

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Matwork Pilates	Conscious	Alina
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
08.15-09.00	Postural Training	Conscious	Alina
09.20-10.05	Matwork Pilates	Conscious	Alice S.
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
10.15-10.45	Play 😊	Omnia	Paolo Miki
10.30-11.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Alice S.
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Alina
11.15-11.45	Play 😊	Omnia	Antonio
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Richard
11.35-12.20	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
12.15-13.00	Interval Training	Energy	Richard
13.10-13.55	Body Balance	Conscious	Alice S.
13.15-13.45	Play 😊	Omnia	Paolo Miki
13.15-13.45	Sprint 🔥	Energy	Luca
14.00-14.30	Fight Training	Energy	Marco
14.40-15.10	Addominali	Energy	Marco
15.15-15.45	Play 😊	Omnia	Antonio
15.30-16.15	Get Cross 🔥	Energy	Luca
16.00-16.45	Matwork Pilates	Conscious	Marta
17.00-17.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Marta
18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Marta
18.15-18.45	Play 😊	Omnia	Paolo Miki
18.15-19.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano A.
19.00-19.45	Matwork Pilates	Conscious	Marta
19.15-19.45	Play 😊	Omnia	Antonio
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Ilaria
20.00-20.30	Grit 🔥	Vitality	Marta
20.35-21.20	TRX Circuit	Conscious	Rotazione
20.45-21.15	Les Mills Core-Addominali	Energy	Ilaria
20.45-21.30	Get Boxe	Vitality	Marco
21.35-22.20	Pancafit	Conscious	Ilaria

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Body Pump	Energy	Ilaria
09.15-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.15-11.00	Postural Training	Conscious	Ilaria
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
11.05-11.35	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Ilaria
11.15-12.10	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.45-12.30	Fight Training	Energy	Marco
11.45-12.30	Postural Training	Vitality	Alina
13.00-13.55	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
13.10-13.55	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
13.15-14.00	Functional Training	Omnia	Antonio
14.15-15.00	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
15.15-15.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Alice S.
16.30-17.15	Functional Training	Omnia	Alessandro
18.15-19.00	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella
18.45-19.30	Step	Vitality	Francesca
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paolo
19.15-20.15	Yoga in volo	Conscious	Gabriella
19.45-20.15	Addominali	Vitality	Davide
20.00-20.30	Body Attack	Energy	Francesca
20.30-21.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
20.45-21.30	Body Pump	Energy	Davide

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Omnia	Luca
08.00-08.45	Indoor Walking 😊	Energy	Alina
09.00-09.45	Matwork Pilates	Conscious	Alina
09.15-09.45	Functional Training	Omnia	Stefania
10.00-10.30	Sprint 🔥	Energy	Stefania
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alina
11.00-11.45	Body Pump	Energy	Stefania
11.00-11.55	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
12.15-12.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Ilaria
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Alina
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Ilaria
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
13.30-14.00	Impacto Training 😊	Omnia	Luca
14.15-14.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Ilaria
15.00-15.45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
15.30-16.00	Circuit training 😊	Omnia	Luca
16.00-16.45	Pancafit	Conscious	Ilaria
16.15-17.00	Zumba 😊	Energy	Richard
17.15-17.45	Grit 🔥	Vitality	Antonio
18.00-18.45	Zumba 😊	Energy	Richard
18.05-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Stefano S.
19.15-20.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
19.45-20.15	Functional Training	Omnia	Sara
20.00-20.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Stefano S.
20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Sara
20.30-21.15	Zumba 😊	Vitality	Elisa
20.45-21.30	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano S.
21.30-22.15	TRX Circuit	Conscious	Sara

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
11.05-11.50	Zumba 😊	Vitality	Elisa F.
11.15-12.00	Interval Training	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Rotazione
15.00-15.30	Addominali	Energy	Richard
15.45-16.15	Interval Training	Energy	Richard
16.30-17.15	Zumba 😊	Energy	Richard

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌱	Arco della Pace	Rotazione
10.20-10.50	Les Mills Core-Addominali	Energy	Rotazione
11.05-11.50	Interval Training	Energy	Rotazione
12.05-12.50	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
15.00-15.45	TRX Circuit	Conscious	Rotazione
16.00-16.45	Interval Training	Energy	Rotazione
16.50-17.20	Stretching	Conscious	Rotazione
17.15-18.00	Zumba 😊	Energy	Richard



