

lunedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|------------------------------|-----------|-----------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Dario |
| 08.00-08.45 | Matwork Pilates | Conscious | Francesca |
| 09.00-09.30 | G.A.G. | Energy | Francesca |
| 09.00-09.45 | Allegro Pilates | Conscious | Mirko |
| 09.30-10.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Felix |
| 09.45-10.30 | Tonificazione Funzionale 😊 | Energy | Francesca |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 10.30-11.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Felix |
| 10.45-11.30 | Zumba 😊 | Energy | Annalisa |
| 11.30-12.15 | Get Barre | Conscious | Valentina |
| 11.45-12.15 | Stretching | Energy | Annalisa |
| 13.00-13.30 | Sprint - Interval Training 🔥 | Vitality | Roberto |
| 13.00-13.45 | Body Pump | Energy | Annalisa |
| 13.15-14.00 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 14.15-15.00 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 15.15-16.00 | Matwork Pilates | Conscious | Francesca |
| 18.00-18.45 | Allegro Pilates | Conscious | Martina |
| 18.30-19.00 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Marcello |
| 19.00-19.30 | Sprint - Interval Training | Vitality | Roberto |
| 19.00-19.45 | Allegro Pilates | Conscious | Martina |
| 19.10-19.55 | Body Pump | Energy | Matteo |
| 19.45-20.30 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Roberto |
| 20.00-20.45 | Body Balance | Conscious | Nenzi |
| 20.10-20.55 | Zumba 😊 | Energy | Carlos |
| 20.45-21.15 | Grit 🔥 | Vitality | Marcello |
| 21.00-21.45 | Body Balance | Conscious | Nenzi |
| 21.00-21.45 | Zumba 😊 | Energy | Carlos |

venerdì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---------------------------|-----------|------------|
| 09.15-10.15 | Metodo Feldenkrais 😊 | Conscious | Valeria |
| 09.30-10.00 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Valentina |
| 10.15-11.00 | Total Body Workout | Energy | Cristina |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.30-12.00 | Stretching | Conscious | Valentina |
| 12.15-12.45 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Cristina |
| 12.15-13.00 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 13.00-13.45 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Paola A. |
| 13.00-13.45 | Total Body Workout | Energy | Cristina |
| 13.15-14.15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Valentina |
| 14.00-14.45 | Postural Training 😊 | Conscious | Cristina |
| 18.30-19.15 | Total Body Workout | Energy | Carlos |
| 18.30-19.15 | Matwork Pilates | Conscious | Maria |
| 18.45-19.15 | Circuit Training 😊 | Vitality | Christian |
| 19.30-20.15 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |
| 19.30-20.00 | Addominali | Energy | Alessandro |
| 19.30-20.15 | Get Boxe 🔥 | Vitality | Felix |
| 20.30-21.15 | G.A.G. | Energy | Carlos |
| 20.35-21.20 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Felix |

martedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---------------------------|-----------|------------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Paola A. |
| 07.15-08.15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Elisa |
| 08.45-09.15 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Valentina |
| 09.30-10.15 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 09.30-10.15 | Postural Training | Energy | Francesca |
| 10.30-11.15 | Zumba 😊 | Energy | Francesca |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.30-12.00 | G.A.G. | Energy | Francesca |
| 11.30-12.15 | Pancafit | Conscious | Valentina |
| 13.00-13.45 | Trx Circuit | Vitality | Christian |
| 13.15-14.00 | Zumba 😊 | Energy | Annalisa |
| 13.15-14.00 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 14.30-15.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 15.00-15.45 | Circuit Training | Energy | Annalisa |
| 18.45-19.30 | Yoga Flex | Conscious | Matteo |
| 19.00-19.45 | Indoor Walking | Vitality | Mariangela |
| 19.00-19.45 | Body Pump | Energy | Annalisa |
| 19.45-20.30 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 20.00-20.45 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Mariangela |
| 20.00-20.30 | Body Tone | Energy | Annalisa |
| 20.45-21.30 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 20.45-21.30 | Body Pump | Energy | Orlando |
| 21.00-21.45 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |

