

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30 - 08.15	Tonificazione Funz. 😊	Energy	Simone
07.45 - 08.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Margherita
10.00 - 10.45	Reformer Pilates	Conscious	Simone
11.00 - 12.00	Hatha Yoga	Energy	Valentina
12.10 - 12.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Simone
13.00 - 13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Laura
13.05 - 13.50	Get Boxe 🔥	Energy	Niccolò
18.40 - 19.25	Tonificazione Funz. 😊	Energy	Gianmarco
19.30 - 20.15	Postural Training 😊	Conscious	Gianmarco
19.45 - 20.15	Les Mills Grit 🔥	Energy	Daniele
20.30 - 21.00	Addominali	Omnia	Daniele
20.35 - 21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Zac
20.40 - 21.25	Zumba 😊	Energy	Emerson

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training 🔥	Conscious	Raul
08.00 - 08.30	G.A.G.	Energy	Raul
10.00 - 10.45	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
11.00 - 11.30	Addominali	Energy	Raul
11.00 - 11.45	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
13.05 - 13.50	Get Cross 🔥	Energy	Raul
16.00 - 16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Margherita
18.15 - 18.45	Stretching 😊	Energy	Daniele
19.00 - 19.45	Total Body Workout	Energy	Gianmarco
19.00 - 19.45	Trx Circuit	Omnia	Daniele
20.10 - 20.55	Postural Training 😊	Conscious	Gianmarco

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30 - 08.00	Addominali	Conscious	Margherita
07.30 - 08.15	Total Body Workout	Energy	Homar
08.30 - 09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.15 - 10.00	Metodo Feldenkreis 😊	Conscious	Valeria
09.30 - 10.15	G.A.G.	Energy	Homar
10.30 - 11.15	Pancafit 😊	Conscious	Homar
11.30 - 12.15	Postural Training 😊	Energy	Homar
13.00 - 13.30	Circuit Training 😊	Omnia	Raul
13.35 - 14.05	Addominali	Energy	Raul
18.00 - 19.00	Hatha Yoga	Conscious	Valentina
18.30 - 19.00	Body Pump	Energy	Laura
19.10 - 19.40	Body Attack 🔥	Energy	Laura
19.15 - 20.00	Circuit Training 😊	Omnia	Niccolò
19:15 - 20:00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Giancarlo
19.50 - 20.20	Les Mills Core-Addominali	Energy	Laura
20.30 - 21.00	Interval Training 🔥	Conscious	Niccolò
20.30 - 21.15	Total Body Workout	Energy	Laura

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00 - 11.45	Get Cross 🔥	Energy	Raul
11.00 - 11.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Rotazione
12.00 - 12.45	Body Pump 🔥	Energy	Raul
12.00 - 12.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	A Rotazione
13.00 - 13.30	Addominali	Energy	Raul
15.00 - 15.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00 - 16.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
17.00 - 17.30	Jolly Class	Energy	Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.15 - 11.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
10.30 - 11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30 - 12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30 - 12.15	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Rotazione
12.15 - 13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione



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

Durante lo svolgimento di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.00	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
07.30 - 08.00	Circuit Training 😊	Energy	Raul
08.05 - 08.50	G.A.G.	Energy	Raul
09.30 - 10.10	Stretching 😊	Energy	Raul
10.30 - 11.00	Pancafit 😊	Conscious	Giacomo
13.05 - 13.50	Body Pump 🔥	Energy	Raul
14.45 - 15.30	Zumba 😊	Energy	Emerson
16.00 - 16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Margherita
18.00 - 18.30	G.A.G.	Energy	Daniele
18.30 - 19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Simone
18.45 - 19.15	Les Mills Grit 🔥	Energy	Daniele
19.30 - 20.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
19.30 - 20.15	Tonificazione Funz. 😊	Energy	Gianmarco
20.30 - 21.00	Circuit Training	Omnia	Daniele
20.30 - 21.15	Postural Training 😊	Energy	Gianmarco
20.35 - 21.20	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario

### Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.15 - 09.00	Hydrobike	Luca
	09.30 - 10.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Luca
	11.15 - 12.00	Acquagym 😊	Luca
	13.15 - 14.00	Acquagym 😊	Luca
	15.00 - 15.30	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Emerson
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.00 - 19.45	Hydrobike	Emerson
19.50 - 20.35	Acquagym 😊	Emerson	
MARTEDÌ	07.30 - 08.15	Acquagym 😊	Cristina
	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina
	15.00 - 15.45	Acquagym 😊	Emerson
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.30 - 20.15	Acquagym 😊	Emerson
	20.30 - 21.15	Hydrobike	Emerson
MERCOLEDÌ	07.30 - 08.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Andrea
	08.30 - 09.15	Hydrobike	Luca
	09.45 - 10.30	Acquagym 😊	Luca
	13.15 - 14.00	Acquagym 😊	Emerson
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.00 - 19.45	Acquagym 😊	Davide
GIOVEDÌ	09.30 - 10.15	Acquagym 😊	Cristina
	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina
	15.00 - 15.45	Acquagym 😊	Emerson
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Emiliano
	19.35 - 20.05	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Martina
20.30 - 21.15	Acquagym 😊	Martina	
VENERDÌ	07.30 - 08.15	Acquagym 😊	Cristina
	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina
	13.15 - 14.00	Hydrobike	Andrea
	15.45 - 18.00	Corsi Kids	Eme/Andrea
	19.30 - 20.15	Acquagym 😊	Gianni
20.35 - 21.05	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Gianni	
SABATO	10.15 - 11.00	Acquagym 😊	Martina
	11.05 - 11.50	Corsi Kids	Martina
	11.55 - 12.40	Acquagym 😊	Martina
	12.45 - 13.30	Corsi Kids	Martina
DOMENICA	10.30 - 11.15	Acquagym 😊	Cristina
	11.25 - 12.10	Acquagym 😊	Cristina
	12.20 - 13.05	Acquagym 😊	Cristina

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15 - 10.00	Postural Training 😊	Energy	Simone
10.30 - 11.15	Tonificazione Funzion. 😊	Conscious	Raul
11.15 - 12.15	Hatha Yoga	Energy	Valentina
11.30 - 12.15	Reformer Pilates	Conscious	Simone
13.00 - 13.45	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Dario
13.00 - 13.30	Circuit Training 😊	Energy	Simone
15.30 - 16.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Margherita
18.45 - 19.15	Interval Training 🔥	Omnia	Niccolò
18.45 - 19.30	Indoor Cycle 🔥	Conscious	Gianluca
18.45 - 19.30	Postural Training 😊	Energy	Davide
19.55 - 20.40	Pancafit 😊	Conscious	Davide
20.00 - 20.30	Circuit Training 😊	Omnia	Gianmarco
20.30 - 21.15	Get Boxe 🔥	Energy	Niccolò
20.50 - 21.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Davide

### 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](http://areaprivata.getfit.it) e APP GetFIT Lifestyle  
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.



**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**

24 dicembre 2021 / 31 dicembre 2021 /  
06 gennaio 2022 / 25 aprile 2022 / 1 maggio 2022 /  
02 giugno 2022 / 27 giugno 2022 - 31 luglio 2022 /  
01 agosto 2022 - 28 agosto 2022



**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**

25-26 dicembre 2021 / 1 gennaio 2022 /  
17 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.*