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
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Ilaria
08.15-09.00	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
09.15-10.00	Pancafit	Conscious	Ilaria
09.15-10.00	Zumba 😊	Energy	Richard
09.15-09.45	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Alice S.
10.15-11.00	Interval Training	Energy	Richard
10.15-11.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.
11.00-11.30	Functional Training	Omnia	Federico
11.15-12.00	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
11.45-12.15	Circuit Training 😊	Omnia	Federico
12.15-12.45	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Alice S.
13.00-13.45	TRX Circuit	Conscious	Antonio
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Energy	Paola
13.15-13.45	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Alice S.
14.00-14.45	Body Balance	Conscious	Alice S.
15.00-15.45	TRX Circuit	Conscious	Antonio
16.00-16.45	Get Cross 🔥	Omnia	Luca
16.05-17.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandra
17.15-18.00	Matwork Pilates	Conscious	Alessandra
18.00-18.45	Interval Training	Energy	Marta
18.15-19.00	TRX Circuit	Conscious	Marco
19.00-19.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Sara
19.10-19.55	Step	Vitality	Francesca
19.15-20.00	Matwork Pilates	Conscious	Marta
19.30-20.15	Zumba 😊	Omnia	Richard
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Sara
20.00-20.45	Body Attack	Vitality	Francesca
20.40-21.25	Body Balance	Conscious	Sara
20.45-21.30	Zumba 😊	Energy	Richard
21.00-21.45	Get Cross 🔥	Omnia	Luca

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Antonella
	15.55-16.40	Acquagym 😊	Luca
	16.45-18.15	Corsi Kids	Gloria
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Gianluca
	16.45-18.15	Corsi Kids	Gianluca
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Sissi
	20.30-21.15	Acquagym 😊	Sissi
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Antonella
	13.10-13.55	Acquagym 😊	Antonella
	15.55-16.40	Acquagym 😊	Luca
	16.45-18.15	Corsi Kids	Gianluca
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Luca
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Luca
GIOVEDÌ	10.15-11.00	Acquagym 😊	Luca
	16.45-18.15	Corsi Kids	Gloria
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Antonella
	20.30-21.15	Acquagym 😊	Antonella
VENERDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Alice S.
	15.55-16.40	Acquagym 😊	Alice S.
	16.45-18.15	Corsi Kids	Elena
SABATO	11.00-11.45	Acquagym 😊	Antonella
	14.30-15.15	Acquagym 😊	Sissi
	16.30-17.15	Acquagym 😊	Sissi
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Energy	Silvia
07.15-08.10	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra
07.20-08.05	Get Cross 🔥	Omnia	Luca
08.30-09.15	Body Balance	Conscious	Alice G.
09.30-10.00	Functional Training	Omnia	Luca
09.30-10.15	Matwork Pilates	Conscious	Alice G.
10.15-11.00	Impacto Training 😊	Omnia	Luca
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Alice G.
11.00-11.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Marta
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Alice G.
11.45-12.30	Interval Training	Energy	Marta
12.30-13.00	Body Balance	Conscious	Alice G.
13.00-13.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Marta
13.05-13.50	Zumba 😊	Energy	Richard
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Alice G.
13.45-14.30	Body Tone	Energy	Marta
15.00-15.55	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandra
16.00-16.45	Functional Training	Omnia	Alessandro
18.30-19.15	Postural Training	Conscious	Stefania
18.45-19.15	Body Attack	Energy	Stefano S.
19.25-20.10	Indoor Cycle 🔥	Energy	Stefano S.
19.30-20.15	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
19.30-20.15	Zumba 😊	Vitality	Elisa F.
20.30-21.15	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
20.35-21.20	Body Pump	Energy	Stefano S.
20.45-21.15	Functional Training	Omnia	Marco
21.30-22.15	TRX Circuit	Conscious	Stefania
21.30-22.15	Get Boxe	Vitality	Marco

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



CARDIO E TONIFICAZIONE

FUNZIONALI

MENTE E CORPO

DANZA



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.

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE
A partire da 25 ore prima su areaprivata.getfit.it e APP GetFIT Lifestyle
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
30-31 ottobre 2021 / 01-02 novembre 2021 /
07-08 dicembre 2021 / 06 gennaio 2022 /
25 aprile 2022 / 01 maggio 2022 / 02 giugno 2022



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25-26 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.