

lunedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---------------------------|------------|--------------|
| 07.15-08.10 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella D. |
| 07.30-08.00 | Skillmill Group | Functional | Salvatore |
| 08.00-08.45 | Postural Training 😊 | Energy | Klaudia |
| 08.15-08.45 | TRX Circuit | Vitality | Salvatore |
| 09.00-09.30 | Addominali | Energy | Klaudia |
| 09.00-09.45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gabriella D. |
| 09.45-10.30 | Total Body Workout | Energy | Klaudia |
| 10.00-10.55 | Yoga in volo | Conscious | Gabriella D. |
| 11.15-12.10 | Hatha Yoga | Conscious | Gabriella D. |
| 13.00-13.45 | Get Boxe | Sprint | Salvatore |
| 13.05-13.50 | Body Pump | Energy | Andrea |
| 13.05-14.00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella D. |
| 13.15-14.00 | Zumba 😊 | Vitality | Rosalba |
| 15.20-16.15 | Hatha Yoga | Conscious | Gabriella D. |
| 16.30-17.00 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Francesco |
| 17.45-18.15 | TRX Circuit | Vitality | Luca S. |
| 18.30-19.00 | Skillmill Group | Functional | Carlotta |
| 18.30-19.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gabriella D. |
| 18.30-19.15 | Total Body Workout | Energy | Sara |
| 19.00-19.30 | Walking Tone | Cardio | Francesco |
| 19.30-20.25 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella D. |
| 19.30-20.15 | Indoor Cycle | Sprint | Dario |
| 19.35-20.05 | TRX Circuit | Vitality | Francesco |
| 19.40-20.25 | Total Body Workout | Energy | Angela |
| 20.40-21.25 | Body Pump | Energy | Angela |
| 20.40-21.20 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gabriella D. |
| 20.40-21.25 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Dario |

venerdì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|----------------------------|------------|------------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle | Sprint | Cristina |
| 08.00-08.30 | Skillmill Group | Functional | Francesco |
| 09.00-09.45 | Tonificazione Funzionale | Energy | Francesco |
| 10.00-10.45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Matilde |
| 11.30-12.00 | G.A.G. | Energy | Andrea |
| 12.00-12.45 | Pancafit | Conscious | Matilde |
| 13.00-13.45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Matilde |
| 13.05-13.50 | Total Body Workout | Vitality | Andrea |
| 13.05-13.50 | Zumba 😊 | Energy | Rosalba |
| 13.10-13.40 | Sprint - Interval Training | Sprint | Carlotta |
| 13.10-13.40 | Skillmill Group | Functional | Francesco |
| 15.00-15.45 | Matwork Pilates 😊 | Vitality | Francesco |
| 17.00-17.30 | Walking Tone | Cardio | Klaudia |
| 18.00-18.30 | Addominali | Vitality | Luca S. |
| 18.15-19.10 | Vinyasa Yoga | Conscious | Roberta M. |
| 19.30-20.15 | Tonificazione Funzionale | Energy | Klaudia |
| 20.35-21.05 | Skillmill Group | Functional | Klaudia |

martedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|---------------------------|------------|--------------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Cristina |
| 07.15-08.10 | Hatha Yoga | Conscious | Sabina |
| 08.15-09.00 | Total Body Workout | Energy | Sabina |
| 08.25-09.20 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella R. |
| 09.30-10.00 | Skillmill Group | Functional | Luca C. |
| 09.35-10.20 | Stretching 😊 | Conscious | Carlotta |
| 10.00-10.30 | G.A.G. | Energy | Sabina |
| 11.00-11.45 | Postural Training 😊 | Energy | Daniele |
| 11.15-12.00 | Body Balance | Conscious | Sabina |
| 12.00-12.30 | Grit 🔥 | Energy | Francesco |
| 12.15-13.00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Sabina |
| 12.35-13.05 | Addominali | Vitality | Francesco |
| 13.00-13.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Massimo |
| 13.10-13.40 | Skillmill Group | Functional | Francesco |
| 13.10-13.55 | Body Pump | Energy | Fabrizio |
| 13.15-14.00 | Body Balance | Conscious | Sabina |
| 15.30-16.00 | Walking Tone | Cardio | Carlotta |
| 17.15-17.45 | Stretching | Conscious | Daniele |
| 18.30-19.00 | Les Mills Core-Addominali | Energy | Fabrizio |
| 19.00-19.45 | Zumba 😊 | Vitality | Rosalba |
| 19.15-20.00 | Body Pump | Energy | Fabrizio |
| 19.15-20.00 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Laura |
| 19.25-20.10 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Klaudia |
| 20.05-20.35 | Grit 🔥 | Vitality | Fabio |
| 20.15-21.00 | Body Balance | Energy | Fabrizio |
| 20.45-21.15 | Skillmill Group | Functional | Luca S. |

