

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Body Pump Express	Energy	Domenico
08.30-09.00	Body Tone	Energy	Domenico
09.30-10.15	Matwork Pilates	Energy	Silvia G.
09.45-10.30	Hatha Yoga	Vitality	Sabina
10.00-10.30	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
10.30-11.15	Postural Training	Conscious	Silvia G.
10.45-11.30	G.A.G	Energy	Sabina
11.30-12.15	Reformer Pilates	Vitality	Silvia G.
12.00-12.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta
12.30-13.00	Interval Training	Vitality	Riccardo
13.00-13.45	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
13.05-13.50	Body Pump Express	Energy	Giordano
13.15-14.00	Get Cross 🔥	Vitality	Riccardo
14.30-15.00	Addominali Express	AreaFunz	Giordano
15.00-15.30	TRX Circuit	Vitality	Sally
15.15-15.45	Impacto Training 😊	AreaFunz	Giordano
16.00-16.45	Stretching Posturale	Energy	Benedetta
16.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
17.30-18.00	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Benedetta
17.45-18.30	Total Body Workout 🔥	Energy	Claudia
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
18.35-19.20	Circuit Training	AreaFunz	Luca
18.45-19.30	G.A.G	Energy	Claudia
19.15-20.00	Body Balance 😊	Conscious	Benedetta
19.30-20.15	TRX Circuit	Vitality	Luca
19.45-20.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
20.00-20.30	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Luca
20.45-21.30	Zumba	Energy	Elisa
21.05-21.35	Addominali	Conscious	Luca

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Daniela
09.45-10.30	Postural Training	Energy	MaryJ
10.30-11.15	Tonificazione Funzionale	Vitality	MariaLaura
10.45-11.30	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.30-12.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
11.35-12.05	Les Mills Core-Addominali	Conscious	MaryJ
12.10-12.55	Body Balance	Energy	MaryJ
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Vitality	Giordano
13.05-13.50	Tonificazione Funzionale 😊	Conscious	Sally
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	MariaLaura
14.00-14.30	Addominali	AreaFunz	Giordano
15.00-20.30	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Matwork Pilates	Energy	Barbara
16.30-17.15	Get Barre	Vitality	Barbara
16.45-17.15	Les Mills Core-Addominali	Energy	Pietro
17.00-17.30	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
17.30-18.15	Interval Training	Energy	Barbara
18.00-18.30	Grit 🔥	Vitality	Giordano
18.30-19.15	Step	Energy	Barbara
18.45-19.30	TRX Circuit	Vitality	Giordano
19.30-20.15	Zumba	Energy	Barbara
19.45-20.15	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Giordano
20.00-20.30	Circuit Training	AreaFunz	Rotazione
20.30-21.15	Get Cross 🔥	Vitality	Luca D.

martedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Vitality	Luca D.
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
09.00-09.30	Body Balance	Vitality	Alice
09.05-09.35	Circuit Training	AreaFunz	Daniela
09.30-10.15	Zumba 😊	Energy	Laura
09.40-10.25	Pancafit	Conscious	Alice
10.30-11.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Luca
10.30-11.15	Matwork Pilates	Vitality	Alice
11.15-12.00	Gambe e Glutei	Energy	Maria Laura
11.20-12.05	Pancafit	Conscious	Alice
11.30-12.15	Dynamic Pilates	Vitality	Daniela
12.15-12.45	Addominali	Energy	Maria Laura
12.20-12.50	Body Balance 😊	Conscious	Alice
13.00-13.45	Reformer Pilates	Vitality	Alice
13.10-13.55	Tonificazione Funzionale	Energy	Maria Laura
13.15-13.45	Circuit Training 🔥	AreaFunz	Luca
14.00-14.45	Matwork Pilates	Conscious	Alice
15.00-15.45	Get Barre 😊	Conscious	Alice
15.00-19.00	Gioca Gym	Vitality	Gemma
15.15-15.45	Addominali	AreaFunz	Benedetta
16.00-16.45	G.A.G	Energy	Maria Laura
17.15-18.00	Get Cross 🔥	AreaFunz	Maria Laura
18.05-18.50	Body Tone 😊	Energy	Enrica
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Conscious	Benedetta
19.05-19.50	Body Balance	Energy	Enrica
19.15-20.00	Tonificazione Funzionale 🔥	Vitality	Marco
19.15-20.00	Postural Training	Conscious	Benedetta
19.40-20.10	Functional Training	AreaFunz	Riccardo
20.15-21.00	Body Pump Express	Energy	Marco
20.30-21.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
20.45-21.30	Indoor Walking 🔥	Omnia	Riccardo

