

GetFIT via Ravizza | PLANNING RIDOTTO DAL 31 MAGGIO AL 31 LUGLIO 2021

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
7.30-8.00	Circuit Training	Parco City Life	Homar
8.00-8.30	G.A.G.	Energy	Oxana
9.00-9.30	Addominali	Energy	Oxana
10.00-10.45	Matwork Pilates	Energy	Oxana
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Valeria
13.15-14.00	Hydrobike	Piscina	Arianna
15.00-15.45	Matwork Pilates	Energy	Lorenzo
15.00-15.45	Acquagym	Piscina	Arianna
17.00-17.30	Circuit Training	Energy	Marco
18.30-19.15	Hydrobike	Piscina	Luca
19.00-19.30	Grit	Energy	Marco
20.30-21.15	Body Pump	Energy	Irene
20.35-21.20	Hydrobike	Piscina	Luca

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
7.30-8.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
8.30-9.15	Acquagym	Piscina	Luca
9.00-9.30	G.A.G.	Energy	Oxana
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Luca
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Arianna
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Laura
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Parco City Life	Valentina
16.00-16.45	Matwork Pilates	Energy	Valeria
18.30-19.00	Addominali	Energy	Homar
19.30-20.00	Circuit Training	Parco City Life	Homar
20.30-21.00	Circuit Training	Energy	Marco

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
8.00-8.30	Circuit Training	Energy	Arianna
10.00-10.45	Body Balance	Energy	Arianna
11.00-11.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Oxana
11.00-11.45	Hatha Yoga	Conscious	Luigi
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Eddie
13.00-13.45	Matwork Pilates	Conscious	Homar
13.15-14.00	Hydrobike	Piscina	Eddie
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Valeria
17.00-17.30	Addominali	Energy	Marco
19.00-19.30	Interval Training	Energy	Valeria
19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Max
20.30-21.15	Indoor Cycle	Vitality	Matilde
20.35-21.20	Acquagym	Piscina	Homar
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Davide

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
7.15-8.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
7.30-8.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Oxana
8.30-9.15	Hydrobike	Piscina	Luca
9.00-9.30	G.A.G.	Energy	Oxana
11.00-11.45	Matwork Pilates	Energy	Lorenzo
13.00-13.30	Circuit Training	Energy	Marco
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Parco City Life	Sonia
15.00-15.45	Hydrobike	Piscina	Eddie
16.00-16.30	Addominali	Energy	Lorenzo
18.30-19.00	G.A.G.	Energy	Valeria
20.30-21.00	Circuit Training	Energy	Valeria

VENERDÌ

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
8.00-8.30	Circuit Training	Energy	Marco
10.00-10.45	Body Balance	Energy	Arianna
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Eddie
13.00-13.45	Matwork Pilates	Parco City Life	Homar
13.00-13.30	G.A.G.	Energy	Arianna
13.00-13.30	Sprint	Vitality	Marco/Lorenzo
13.15-14.00	Acquagym	Piscina	Eddie
15.00-15.45	Matwork Pilates	Energy	Lorenzo
16.00-16.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
18.15-19.15	Vinyasa Yoga	Parco City Life	Sonia
18.30-19.15	Acquagym	Piscina	Luca
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Valeria
19.30-20.15	Hydrobike	Piscina	Luca
20.30-21.00	Interval Training	Energy	Valeria

SABATO

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
9.15-9.45	Grit	Energy	A rotazione
10.00-10.45	Body Pump	Energy	A rotazione
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Luca
11.00-11.30	Cx Worx – Les Mills Core	Energy	A rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle	Vitality	A rotazione
13.00-13.30	Circuit Training	Energy	A rotazione
13.15-14.00	Hydrobike	Piscina	Luca
15.00-15.45	Body Balance	Energy	A rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	A rotazione
16.30-17.15	Acquagym	Piscina	Luca

DOMENICA

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.00-10.30	Tonificazione Funzionale	Energy	A rotazione
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	A rotazione
11.00-11.45	Hatha Yoga	Conscious	A rotazione
12.00-12.45	Matwork Pilates	Energy	A rotazione
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	A rotazione
13.15-14.00	Hydrobike	Piscina	A rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle	Vitality	A rotazione
15.00-15.30	Addominali	Energy	A rotazione
16.00-16.30	Interval training	Energy	

*TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE ** Ritrovo in city life presso fontana 4 stagioni