

GetFIT VILLAGE | PLANNING DAL 19 AL 25 LUGLIO 2021

LUNEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Circuit Training	Omnia	Cristina
10.30-11.15	Hydrobike	Piscina	Laura
13.00-13.45	TotalBody Workout	Energy	Claudio
18.00-18.45	Matwork Pilates	Conscious	Nicolò
19.00-19.45	GAG	Energy	Davide
20.00-20.45	Hydrobike	Piscina	Eddie

MARTEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Circuit Training	Omnia	Nicolò
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
13.00-13.30	Functional Training	Omnia	Riccardo
13.00-13.45	Acquagym	Piscina Est.	Laura
18.30-19.15	TotalBody Workout	Energy	Davide
19.30-20.00	Stretching Funzionale	Vitality	Davide
20.15-20.45	Cardio & Tone	Energy	Davide

MERCOLEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	GAG	Energy	Claudio
13.00-13.30	Functional Training	Omnia	Davide
18.00-18.30	Circuit Training	Omnia	Nicolò
18.30-18.55	Addominali	Energy	Davide
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Davide
19.00-19.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
20.00-20.45	Acquagym	Piscina	Luca

GIOVEDÌ

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint Interval Training	Vitality	Davide
11.00-11.45	TotalBody Workout	Energy	Davide
13.00-13.30	Get Cross	Omnia	Riccardo
13.00-13.45	Acquagym	Piscina Est.	Laura
16.00-16.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
18.30-19.15	Get Boxe	Energy	Claudio
20.00-20.45	Body Pump	Energy	Claudio

VENEDÌ

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Nicolò
13.00-13.45	GAG	Energy	Nicolò
18.00-18.45	Matwork Pilates	Conscious	Nicolò
18.30-19.15	Indoor Cycle	Vitality	Davide

SABATO

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Stretching Funzionale	Energy	Nicolò
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Eddie
11.15-12.00	Functional Training	Energy	Nicolò
12.15-12.45	Addominali	Energy	Nicolò

DOMENICA

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Get Boxe	Energy	Riccardo
11.30-12.00	Stretching Funzionale	Energy	Riccardo
12.15-12.45	Circuit Training	Omnia	Riccardo

Tutte le lezioni sono a prenotazione

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