sabato

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------|-----------|-------------|
| 10.30-11.00 | G.A.G. | Energy | A rotazione |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 11.00-11.45 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | A rotazione |
| 11.15-12.00 | Total Body Workout | Energy | A rotazione |
| 11.30-12.15 | Matwork Pilates | Conscious | Valentina |
| 12.00-12.45 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | A rotazione |
| 12.15-12.45 | Addominali | Energy | A rotazione |
| 12.30-13.15 | Body Balance 😊 | Conscious | Valentina |
| 13.00-13.45 | Total Body Workout | Energy | A rotazione |
| 13.30-14.15 | Body Balance 😊 | Conscious | Valentina |
| 14.30-15.15 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 15.00-15.45 | Body Pump | Energy | A rotazione |
| 16.00-16.45 | Interval Training | Energy | A rotazione |

domenica

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-------------------------------|-----------------|-------------|
| 10.00-10.45 | Circuit Training 🌿 | Arco della Pace | Rotazione |
| 10.30-11.00 | Les Mills Core-Addominali | Energy | A rotazione |
| 11.00-11.45 | Jolly Class Indoor Walk/Cycle | Vitality | A rotazione |
| 11.15-12.00 | Total Body Workout | Energy | A rotazione |
| 12.15-12.45 | G.A.G. | Energy | A rotazione |
| 13.00-13.30 | Stretching 😊 | Energy | A rotazione |
| 15.00-15.30 | Les Mills Core-Addominali | Energy | A rotazione |
| 15.45-16.30 | Body Pump | Energy | A rotazione |
| 16.45-17.30 | Zumba 😊 | Energy | A rotazione |
| 17.45-18.30 | Zumba 😊 | Energy | A rotazione |

mercoledì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Paolo |
| 08.45-09.30 | Matwork Pilates | Conscious | Matteo |
| 09.00-09.45 | Postural Training 😊 | Energy | Alice |
| 10.00-10.45 | Pancafit | Conscious | Alice |
| 10.00-10.45 | Get Dance | Energy | Cristina |
| 11.00-11.45 | Allegro Pilates | Conscious | Alice |
| 11.00-11.45 | G.A.G. | Energy | Francesca |
| 12.00-12.45 | Allegro Pilates | Conscious | Cristina |
| 13.00-13.45 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 13.00-14.00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Sabina |
| 13.15-13.45 | Grit 🔥 | Energy | Roberto |
| 14.00-14.30 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Cristina |
| 16.00-16.45 | Allegro Pilates | Conscious | Mirko |
| 18.15-18.45 | Core - Addominali | Energy | Marcello |
| 18.30-19.15 | Hatha Yoga | Conscious | Paola S. |
| 18.45-19.30 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Stefano |
| 19.00-19.45 | Body Pump | Energy | Chiara |
| 19.30-20.30 | Vinyasa Yoga | Conscious | Paola S. |
| 20.00-20.45 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 20.00-20.45 | Interval Training | Energy | Chiara |
| 20.45-21.30 | Body Balance | Conscious | Nenzi |
| 21.00-21.30 | Les Mills Core-Addominali 😊 | Energy | Chiara |
| 21.00-21.30 | Circuit Training | Vitality | Marcello |