sabato

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|--------------------|------------|-----------|
| 10.30-11.00 | G.A.G. | Energy | Rotazione |
| 10.30-11.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Rotazione |
| 11.00-11.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Rotazione |
| 11.15-11.45 | Addominali | Energy | Rotazione |
| 11.45-12.30 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Rotazione |
| 12.00-12.45 | Jolly Class Energy | Energy | Rotazione |
| 12.00-12.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Rotazione |
| 13.00-13.30 | Skillmill Group | Functional | Rotazione |
| 13.00-13.45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Rotazione |
| 13.15-14.00 | Zumba 😊 | Energy | Emerson |
| 16.00-16.30 | Skillmill Group | Functional | Rotazione |

domenica

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|----------------------|-----------------|-----------|
| 10.00-10.45 | Circuit Training 🌿 | Arco della Pace | Rotazione |
| 10.20-11.15 | Jolly Class Yoga | Conscious | Rotazione |
| 11.00-11.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Dario |
| 11.15-12.00 | Total Body Workout | Energy | Rotazione |
| 11.30-12.25 | Jolly Class Yoga | Conscious | Rotazione |
| 12.00-12.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Dario |
| 12.15-13.00 | Body Pump/Ton. Funz. | Energy | Rotazione |
| 13.00-13.30 | Skillmill Group | Functional | Rotazione |

mercoledì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|----------------------------|------------|------------|
| 09.15-10.00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Carlotta |
| 09.30-10.15 | Total Body Workout | Energy | Rosalba |
| 10.15-11.00 | Postural Training | Conscious | Carlotta |
| 10.30-11.00 | Skillmill Group | Functional | Luca S. |
| 10.30-11.15 | Zumba 😊 | Energy | Rosalba |
| 11.15-11.45 | Walking Tone | Cardio | Carlotta |
| 11.15-11.45 | Stretching 😊 | Conscious | Luca S. |
| 12.15-12.45 | Addominali | Energy | Luca S. |
| 12.15-13.00 | Pancafit | Conscious | Carlotta |
| 13.05-13.50 | Get Cross 🔥 | Energy | Andrea |
| 13.05-13.50 | Dynamic Pilates | Vitality | Carlotta |
| 13.15-13.45 | Sprint - Interval Training | Sprint | Luca S. |
| 14.05-15.00 | Hatha Yoga | Conscious | Roberta M. |
| 16.00-16.45 | Walking Tone | Cardio | Nicola |
| 17.00-17.30 | Addominali | Vitality | Nicola |
| 17.30-18.00 | Skillmill Group | Functional | Salvatore |
| 18.30-19.15 | Pancafit | Conscious | Matilde |
| 18.35-19.20 | Get Boxe | Sprint | Salvatore |
| 18.35-19.20 | Total Body Workout | Vitality | Sara |
| 19.30-20.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Matilde |
| 19.30-20.00 | Skillmill Group | Functional | Francesco |
| 19.35-20.20 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Bruno |
| 19.40-20.25 | Body Attack | Energy | Angela |
| 20.00-20.30 | Addominali | Vitality | Irene |
| 20.35-21.20 | Body Balance | Conscious | Matilde |
| 20.40-21.25 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Bruno |
| 20.45-21.15 | TRX Circuit | Vitality | Salvatore |
| 20.45-21.30 | Body Pump | Energy | Irene |