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
15.30-16.15	Total Body Workout 🔥	Energy	Barbara
16.30-17.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Barbara
17.30-18.00	G.A.G	Energy	Barbara

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
15.00-15.45	Interval Training 🔥	Energy	Riccardo
16.00-16.45	Postural Training	Energy	Riccardo

 *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
07.15-07.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Domenico
08.00-08.30	Body Attack 🔥	Energy	Domenico
08.45-09.15	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
09.15-10.15	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.30-11.00	Upper Body 🔥	Energy	Marisa
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	MaryJ
11.15-11.45	G.A.G	Energy	Marisa
11.30-12.00	Circuit Training	AreaFunz	Maria Laura
11.50-12.20	Get Barre	Conscious	MaryJ
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa
12.10-12.40	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta
13.00-13.45	Interval Training 🔥	Energy	Maria Laura
13.05-13.50	Indoor Cycle	Vitality	Ernesto
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Daniela
14.00-15.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa
14.10-14.55	Dynamic Pilates	Vitality	Daniela
15.00-18.50	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.15-15.45	Postural Training	Energy	Marisa
16.00-16.45	Yoga Flex 😊	Energy	Marisa
16.30-17.15	Get Cross 🔥	AreaFunz	Luca
17.00-17.45	TRX Circuit	Vitality	Riccardo
17.30-18.15	G.A.G	Energy	Claudia
18.00-18.45	Indoor Walking	Omnia	Riccardo
18.15-18.45	Grit 🔥	Vitality	Luca
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
19.00-19.30	Circuit Training	AreaFunz	Luca
19.05-19.50	Body Balance 😊	Conscious	Benedetta
19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Silvia Z.
20.20-21.05	Zumba 😊	Energy	Laura
20.30-21.15	Interval Training	Vitality	Luca

Attività in acqua


GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella
	10.00-10.45	Acquagym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella
	16.00-19.00	Nuoto Kids	A rotazione
	19.00-19.45	Hydrobike	Elena
20.30-21.15	Acquagym 😊	Maria Chiara	
MARTEDÌ	07.45-08.30	Acquagym 😊	Isabella
	10.00-10.45	Hydrobike	Isabella
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella
	16.00-19.00	Nuoto Kids	A rotazione
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Gloria
MERCOLEDÌ	08.00-08.45	Acquagym 😊	Stefano
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Hydrobike	Stefano
	16.00-19.00	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Maria Chiara
20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara	
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Stefano
	09.15-10.00	Acquagym 😊	Stefano
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Stefano
	16.00-19.00	Nuoto Kids	A rotazione
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Isabella
VENERDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Maria Chiara
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	16.00-19.00	Nuoto Kids	A rotazione
SABATO	10.15-12.45	Nuoto Kids	A rotazione
	14.00-14.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	16.00-16.45	Acquagym 😊	Gloria
DOMENICA	10.45-11.30	Acquagym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione
	13.00-13.45	Hydrobike	Rotazione


giovedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Alessio
07.45-08.15	Grit 🔥	Energy	Luca
08.30-09.00	Addominali	Energy	Luca
09.15-09.45	Impacto Training 😊	Energy	Luca
10.00-10.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Daniela
11.00-11.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Luca
11.15-12.00	Yoga Flex	Vitality	Marisa
11.45-12.30	G.A.G.	Energy	Luca
12.05-12.50	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Marisa
12.15-13.00	Postural Training	Vitality	Benedetta
13.00-13.45	Zumba 😊	Energy	Elisa
13.05-14.05	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.15-14.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio
14.15-15.00	Matwork Pilates	Energy	Marisa
15.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.00-15.30	Addominali	AreaFunz	Benedetta
15.15-15.45	Body Balance	Energy	Marisa
15.45-16.15	Respiro 😊	Vitality	Benedetta
16.00-17.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa
16.45-17.30	TRX Circuit	Vitality	Maria Laura
17.45-18.15	Gambe e Glutei	Vitality	Maria Laura
18.30-19.15	Body Pump Express 🔥	Energy	Marco
18.35-19.20	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Fabrizio
19.00-19.30	Circuit Training	AreaFunz	Giordano
19.30-20.15	Body Balance	Energy	Fabrizio
19.35-20.20	Tonificazione Funzionale	Vitality	Marco
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Barbara
20.30-21.15	Body Pump Express	Energy	Fabrizio
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio

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:**
01-19 settembre 2021 / 20 dicembre 2021 - 9 gennaio 2022 / 04-31 luglio 2022

 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
01 novembre 2021 / 07-08 dicembre 2021 / 24-26-31 dicembre 2021 / 01 e 06 gennaio 2022 / 17-18 aprile 2022 / 25 aprile 2022 / 01 maggio 2022 / 02 giugno 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.