Attività in acqua

| GIORNO | ORA | ATTIVITÀ | TRAINER |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| LUNEDÌ | 09.30-10.15 | HydroBike | Paola A. |
| | 11.30-12.15 | Acquagym 😊 | Salvatore |
| | 13.15-14.00 | HydroBike | Francesca |
| | 17.00-18.30 | Nuoto Kids | A rotazione |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 😊 | Matteo R. |
| 20.45-21.30 | Acquagym 😊 | Matteo R. | |
| MARTEDÌ | 07.30-08.15 | Acquagym 😊 | Salvatore |
| | 10.00-10.45 | HydroBike | Nicolas |
| | 13.30-14.15 | Acquagym 😊 | Francesca |
| | 17.00-18.30 | Nuoto Kids | A rotazione |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 😊 | Luca |
| 20.35-21.10 | HydroBike | Luca | |
| MERCOLEDÌ | 11.00-11.45 | HydroBike | Cristina |
| | 13.00-13.45 | Acquagym 😊 | Cristina |
| | 15.00-15.45 | HydroBike | Cristina |
| | 17.00-18.30 | Nuoto Kids | A rotazione |
| | 19.30-20.15 | HydroBike | Matteo R. |
| 20.45-21.30 | Acquagym 😊 | Matteo R. | |
| GIOVEDÌ | 11.30-12.15 | Acquagym 😊 | Valentina |
| | 13.30-14.15 | HydroBike | Valentina |
| | 17.00-18.30 | Nuoto Kids | A rotazione |
| | 19.30-20.15 | HydroBike | Francesca |
| VENERDÌ | 11.15-12.00 | Acquagym 😊 | Cristina |
| | 13.30-14.15 | Acquagym 😊 | Francesca |
| | 17.00-18.30 | Nuoto Kids | A rotazione |
| | 19.30-20.15 | Acquagym | Carlos |
| | SABATO | 10.45-11.30 | Acquagym 😊 |
| 12.30-13.15 | | Hydrobike | A rotazione |
| 15.00-15.45 | | Acquagym 😊 | A rotazione |
| 17.15-18.00 | | Acquagym 😊 | A rotazione |
| DOMENICA | | 12.00-12.45 | Acquagym 😊 |
| | 17.15-18.00 | Acquagym 😊 | A rotazione |

giovedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---------------------|-----------|-----------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Antonio |
| 07.15-07.45 | Grit 🔥 | Energy | Matteo |
| 08.30-09.15 | Body Balance | Conscious | Valentina |
| 09.10-09.40 | Stretching | Energy | Mary J |
| 09.30-10.15 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 09.30-10.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 09.50-10.35 | Get Dance | Energy | Mary J |
| 10.30-11.15 | Allegro Pilates | Conscious | Valentina |
| 10.30-11.15 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 10.45-11.30 | Postural Training 😊 | Energy | Mary J |
| 11.30-12.00 | Stretching | Vitality | Matteo |
| 11.45-12.30 | Get Barre | Conscious | Mary J |
| 13.00-13.45 | Body Pump | Energy | Matteo |
| 13.00-13.45 | Get Boxe | Vitality | Roberto |
| 13.15-14.00 | Body Balance | Conscious | Paola S. |
| 15.00-15.45 | Matwork Pilates | Conscious | Francesca |
| 15.00-15.45 | Indoor Walking 😊 | Vitality | Matteo |
| 15.30-16.15 | Circuit Training | Energy | Roberto |
| 16.00-16.30 | Stretching | Conscious | Francesca |
| 18.45-19.30 | Zumba | Energy | Carlos |
| 19.00-19.45 | Indoor Cycling 🔥 | Vitality | Raffaella |
| 19.00-19.45 | Body Balance | Conscious | Maria |
| 19.45-20.30 | Step | Energy | Carlos |
| 20.00-20.45 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 20.00-20.45 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |
| 20.45-21.30 | Interval Training | Energy | Carlos |
| 21.00-21.45 | Trx Circuit | Vitality | Marcello |
| 21.00-21.45 | Allegro Pilates | Conscious | Maria |

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.

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

ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
01 novembre 2021 / 07 e 08 dicembre 2021 /
20 dicembre 2021 - 09 gennaio 2022 / 25 aprile 2022 /
2 giugno 2022 / 20 giugno - 31 luglio 2022

SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
17 e 18 aprile 2022 / 01 - 28 agosto 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.