

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale 🧘	Energy	Nicolo'
09.00-09.45	G.A.G.	Energy	Claudio
10.00-10.45	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Gabriele
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
11.00-11.45	Pancafit 🧘	Conscious	Nicolò
13.00-13.30	Circuit Training 🧘	Omnia	Nicolò
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Davide
15.00-16.00	Yoga	Conscious	Mauro
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Davide
17.00-17.30	Functional Training	Omnia	Davide
18.00-18.30	Padel/Tennis	Omnia	Riccardo
18.00-18.30	Les Mills Core-Addominali 🔥	Energy	Ivo
18.45-19.30	Body Attack 🔥	Energy	Ivo
19.00-19.45	Zumba 🧘	Conscious	Denda
19.15-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Sanja
19.45-20.30	Body Balance	Energy	Ivo
20.45-21.15	Gambe e Glutei	Vitality	Erika
20.45-21.45	Yoga	Conscious	Mauro
21.15-21.45	Addominali	Energy	Cristina

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Impacto Training 🧘	Energy	Claudio
09.00-09.30	Circuit Training 🧘	Omnia	Cristina
09.45-10.15	Gambe e Glutei	Energy	Cristina
10.30-11.15	Les Mills Party 🔥	Energy	Gabriele
10.00-10.45	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Nicolo'
11.00-11.45	Pancafit 🧘	Conscious	Nicolo'
13.00-13.30	Circuit Training 🧘	Omnia	Riccardo
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Claudio
13.00-14.00	Yoga	Conscious	Mauro
15.15-16.00	G.A.G.	Energy	Claudio
18.00-18.30	Padel/Tennis	Vitality	Riccardo
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Davide
19.00-19.45	Zumba 🧘	Energy	Monica
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Davide

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Massimo
08.45-09.15	Addominali	Energy	Cristina
09.00-09.45	Postural Training 🧘	Conscious	Nicolò
10.00-10.30	Circuit Training 🧘	Omnia	Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
10.45-11.15	Stretching Funzionale 🧘	Vitality	Cristina
11.00-11.45	Functional Training	Energy	Riccardo
12.30-13.15	Metodo Feldenkrais 🧘	Conscious	Valeria
13.00-13.45	Get Boxe 🔥	Energy	Riccardo
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mauro
13.30-14.00	Circuit Pilates 🧘	Conscious	Nicolò
15.30-16.00	Impacto Training 🧘	Energy	Claudio
16.15-16.45	Upper Body	Energy	Claudio
18.30-19.00	Sprint - Interval training 🔥	Vitality	Davide
19.30-20.15	Body Pump	Energy + Vitality	Davide
19.30-20.30	Hatha Yoga	Conscious	Roberta
20.30-21.15	Grit	Energy	Claudio
20.45-21.45	Yoga	Conscious	Roberta

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Circuit Training 🧘	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	TotalBody Workout	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Stretching Funzionale 🧘	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training 🧘	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🧘	Arco della Pace	Rotazione
10.30-11.00	Circuit Training 🧘	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training 🧘	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	Tonificazione Funzionale 🧘	Energy	Claudio
10.00-10.45	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Gabriele
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Erika
11.10-11.40	Stretching Funzionale 🧘	Conscious	Riccardo
11.15-12.00	G.A.G.	Energy	Claudio
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Davide
13.00-14.00	Yoga	Conscious	Mauro
13.00-13.30	Walking Circuit	Sala fitness	Claudio
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Davide
18.00-18.45	Pancafit 🧘	Conscious	Nicolò
18.15-18.45	Circuit Training 🧘	Omnia	Davide
18.45-19.15	Grit Forza	Energy	Ivo
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Gabriele
19.00-19.45	Zumba 🧘	Vitality	Monica
19.30-20.15	Body Attack	Energy	Ivo
20.00-20.45	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Nicolò
20.30-21.00	Les Mills Core-Addominali 🔥	Energy	Ivo
20.30-21.15	Indoor Cycle	Vitality	Massimo
20.45-21.15	Cardio Circuit	Area Functional	Cristina

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 🧘	Luca B.
	13.00-13.45	Hydrobike	Luca B.
	15.00-15.45	Acquagym 🧘	Laura
	19.00-19.45	Acquagym 🧘	Eddie
	20.00-20.45	Hydrobike	Eddie
MARTEDÌ	13.00-13.45	Acquagym 🧘	Laura
	19.30-20.15	Acquagym 🧘	Luca B.
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Hydrobike	Luca B.
	15.30-16.15	Acquagym 🧘	Luca B.
	19.00-19.45	Hydrobike	Alessandro
	20.45-21.30	Acquagym 🧘	Alessandro
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Luca B.
	13.00-13.45	Acquagym 🧘	Laura
	19.00-19.45	Acquagym 🧘	Laura
	20.00-20.45	Hydrobike	Alessandro
VENERDÌ	08.30-09.15	Acquagym 🧘	Luca B.
	15.00-15.45	Hydrobike	Laura
	18.30-19.15	Acquagym 🧘	Alessandro
SABATO	10.30-11.15	Acquagym 🧘	Eddie
	12.00-12.45	Hydrobike	Eddie
DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym 🧘	Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Davide
08.30-09.00	Addominali	Energy	Davide
10.00-10.30	Play Tennis	Sintetico 1	Riccardo
11.15-12.00	TotalBody Workout	Energy	Davide
12.30-13.15	Metodo Feldenkrais 🧘	Conscious	Valeria
13.00-13.45	Get Boxe 🔥	Energy	Riccardo
15.15-15.45	Upper Body	Energy	Claudio
16.00-16.45	Matwork Pilates 🧘	Conscious	Nicolo'
17.15-17.45	Addominali	Energy	Nicolo'
18.00-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Roberta
18.40-19.25	Get Boxe 🔥	Energy	Claudio
19.40.20.25	Body Pump	Energy + Vitality	Claudio
19.15-20.15	Yoga	Conscious	Roberta
20.30-21.15	Dinamic Pilates 🧘	Conscious	Gabriele
20.45-21.30	TotalBody Workout	Energy	Nicolo'

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.

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:

01 novembre 2021 / 07-08 dicembre 2021 /
03 - 09 gennaio 2022 / 18 aprile 2022 /
25 aprile 2022 / 02 giugno 2022



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:

22 dicembre 2021 - 02 gennaio 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.