05	Skillmill Group NEW	Functional	Luca

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Cristina
07.15-08.00	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
08.10-08.55	Total Body Workout	Energy	Sabina
08.15-09.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Yong
09.30-10.00	Upper Body	Energy	Sabina
09.30-10.15	Pancafit	Conscious	Yong
10.15-10.45	Gambe e Glutei	Energy	Sabina
11.00-11.45	Postural Training 😊	Energy	Daniele
11.15-11.45	TRX Circuit	Vitality	Giorgio
11.15-12.00	Body Balance	Conscious	Matteo
12.15-13.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Sabina
13.00-13.55	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Gianluca
13.05-13.35	Skillmill Group NEW	Functional	Francesco
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Matteo
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Sabina
13.15-14.00	Zumba 😊	Vitality	Estefany
15.30-16.15	Walking Tone NEW	Cardio	Carlotta
16.30-17.00	Stretching 😊	Conscious	Daniele
18.25-19.10	Hatha Yoga	Conscious	Paola
18.30-19.00	CX Worx - Addominali	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Zumba 😊	Vitality	Rosalba
19.15-20.00	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.20-19.50	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Fabio
19.25-20.10	Dynamic Pilates	Conscious	Paola
20.05-20.35	Grit 🔥	Vitality	Fabio
20.15-21.00	Body Balance	Energy	Fabrizio
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Paolo
20.40-21.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola
20.45-21.15	Skillmill Group NEW	Functional	Fabio
20.50-21.35	G.A.G.	Vitality	Estefany

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Gambe e Glutei	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Special Event	GetFIT Pinerolo	A Rotazione
11.15-11.45	Addominali	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
12.00-12.45	Jolly Class Energy	Energy	Rotazione
12.00-12.55	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training 😊	Functional	Rotazione
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
13.15-14.00	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.00-16.30	Circuit Training 😊	Functional	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.15	Jolly Class Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.55	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class Yoga	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump/Ton. Funzionale	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
15.30-16.15	Jolly Class Energy	Energy	Rotazione
16.30-17.15	Jolly Class Conscious	Energy	Rotazione



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
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carlotta
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Angela
10.15-11.00	Postural Training 😊	Conscious	Federico
10.30-11.00	Skillmill Group NEW	Functional	Luca
10.30-11.15	Zumba 😊	Energy	Rosalba
11.15-12.00	Walking Tone NEW	Cardio	Carlotta
11.15-12.00	Stretching 😊	Conscious	Federico
12.15-12.45	Addominali	Energy	Luca
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Federico
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Andrea
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
13.10-13.40	Impacto Training 😊	Functional	Angela
13.15-13.45	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Luca
15.00-15.30	Suspension Pilates	Vitality	Giorgio
16.00-16.45	Walking Tone NEW	Cardio	Nicola
17.00-17.30	Addominali	Vitality	Nicola
17.30-18.00	Skillmill Group NEW	Functional	Giorgio
18.00-18.30	Upper Body	Vitality	Estefany
18.30-19.15	Pancafit	Conscious	Matilde
18.35-19.20	Get Boxe	Sprint	Salvatore
18.45-19.30	GAG	Vitality	Estefany
19.00-19.45	Body Attack	Energy	Matteo
19.30-20.00	Circuit Training 😊	Functional	Rotazione
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matilde
19.40-20.25	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Bruno
19.45-20.30	Zumba 😊	Vitality	Estefany
20.00-20.30	CX Worx Addominali	Energy	Matteo
20.35-21.20	Body Balance	Conscious	Matilde
20.40-21.35	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Bruno
20.45-21.30	TRX Circuit	Vitality	Salvatore
20.45-21.30	Body Pump	Energy	Matteo

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Sergio
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Sergio
	19.30-20.15	Hydrobike	Giorgio
	20.35-21.20	Hydrobike	Giorgio
MARTEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Emerson
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Emerson
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Davide
	20.40-21.25	Acquagym 😊	Davide
MERCOLEDÌ	11.15-12.00	Acquagym 😊	Luca M.
	12.30-13.15	Hydrobike	Luca M.
	19.30-20.15	Hydrobike	Giorgio
GIOVEDÌ	11.15-12.00	Acquagym 😊	Sergio
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Sergio
	19.40-20.25	Hydrobike	Luca M.
	20.40-21.25	Hydrobike	Luca M.
VENERDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Emerson
	10.00-10.45	Hydrobike	Emerson
SABATO	10.20-11.05	Acquagym 😊	Emerson
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Emerson
	12.15-13.00	Hydrobike	Emerson
DOMENICA	13.15-14.00	Acquagym 😊	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
07.20-07.50	Body Balance	Energy	Gianluca
07.30-08.00	Grit 🔥	Vitality	Fabio
08.05-08.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Gianluca
08.10-08.40	Skillmill Group NEW	Functional	Salvatore
09.00-09.30	Gambe e Glutei	Vitality	Angela
09.00-09.45	Postural Training 😊	Conscious	Federico
09.10-09.55	Body Balance	Energy	Gianluca
09.45-10.15	CX Worx - Addominali	Vitality	Angela
10.15-11.00	Dynamic Pilates	Energy	Gianluca
10.25-10.55	Sprint - Interval Training 🔥	Sprint	Fabio
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Salvatore
11.10-11.55	Pancafit	Conscious	Federico
11.15-12.00	Stretching 😊	Energy	Gianluca
11.40-12.10	Addominali	Vitality	Fabio
12.15-13.00	Postural Training 😊	Conscious	Fabio
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mauro
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Matteo
13.15-14.00	Yoga in volo	Conscious	Gabriele
13.15-14.00	TRX Circuit	Vitality	Salvatore
14.30-15.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele
15.30-16.15	Pancafit	Conscious	Chiara
16.00-16.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Angela
17.00-17.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco
18.00-18.30	TRX Circuit	Vitality	Francesco
18.15-19.10	Power Yoga	Conscious	Gabriele
18.35-19.20	Get Cross 🔥	Energy	Andrea
19.00-19.45	Walking Tone NEW	Cardio	Francesco
19.30-20.15	Yoga in volo	Conscious	Gabriele
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Irene
20.35-21.20	Ashtanga Yoga	Conscious	Gabriele
20.40-21.25	Zumba 😊	Vitality	Estefany
20.45-21.15	Grit 🔥	Energy	Francesco

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



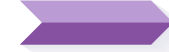
CARDIO E TONIFICAZIONE



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 -06 gennaio 2021 / 1-31 luglio 2021



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:

26 dicembre 2020 / 06 gennaio 2021 / 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.