

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Umberto
08.45-09.30	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Chiara
09.30-10.15	Postural Training 😊	Energy	Federico
09.45-10.30	Tai Chi	Conscious	Mario
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
10.30-11.15	G.A.G.	Energy	Nadia
10.45-11.30	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
11.15-12.00	Body Balance	Vitality	Chiara
11.30-12.15	Zumba 😊	Energy	Giulia
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	TRX Circuit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Nadia
19.00-19.30	LesMills CORE - Addominali	Energy	Fabrizio
19.15-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Silvia
20.45-21.30	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.45-21.45	Hatha Yoga	Vitality	Claudia

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Silvia
09.00-09.45	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
10.00-10.45	Body Balance	Conscious	Silvia
10.00-10.45	Functional Training	Energy	Alessandro P.
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Interval Training 🔥	Energy	Alessandro P.
14.15-15.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Sonia
18.30-19.00	Addominali	Energy	Umberto
19.00-19.45	Interval Training 🔥	Funzionale	Davide
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
20.45-21.15	Addominali	Energy	Davide

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Interval Training 🔥	Energy	Alessandro P.
09.30-10.15	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Umberto
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Sonia
13.00-13.45	LesMills CORE - Addominali	Energy	Gabriele
13.15-14.00	Dinamic Pilates 😊	Conscious	Umberto
16.30-17.15	G.A.G.	Energy	Silvia
19.00-19.30	Addominali	Energy	Micaela
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Silvia
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.45-20.30	Total Body Workout	Energy	Micaela
19.45-20.30	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Raul
20.30-21.30	Get Barre	Vitality	Francesca T.
20.45-21.30	Body Pump	Energy	Raul
20.45-21.30	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Micaela

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Claudia
10.30-11.00	Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	Rotazione
16.00-17.00	Get Barre	Vitality	Francesca T.
10.30-11.00	Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	Rotazione

Attività a prenotazione aperta a tutti, invita un amico!
Per prenotare il tuo posto segui i nostri canali social GetFIT Lifestyle

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training 😊	Conscious	Alessandro B.
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
10.15-11.00	Functional Training	Funzionale	Alessandro P.
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	Chiara
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
13.00-13.45	TRX Circuit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.15-14.00	Body Balance	Energy	Silvia
16.30-17.00	Addominali	Energy	Silvia
18.45-19.15	Interval Training 🔥	Energy	Ale B.
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Raul
19.30-20.15	TRX Circuit	Conscious	Ale B.
20.00-20.45	Zumba 😊	Vitality	Giulia
20.30-21.15	G.A.G.	Energy	Ale B.
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto

Attività in acqua

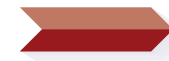
GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.30-12.15	Acquagym 😊	Nadia
	16.15-18.30	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Giovanni
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Daniel
	11.00-11.45	Hydrobike	Daniel
	14.45-15.30	Acquagym 😊	Stefania
	16.15-18.30	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Maria Chiara
20.45-21.30	Hydrobike	Maria Chiara	
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Romina
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Romina
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
GIOVEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Emerson
	13.05-13.50	Hydrobike	Emerson
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	20.00-20.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	21.00-21.45	Hydrobike	Maria Chiara
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Luca
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luca
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
SABATO	10.15-11.00	Acquagym 😊	Cristina
	11.00-12.30	CORSI KIDS	Veronica
DOMENICA	10.15-11.00	Acquagym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	Rotazione

Durante lo svolgimento di Hydrobike una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Tai Chi	Conscious	Mario
09.45-10.30	Total Body Workout	Energy	Domenico
10.15-10.45	Postural Training 😊	Vitality	Federico
10.45-11.30	Body Balance	Energy	Domenico
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria B.
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Chiara
11.30-12.15	Zumba 😊	Energy	Emerson
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Chiara
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Domenico
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Chiara
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Silvia
19.00-19.45	Functional Training	Area Funzionale	Micaela
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Raul
20.00-20.30	Gambe e Glutei	Energy	Micaela
20.40-21.40	Vinyasa Yoga	Conscious	Barbara
20.45-21.30	Get Cross 🔥	Area Funzionale	Raul
20.45-21.30	Dynamic Pilates 😊	Energy	Micaela

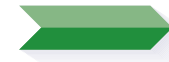
LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



CARDIO E TONIFICAZIONE



FUNZIONALI



MENTE E CORPO

🔥 Ideale per chi è ad un buon livello di allenamento.
Per chi comincia ad allenarsi ora, questa attività è consigliata dopo 4 settimane di attività SMILE :-). Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

😊 Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.
Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

✳ A prenotazione
Prenotazione a partire da 25 ore prima su:
www.getfit.it sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
31 agosto - 19 settembre 2020 / 7 - 8 dicembre 2021 / 20 dicembre 2020 - 9 gennaio 2022



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
24 - 26 dicembre 2021 / 31 dicembre 2021 / 01 gennaio 2022 / 17 - 18 aprile 2022

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori.