

GetFIT via PIACENZA | PLANNING ATTIVITA' DAL 26 al 31 Luglio

Tutte le attività sono a prenotazione

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

LUNEDÌ 26

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Felix	14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Mirko
09.45-10.30	Tonif. Funzionale	Energy	Francesca	18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Alice
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	Davide	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	Salvatore	21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi

MARTEDÌ 27

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15- 08.00	Indoor Cycling	Vitality	Paola A.	14.30-15.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo
07.30-08.15	Acquagym	Piscina	Salvatore	18.45-19.30	Yoga Flex	Conscious	Matteo
08.45-09.15	Cx Worx Addominali	Energy	Valentina	19.00-19.45	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
09.30-10.15	Body Balance	Conscious	Valentina	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
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Matteo				

MERCOLEDÌ 28

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.00-09.45	Postural Training	Energy	Valentina	18.45-19.30	Indoor Cycling	Vitality	Stefano
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Valentina	19.15-19.45	Addominali	Energy	Ghirmawi
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	Ghirmawi
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.
18.30-19.15	Hatha Yoga	Conscious	Paola S.				

GIOVEDÌ 29

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	19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Ghirmawi
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina	19.30-20.15	HydroBike	Piscina	Matteo R.
10.30-11.15	Indoor Walking	Vitality	Matteo	20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Alessandro
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Valentina	20.45-21.30	Interval Training	Energy	Ghirmawi
13.00-13.15	Zumba	Energy	Richard				

VENEDÌ 30

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Addominali	Energy	Francesca	13.30-14.15	Acquagym	Piscina	Gianluca
10.15-11.00	Tonif. Funzionale	Energy	Francesca	13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Francesca
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina	13.15-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
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 31

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	Le attività di gruppo riprenderanno lunedì 30/8			
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Miguel				
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Ghirmawi				
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	Salvatore				
11.00-11.45	Indoor Cycling	Vitality	Felix				
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Miguel				
11.30-12.15	Matwork Pilates	Conscious	Ghirmawi				
12.00-12.45	Indoor Cycling	Vitality	Felix				
12.15-12.45	Addominali	Energy	Miguel				
12.30-13.15	HydroBike	Piscina	Salvatore				
17.15-18.00	Acquagym	Piscina	Ghirmawi				

