

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	G.A.G.	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Eddie
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Homar
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-11.30	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone
11.00-11.45	Zumba	Energy	Giulia
12.15-12.45	G.A.G.	Energy	Homar
12.30-13.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Lorenzo
12.30-13.00	Grit 🔥	Vitality	Eddie
13.00-13.45	Matwork Pilates* 🌿	City Life	Homar
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Anna S.
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Valentina
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Eddie
13.15-13.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Simone
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carolina
14.15-15.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Anna S.
15.00-15.45	Stretching Funzionale	Conscious	Anna S.
16.05-16.45	Total Body Workout	Energy	Andrea F.
18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Arianna
18.15-18.45	Impacto Training 😊	Area Functional	Matteo L.
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Marco
19.00-19.30	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Marco/Lorenzo
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
20.00-20.45	Body Pump	Energy	Irene
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Alice S.
21.00-21.30	Grit 🔥	Vitality	Paolo
21.00-22.00	Fight Training	Energy	Karim

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Matteo
08.15-08.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
09.00-09.45	Body Balance	Energy	Matteo
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Carolina
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Matteo
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
12.15-12.40	G.A.G.	Vitality	Homar
12.15-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia P.
13.00-13.45	Body Balance	Conscious	Matteo
13.15-14.00	Body Pump	Energy	Domenico
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Arianna
13.15-13.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Marco
14.00-14.45	Pancafit	Conscious	Chiara
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Carolina
16.00-16.40	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
18.00-18.45	Body Pump	Energy	Valeria
18.15-19.15	Vinyasa Yoga* 🌿	City Life	Sonia
18.30-19.15	Indoor Cycle	Vitality	Dario
19.00-19.30	Cx Worx - Addominali	Conscious	Valeria
19.30-20.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Paolo
19.45-20.30	Hatha Yoga	Conscious	Sonia P.
20.35-21.05	Impacto Training 😊	Area Functional	Valeria
20.35-21.15	Get Box	Energy	Paolo

martedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Matteo
08.00-08.30	Body Tone	Energy	Matteo
08.45-09.15	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
09.30-10.15	Body Balance	Vitality	Matteo
10.00-10.30	Impacto Training 😊	Area Functional	Eddie
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
12.30-13.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Lorenzo
13.00-14.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.00-14.00	Hatha Yoga* 🌿	Parco Pagano	Valentina
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.30-15.15	Hatha Yoga	Energy	Luigi
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
16.15-16.45	G.A.G.	Energy	Marco R.
17.00-17.45	Total Body Workout	Energy	Valeria
18.15-19.00	Body Balance	Vitality	Matteo
18.30-19.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Valeria
18.30-19.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Eddie
18.30-19.15	Matwork Pilates* 🌿	Parco Pagano	Homar
19.15-19.45	Grit 🔥	Vitality	Marco
19.30-20.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Alice S.
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Matteo
20.35-21.20	Allegro Pilates	Conscious	Homar
20.35-21.05	Impacto Training 😊	Area Functional	Marco
20.40-21.25	Body Pump	Energy	Matteo
20.35-21.20	Indoor Cycle	Vitality	Matilde

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	Matteo
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Body Pump	Energy	Matteo
11.00-11.45	Special Event	GetFIT Pinerolo	A Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.15-12.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.30-11.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	Rotazione
12.15-12.55	Body Balance	Energy	Matteo
12.15-13.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Rotazione
14.10-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.45-15.30	Zumba	Energy	Rotazione
15.45-16.15	Jolly Class (Conscious)	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.15	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Rotazione
14.10-14.40	Addominali	Energy	Rotazione
14.30-15.30	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
15.00-15.30	Circuit Training 😊	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
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Matteo
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Lee Yong
08.30-09.00	Interval Training 😊	Energy	Matteo
09.15-09.45	Addominali	Energy	Matteo
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Homar
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
10.30-11.30	Hatha Yoga	Vitality	Luigi
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Homar
11.30-12.00	Pancafit	Conscious	Oxana
12.15-12.45	G.A.G.	Energy	Homar
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Matteo
13.00-13.45	Hatha Yoga	Vitality	Valentina
13.00-13.45	Pancafit	Conscious	Chiara
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Arianna
14.00-14.45	Danze orientali e polinesiane	Vitality	Chiara
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Body Balance	Energy	Arianna
16.15-16.45	G.A.G.	Energy	Andrea F.
18.00-18.30	Impacto Training 😊	Area Functional	Eddie
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele D.
18.30-19.15	Body Pump	Energy	Valeria
18.45-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Laura
19.30-20.15	Circuit Training 😊	Energy	Marco R.
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Conscious	Valeria
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Marco
20.35-21.35	Fight Training	Energy	Davide
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone
20.35-21.15	Zumba	Conscious	Antonella
21.50-22.15	Addominali	Energy	Davide

Attività in acqua


GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Rossella
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Arianna
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Homar
	18.30-19.15	Hydrobike	Paolo
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Luca
MARTEDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Luca
	09.30-10.15	Hydrobike	Luca
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Luca
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Rossella
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Eddie
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Eddie
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Eddie
	20.35-21.20	Acquagym 😊	Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Luca
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Eddie
	15.00-15.45	Hydrobike	Eddie
VENERDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Eddie
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Eddie
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Luca
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Paolo
	19.30-20.15	Hydrobike	Luca
SABATO	11.00-11.45	Acquagym 😊	Luca
	13.15-14.00	Hydrobike	Luca
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Luca
	18.00-18.45	Hydrobike	Luca
DOMENICA	10.00-10.45	Acquagym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	Rotazione
	16.00-16.45	Acquagym 😊	Rotazione


giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Les Mills Party 🔥	Energy	Matteo
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Matteo
09.00-09.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
09.00-09.45	Stretching Funzionale	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.30	Circuit Training 😊	Area Functional	Homar
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniele D.
11.30-12.00	Stretching Funzionale	Conscious	Oxana
12.15-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia P.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Laura
13.15-13.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Lorenzo
13.15-13.45	Impacto Training 😊	Area Functional	Homar
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
17.15-17.45	G.A.G.	Energy	Oxana
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele D.
18.15-18.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone
18.30-19.00	Grit 🔥	Energy	Matteo
19.00-19.30	Circuit Training* 🌿	City Life	Valeria
19.00-19.30	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo/Simone
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Antonella
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Matteo
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Conscious	Antonella
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Arianna
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Antonella


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:**
21 dicembre 2020 - 10 gennaio 2021 / 7-8 dicembre 2020
24-26 dicembre 2020 / 31 dicembre 2020 / 06 gennaio 2021 / 05 aprile 2021 / 02 giugno 2021 / 05 luglio 2021
30 luglio 2021

 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
25 dicembre 2020 / 01 gennaio 2021 / 04 aprile 2021

*Attività programmata fino al 18/10, in caso di maltempo verrà annullata

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.