

## GetFIT via PIACENZA | PLANNING ATTIVITA' DAL 12 al 25 Luglio

Tutte le attività sono a prenotazione

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

### LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.30	G.A.G.	Energy	Francesca	14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Felix	18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Alice
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	Alice
10.45-11.15	Stretching	Energy	Francesca	19.15-20.00	Body Pump	Energy	Giorgio
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Gianluca
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Salvatore	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	Annalisa	20.30-21.15	Zumba	Energy	Richard
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Paola S.	20.45-21.30	Acquagym	Piscina	Gianluca
13.15-14.00	HydroBike	Piscina	Valentina	21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi

### MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15- 08.00	Indoor Cycling	Vitality	Paola A.	13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
07.30-08.15	Acquagym	Piscina	Salvatore	14.30-15.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo
08.45-09.15	Cx Worx Addominali	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	19.15-20.00	Acquagym	Piscina	Luca
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Salvatore	19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Giorgio
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	Giorgio
13.00-13.45	Trx Circuit	Vitality	Christian	20.45-21.30	HydroBike	Piscina	Luca
13.30-14.15	Acquagym	Piscina	Nicolas	20.45-21.30	Matwork Pilates	Conscious	Matteo

### MERCOLEDÌ

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	Addominali	Vitality	Marco	19.15-19.45	Cx Worx Addominali	Energy	Chiara
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
11.30-12.15	HydroBike	Piscina	Nicolas	19.30-20.15	HydroBike	Piscina	Matteo R.
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
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Nicolas	20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Nenzi
13.15-13.45	Grit	Energy	Roberto	20.45-21.30	Acquagym	Piscina	Matteo R.

### GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling	Vitality	Antonio	13.15-14.00	Body Pump	Energy	Annalisa
08.30-09.15	Body Balance	Conscious	Valentina	13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	13.30-14.15	Hydrobike	Piscina	Francesca
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo	18.45-19.15	Cx Worx Addominali	Energy	Marcello
09.45-10.30	Circuit Training	Energy	Christian	19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Marcello
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	HydroBike	Piscina	Ghirmawi
10.30-11.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo	20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Alessandro
10.45-11.30	Postural Training	Energy	Marco	20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Nenzi
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Valentina	20.45-21.30	Interval Training	Energy	Marcello
13.00-13.45	Zumba	Vitality	Richard	21.00-21.45	Matwork Pilates	Conscious	Nenzi

### VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria	13.30-14.15	Acquagym	Piscina	Gianluca
09.30-10.00	Addominali	Energy	Francesca	13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Francesca
10.15-11.00	Tonif. Funzionale	Energy	Francesca	13.15-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina	16.00-16.30	Circuit Training	Vitality	Christian
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Francesca	18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Ghirmawi
11.15-12.00	Acquagym	Piscina	Gianluca	18.30-19.15	Matwork Pilates	Conscious	Alice
11.30-12.00	Stretching	Conscious	Valentina	19.30-20.00	Addominali	Energy	Ghirmawi
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Alice
13.00-13.45	Indoor Cycling	Vitality	Paola A.	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Nicolas

### SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	Rotazione
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	Addominali	Energy	Rotazione
12.30-13.15	Body Balance	Conscious	Valentina
12.30-13.15	HydroBike	Piscina	Rotazione
13.30-14.15	Body Balance	Conscious	Valentina
14.30-15.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
17.15-18.00	Acquagym	Piscina	Rotazione

### DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Paolo
08.00-08.45	Allenamento al parco	Arco D. Pace	Rotazione
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Acquagym	Piscina	Rotazione
12.00-12.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Stretching	Energy	Rotazione
17.15-18.00	Acquagym	Piscina	Rotazione

**GetFIT**  
Lifestyle