

# GetFIT via Piranesi | PLANNING RIDOTTO DAL 19 al 25 Luglio

## LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Hydrobike	Piscina	Isabella	18.30-19.00	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
09.30-10.15	Matwork Pilates	Energy	Silvia G.	18.30-19.00	G.A.G.	Vitality	Claudia
10.00-10.30	Addominali	Funzionale	Daniela	19.15-19.45	Cx Worx - Addominali	Vitality	Claudia
10.30-11.15	Reformer Pilates	Vitality	Silvia G.	19.30-20.15	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
11.30-12.15	Matwork Pilates	Vitality	Silvia G.	19.30-20.15	Body Pump Express	Energy	Marco
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Isabella	20.25-20.55	Grit	Vitality	Luca
13.00-13.45	Zumba	Energy	Laura	20.30-21.15	Zumba	Energy	Elisa
13.10-13.55	Postural Training	Vitality	Daniela	20.30-21.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
16.00-16.45	Stretching Posturale	Energy	Maria Laura	21.00-21.30	Addominali	Conscious	Luca
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia				
17.30-18.15	Get Cross	Vitality	Luca				

## MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.45	Matwork Pilates	Energy	Daniela	13.10-13.55	Reformer Pilates	Vitality	Alice
09.30-10.00	Pancafit	Conscious	Alice	16.00-16.45	TRX	Vitality	Luca
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Clara	18.00-18.30	Body Tone	Energy	Enrica
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Isabella	18.20-19.05	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
10.15-11.00	Reformer Pilates	Vitality	Alice	18.45-19.30	Body Balance	Energy	Enrica
11.00-11.30	Addominali	Energy	Clara	19.20-20.05	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Alice	19.45-20.15	Grit	Energy	Giordano
12.10-12.55	Matwork Pilates	Vitality	Alice	19.45-20.30	Acquagym	Piscina	Gloria
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Clara	20.20-21.00	YogaFlex	Vitality	Marisa
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Isabella				

## MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross	Energy	Luca D.	13.05-13.50	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
08.00-08.45	Acquagym	Piscina	Stefano	14.00-14.45	Matwork Pilates	Energy	Marisa
09.00-09.45	Matwork Pilates	Energy	Daniela	16.30-17.15	Get Cross	Energy	Luca
10.00-10.45	Suspension Pilates	Vitality	Daniela	18.30-19.00	Grit	Energy	Luca
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Stefano	19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Silvia Z.
11.00-11.30	Circuit Training	Funzionale	Daniela	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa	20.00-20.45	MASTERCLASS ZUMBA	Piazzetta	Laura
12.00-12.45	Postural Training	Conscious	Daniela	20.30-21.15	Get Cross	Energy	Giordano
13.00-13.45	YogaFlex	Energy	Marisa	20.30-21.15	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Stefano				

### \*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente  
 su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception

## GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Hydrobike	Piscina	Stefano	13.10-13.55	Postural Training	Vitality	Benedetta
09.15-10.00	Acquagym	Piscina	Stefano	17.30-18.15	G.A.G	Vitality	Claudia
10.00-10.45	Zumba	Energy	Barbara	18.15-19.00	Body Attack	Energy	Fabrizio
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Benedetta	18.30-19.15	Total Body Workout	Vitality	Claudia
11.00-11.45	Matwork Pilates	Vitality	Barbara	19.15-20.00	Body Pump Express	Energy	Fabrizio
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Stefano	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Isabella
12.00-12.45	Body Balance	Vitality	Benedetta	20.15-21.00	Body Balance	Energy	Fabrizio
12.15-12.45	G.A.G	Energy	Barbara	20.30-21.15	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
13.00-13.45	Step	Energy	Barbara	21.00-21.30	Circuit Training	Funzionale	Rotazione

## VENERDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Addominali	Energy	Clara	15.30-16.15	Matwork Pilates	Energy	Marisa
09.30-10.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara	16.30-17.15	YogaFlex	Vitality	Marisa
10.00-10.45	Postural Training	Vitality	Daniela	17.00-17.45	G.A.G.	Energy	Maria Laura
10.15-10.45	G.A.G.	Energy	Clara	17.30-18.15	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
11.00-11.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Benedetta	18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Maria Laura
11.15-12.00	Matwork Pilates	Energy	Daniela	18.30-19.15	Matwork Pilates	Vitality	Marisa
11.45-12.30	Body Balance	Vitality	Benedetta	19.00-19.30	Stretching Posturale	Energy	Maria Laura
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Clara	20.00-20.30	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara	20.30-21.15	Get Cross	Energy	Luca D.

## SABATO

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.15-12.00	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
15.30-16.15	Total Body Workout	Energy	Barbara
16.00-16.45	Acquagym	Piscina	Gloria
16.30-17.15	Matwork Pilates	Energy	Barbara
17.30-18.00	G.A.G.	Energy	Barbara

## DOMENICA

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
13.30-14.00	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
15.00-15.45	Get Barre	Conscious	Barbara
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Barbara

### \*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception

