

GetFIT via PIACENZA | PLANNING ATTIVITA' DAL 7 AL 20 GIUGNO

Tutte le attività sono a prenotazione

(Prenotazione disponibile a partire da 25h prima su Area Riservata sito www.getfit.it, reception o telefono)

LUNEDÌ 7/14

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.30	G.A.G.	Energy	Francesca	14.45-15.30	Circuit Training	Energy	Alessandro
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Felbx	18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Micaela
09.45-10.30	Tonif. Funzionale	Energy	Francesca	18.45-19.30	Trx Circuit	Vitality	Roberto
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina	19.00-19.45	Allegro Pilates	Conscious	Micaela
10.45-11.15	Stretching	Energy	Francesca	19.15-20.00	Body Pump	Energy	Annalisa
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina	19.45-20.30	Get Boxe	Vitality	Roberto
13.00-13.30	Sprint	Vitality	Roberto	20.00-20.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Oriando	20.30-21.15	Zumba	Energy	Richard
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Paola S.	21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina				

MARTEDÌ 8/15

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15- 08.00	Indoor Cycling	Vitality	Paola	13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
07.30-08.15	Circuit Training	Parco Ravizza*	Rotazione	14.30-15.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo
08.45-09.15	Cx Worx Addominall	Energy	Valentina	18.45-19.30	Yoga Flex	Conscious	Matteo
09.30-10.15	Body Balance	Conscious	Valentina	19.00-19.45	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
09.30-10.15	Postural Training	Energy	Marco	19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Annalisa
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina	19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
10.30-11.15	Circuit Training	Energy	Christian	20.00-20.45	Indoor Cycling	Vitality	Mariangela
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Valentina	20.30-21.15	Body Pump	Energy	Annalisa
13.00-13.45	Trx Circuit	Vitality	Christian				

MERCOLEDÌ 9/16

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.45	Postural Training	Energy	Marco	18.30-19.15	Hatha Yoga	Conscious	Paola S.
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Valentina	18.45-19.30	Indoor Cycling	Vitality	Stefano
10.00-10.30	Addominall	Vitality	Marco	19.15-19.45	Cx Worx Addominall	Energy	Chiara
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
13.00-13.45	Vinyasa Yoga	Conscious	Sabina	20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Christian
13.00-13.45	Indoor Walking	Vitality	Matteo	20.00-20.45	Interval Training	Energy	Chiara
13.15-13.45	Grit	Energy	Roberto	20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Nenzi
15.00-15.45	Matwork Pilates	Conscious	Giorgio				

GIOVEDÌ 10/17

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling	Vitality	Antonio	14.15-14.45	G.A.G.	Energy	Annalisa
08.30-09.15	Body Balance	Conscious	Valentina	15.30-16.15	Functional Training	Energy	Giorgio
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	18.45-19.15	Cx Worx Addominall	Energy	Marcello
10.00-10.45	Circuit Training	Vitality	Christian	19.15-20.00	Body Balance	Conscious	Maria
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Annalisa
10.45-11.30	Postural Training	Energy	Mary J	19.30-20.15	Yoga Flex*	Parco Ravizza	Nenzi
11.45-12.30	Get Barre	Conscious	Mary J	20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello
13.00-13.45	Zumba	Vitality	Richard	20.15-21.00	Allegro Pilates	Conscious	Maria
13.15-14.00	Body Pump	Energy	Annalisa	20.45-21.30	Interval Training	Energy	Marcello
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Valentina	21.15-22.00	Allegro Pilates	Conscious	Maria

VENEDÌ 11/18

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria	13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Francesca
09.30-10.00	Addominall	Energy	Francesca	13.15-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
10.15-11.00	Tonif. Funzionale	Energy	Francesca	16.00-16.30	Circuit Training	Vitality	Christian
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina	18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Ghirnawi
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Francesca	18.30-19.15	Matwork Pilates	Conscious	Maria
11.30-12.00	Stretching	Conscious	Valentina	19.30-20.00	Addominall	Energy	Ghirnawi
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
13.00-13.45	Indoor Cycling	Vitality	Paola A.				

SABATO 12/19

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
11.00-11.45	Indoor Cycling	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
12.00-12.45	Indoor Cycling	Vitality	Rotazione
12.15-12.45	Addominall	Energy	Rotazione
12.30-13.15	Body Balance	Conscious	Valentina
13.30-14.15	Body Balance	Conscious	Valentina
14.30-15.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina

DOMENICA 13/20

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Cx Worx Addominall	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Paolo
11.00-11.45	Allenamento al parco	Arco della Pace	Rotazione
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Stretching	Energy	Ghirnawi



*Ritrovo al Chioschetto angolo via Vittadini. Portarsi il tappetino