Attività in acqua

| GIORNO | ORA | ATTIVITÀ | TRAINER |
|-----------|-------------|------------|-----------|
| LUNEDÌ | 08.30-09.15 | Acquagym 😊 | Sergio |
| | 11.00-11.45 | Acquagym 😊 | Sergio |
| | 19.30-20.15 | Hydrobike | Fabio |
| | 20.35-21.20 | Hydrobike | Fabio |
| MARTEDÌ | 10.30-11.15 | Acquagym 😊 | Emerson |
| | 13.15-14.00 | Acquagym 😊 | Emerson |
| | 19.30-20.15 | Acquagym 😊 | Davide |
| | 20.40-21.25 | Acquagym 😊 | Davide |
| MERCOLEDÌ | 11.15-12.00 | Acquagym 😊 | Luca M. |
| | 12.30-13.15 | Hydrobike | Luca M. |
| | 19.30-20.15 | Hydrobike | Fabio |
| GIOVEDÌ | 11.15-12.00 | Acquagym 😊 | Sergio |
| | 13.15-14.00 | Acquagym 😊 | Sergio |
| | 19.40-20.25 | Hydrobike | Luca M. |
| | 20.40-21.25 | Hydrobike | Luca M. |
| VENERDÌ | 08.30-09.15 | Acquagym 😊 | Emerson |
| | 10.00-10.45 | Hydrobike | Emerson |
| SABATO | 10.20-11.05 | Acquagym 😊 | Emerson |
| | 11.15-12.00 | Acquagym 😊 | Emerson |
| | 12.15-13.00 | Hydrobike | Emerson |
| DOMENICA | 12.00-12.45 | Acquagym 😊 | Rotazione |

giovedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|----------------------------|------------|--------------|
| 07.15-08.00 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Patrizia |
| 07.20-07.50 | Body Balance | Energy | Gianluca |
| 08.00-08.30 | Skillmill Group | Functional | Salvatore |
| 08.05-08.50 | Matwork Pilates 😊 | Energy | Gianluca |
| 09.00-09.30 | Interval Training 😊 | Functional | Carlotta |
| 09.00-09.45 | Postural Training 😊 | Conscious | Federico |
| 09.10-09.55 | Body Balance | Energy | Gianluca |
| 10.15-11.10 | Vinyasa Yoga | Energy | Gianluca |
| 10.30-11.00 | Sprint - Interval Training | Sprint | Carlotta |
| 11.00-11.30 | Skillmill Group | Functional | Salvatore |
| 11.10-11.55 | Pancafit | Conscious | Federico |
| 11.25-12.10 | Stretching 😊 | Energy | Gianluca |
| 12.15-12.45 | Addominali | Functional | Carlotta |
| 13.00-13.45 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Massimo |
| 13.05-14.00 | Yoga in volo | Conscious | Antonella C. |
| 13.10-13.40 | TRX Circuit | Vitality | Salvatore |
| 13.10-13.55 | Interval Training | Energy | Francesco |
| 14.15-15.10 | Power Yoga | Conscious | Yong |
| 15.30-16.15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Chiara |
| 16.00-16.45 | Tonificazione Funzionale | Energy | Andrea |
| 16.30-17.15 | Pancafit | Conscious | Chiara |
| 18.00-18.30 | TRX Circuit | Vitality | Francesco |
| 18.15-19.10 | Power Yoga | Conscious | Gabriella R. |
| 18.35-19.20 | Total Body Workout | Energy | Sara |
| 19.00-19.30 | Walking Tone | Cardio | Francesco |
| 19.25-20.20 | Yoga in volo | Conscious | Antonella C. |
| 19.30-20.15 | Indoor Cycle 🔥 | Sprint | Paolo |
| 19.35-20.05 | Addominali | Energy | Sara |
| 20.35-21.30 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella R. |
| 20.35-21.05 | Grit 🔥 | Energy | Fabio |

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:
24 dicembre 2021 - 10 gennaio 2022 / 01-31 luglio 2022



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
26 dicembre 2021 / 06 gennaio 2022 / 18 aprile 2022 / 25 maggio 2022 / 01 maggio 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.