

# GetFIT viale Stelvio | PLANNING dal 20 al 26 Settembre

## LUNEDÌ 20

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00 - 08.45	Tonificazione Funzion.	Energy	Simone	13.40 - 14.10	Addominali	Omnia	Francesco
11.00 - 12.00	Yoga Flex	Energy	Valentina	18.50 - 19.35	Acquagym	Piscina	Emerson
11.15 - 12.00	Acquagym	Piscina	Andrea	18.50 - 19.35	Tonificazione Funz.	Energy	Gianmarco
12.10 - 12.55	Matwork Pilates	Energy	Francesco	19.45 - 20.15	Grit	Energy	Daniele
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	Laura	20.30 - 21.00	Addominali	Omnia	Daniele
13.05 - 13.35	Grit	Energy	Francesco	20.30 - 21.15	Zumba	Energy	Emerson
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	Andrea	20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	Zac

## MARTEDÌ 21

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30 - 08.15	Acquagym	Piscina	Cristina	15.00 - 15.45	Acquagym	Piscina	Emerson
08.30 - 09.15	Matwork Pilates	Energy	Simone	18.30 - 19.00	Body Pump Express	Energy	Laura
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria	19.10 - 19.40	Body Attack	Energy	Laura
09.30 - 10.15	Tonificazione Funzion.	Energy	Simone	19.15 - 20.00	Indoor Cycle	Conscious	Giancarlo
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina	19.50 - 20.20	Cx Worx	Energy	Laura
10.30 - 11.15	Pancafit	Conscious	Simone	20.30 - 21.15	Total Body Workout	Energy	Laura
11.30 - 12.15	Postural Training	Energy	Simone	20.30 - 21.15	Hydrobike	Piscina	Emerson
13.00 - 13.30	Circuit Training	Energy	Raul				

## MERCOLEDÌ 22

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.00	Indoor Cycle	Conscious	Dario	18.00 - 18.30	G.A.G.	Energy	Daniele
09.00 - 09.40	Body Pump Express	Energy	Raul	18.45 - 19.15	Grit	Energy	Daniele
09.45 - 10.30	Hydrobike	Piscina	Luca	19.00 - 19.45	Acquagym	Piscina	Emerson
10.15 - 11.00	Stretching	Energy	Raul	19.30 - 20.15	Pancafit	Conscious	Simone
13.15 - 14.00	Acquagym	Piscina	Emerson	20.30 - 21.15	Matwork Pilates	Energy	Simone
				20.35 - 21.20	Indoor Cycle	Conscious	Stefano

## GIOVEDÌ 23

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30 - 10.15	Acquagym	Piscina	Cristina	18.45 - 19.15	Interval Training	Omnia	Niccolò
10.00 - 10.45	Postural Training	Energy	Simone	19.00 - 19.30	Postural Training	Energy	Davide
11.30 - 12.30	Vinyasa Yoga	Energy	Valentina	19.30 - 20.15	Zumba	Energy	Emerson
13.00 - 13.45	Indoor Cycle	Conscious	Dario	19.45 - 20.30	Pancafit	Conscious	Davide
13.00 - 13.30	Circuit Training	Energy	Simone	20.40 - 21.30	Matwork Pilates	Conscious	Davide
15.00 - 15.45	Acquagym	Piscina	Emerson	20.30 - 21.15	Acquagym	Piscina	Martina
18.45 - 19.30	Indoor Cycle	Conscious	Massimo	20.30 - 21.15	Get Boxe	Energy	Niccolò

## VENERDÌ 24

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training	Conscious	Raul	18.15 - 18.45	Stretching	Energy	Daniele
08.00 - 08.30	G.A.G	Energy	Raul	19.00 - 19.45	Trx Circuit	Omnia	Daniele
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina	19.30 - 20.15	Acquagym	Piscina	Gianni
11.00 - 11.45	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria				
13.15 - 14.00	Hydrobike	Piscina	Andrea				

## SABATO 25

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Martina
11.00 - 11.45	Body Pump	Energy	Laura
11.10 - 11.55	Indoor Cycle	Conscious	Dario
12.00 - 12.45	Acquagym	Piscina	Martina
12.10 - 12.55	Indoor Cycle	Conscious	Dario
12.00 - 12.45	Les Mills Party	Energy	Laura
13.00 - 13.30	Body Balance	Energy	Laura

## DOMENICA 26

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30 - 11.15	Total Body W	Energy	Homar
10.30 - 11.15	Acquagym	Piscina	Cristina
11.00 - 11.45	Indoor Cycle	Conscious	Giancarlo
11.30 - 12.00	G.A.G.	Energy	Homar
12.15 - 13.00	Matwork Pilates	Energy	Homar
12.20 - 13.05	Acquagym	Piscina	Cristina