

GetFIT via CENISIO | PLANNING DAL 19 AL 25 LUGLIO 2021

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Postural Training	Energy	Federico
10.30-11.00	Cardio Tone	Energy	Alessandro P.
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Raul
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
19.00-19.30	CX Worx Addominali	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.45-20.30	Hydrobike	Piscina	Ghirmawi
20.45-21.30	Body Attack	Energy	Fabrizio
20.45-21.30	Acquagym	Piscina	Ghirmawi

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Functional Training	Energy	Vanessa
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Ghirmawi
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria
19.00-19.30	Addominali	Energy	Silvia
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.45-20.30	TotalBody Workout	Energy	Silvia
19.45-20.30	Acquagym	Piscina	Ghirmawi
20.45-21.30	Cardio & Tone	Energy	Davide
20.45-21.30	Hydrobike	Piscina	Ghirmawi

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Veronica
10.15-11.00	Matwork Pilates	Energy	Gabriele
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Silvia
19.00-19.30	CX Worx - Addominali	Energy	Fabrizio
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
19.45-20.30	Body Balance	Energy	Fabrizio
20.30-21.15	Functional Training	Energy	Vanessa

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Tonificazione Posturale	Energy	Federico
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Emerson
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria
13.05-13.50	Hydrobike	Piscina	Emerson
19.00-19.30	Addominali	Energy	Silvia
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.45-20.30	Functional Training	Energy	Davide
20.00-20.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
21.00-21.45	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara

VENEDÌ

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Hydrobike	Piscina	Luca M.
10.00-10.30	Addominali	Energy	Silvia
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Luca M.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
19.00-19.30	Addominali	Energy	Vanessa

SABATO

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Veronica
10.30-11.15	Cardio & Tone	Energy	Riccardo
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
11.30-12.15	TotalBody Workout	Energy	Riccardo
12.30-13.00	Addominali	Energy	Riccardo

DOMENICA

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Ghirmawi
10.30-11.15	Interval training	Energy	Riccardo
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
11.30-12.00	Addominali	Energy	Riccardo
12.00-12.45	Hydrobike	Piscina	Ghirmawi
12.15-13.00	Postural Training	Energy	Riccardo

Tutte le lezioni sono a prenotazione

Disponibile a partire da 25h prima su Area Riservata sito www.getfit.it, reception o telefono