

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Dario
08.00-08.45	Matwork Pilates	Conscious	Francesca
09.00-09.30	G.A.G.	Energy	Francesca
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Mirko
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
09.45-10.30	Tonificazione Funzionale 😊	Energy	Francesca
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Felix
10.45-11.30	Zumba 😊	Energy	Annalisa
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina
11.45-12.15	Stretching	Energy	Annalisa
13.00-13.30	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Roberto
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Annalisa
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Valentina
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.15-16.00	Matwork Pilates	Conscious	Francesca
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Martina
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Marcello
19.00-19.30	Sprint - Interval Training	Vitality	Roberto
19.00-19.45	Allegro Pilates	Conscious	Martina
19.10-19.55	Body Pump	Energy	Matteo
19.45-20.30	Get Boxe 🔥	Vitality	Roberto
20.00-20.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
20.10-20.55	Zumba 😊	Energy	Carlos
20.45-21.15	Grit 🔥	Vitality	Marcello
21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.00-21.45	Zumba 😊	Energy	Carlos

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
09.30-10.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Valentina
10.15-11.00	Tonificazione Funzionale 😊	Energy	Cristina
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
11.30-12.00	Stretching	Conscious	Valentina
12.15-12.45	Les Mills Core-Addominali	Energy	Cristina
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Paola A.
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Cristina
13.15-14.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
14.00-14.45	Postural Training 😊	Energy	Cristina
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Carlos
18.30-19.15	Matwork Pilates	Conscious	Maria
18.30-19.15	Trx Circuit	Vitality	Christian
19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
19.30-20.00	Addominali	Energy	Alessandro
19.30-20.15	Get Boxe 🔥	Vitality	Felix
20.30-21.15	G.A.G.	Energy	Carlos
20.35-21.20	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Felix

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Paola A.
07.15-08.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa
08.45-09.15	Les Mills Core-Addominali	Energy	Valentina
09.30-10.15	Body Balance	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Postural Training	Energy	Francesca
10.30-11.15	Zumba 😊	Energy	Francesca
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
11.30-12.00	G.A.G.	Energy	Francesca
11.30-12.15	Pancafit	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Trx Circuit	Vitality	Christian
13.00-13.45	Body Tone	Energy	Annalisa
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
14.30-15.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
15.00-15.45	Get Barre	Conscious	Roberto C.
15.15-16.00	Circuit Training	Energy	Annalisa
18.00-18.45	Circuit Training	Energy	Christian
18.45-19.30	Yoga Flex	Conscious	Matteo
19.00-19.45	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Annalisa
19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
20.00-20.45	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Mariangela
20.00-20.30	Body Tone	Energy	Annalisa
20.45-21.30	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
20.45-21.30	Body Pump	Energy	Orlando
21.00-21.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	A rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
11.00-11.45	Indoor Cycling 🔥	Vitality	A rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	A rotazione
11.30-12.15	Matwork Pilates	Conscious	Valentina
12.00-12.45	Indoor Cycling 🔥	Vitality	A rotazione
12.15-12.45	Addominali	Energy	A rotazione
12.30-13.15	Body Balance 😊	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	A rotazione
13.30-14.15	Body Balance 😊	Conscious	Valentina
14.30-15.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.00-15.45	Body Pump	Energy	A rotazione
16.00-16.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	A rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.30-11.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	A rotazione
10.30-11.15	Jolly Class Indoor Walk/Cycle	Vitality	A rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	A rotazione
11.30-12.15	Jolly Class Indoor Walk/Cycle	Vitality	A rotazione
12.15-12.45	G.A.G	Energy	A rotazione
13.00-13.30	Stretching 😊	Energy	A rotazione
15.00-15.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	A rotazione
15.45-16.30	Body Pump	Energy	A rotazione
16.45-17.30	Zumba 😊	Energy	A rotazione
17.45-18.30	Zumba 😊	Energy	A rotazione

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Paolo
08.45-09.30	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
09.00-09.45	Postural Training 😊	Energy	Alice
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alice
10.00-10.45	Get Dance	Energy	Cristina
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Alice
11.00-11.45	G.A.G.	Energy	Francesca
12.00-12.45	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
13.00-13.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sabina
13.15-13.45	Grit 🔥	Energy	Roberto
14.00-14.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Cristina
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Mirko
18.15-18.45	Core - Addominali	Energy	Marcello
18.30-19.15	Hatha Yoga	Conscious	Paola S.
18.45-19.30	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Stefano
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Chiara
19.30-20.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Paola S.
20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello
20.00-20.45	Interval Training	Energy	Chiara
20.45-21.30	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.00-21.30	Les Mills Core-Addominali 😊	Energy	Chiara
21.00-21.30	Circuit Training	Vitality	Marcello

## Attività in acqua


GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09.30-10.15	HydroBike	Paola A.
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Salvatore
	13.15-14.00	HydroBike	Francesca
	17.00-18.30	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Matteo R.
20.45-21.30	Acquagym 😊	Matteo R.	
MARTEDÌ	07.30-08.15	Acquagym 😊	Salvatore
	10.00-10.45	HydroBike	Nicolas
	13.30-14.15	Acquagym 😊	Francesca
	17.00-18.30	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Luca
20.35-21.10	HydroBike	Luca	
MERCOLEDÌ	11.00-11.45	HydroBike	Cristina
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Cristina
	15.00-15.45	HydroBike	Francesca
	17.00-18.30	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	HydroBike	Matteo R.
20.45-21.30	Acquagym 😊	Matteo R.	
GIOVEDÌ	11.30-12.15	Acquagym 😊	Valentina
	13.30-14.15	HydroBike	Valentina
	17.00-18.30	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	HydroBike	Francesca
VENERDÌ	11.15-12.00	Acquagym 😊	Cristina
	13.30-14.15	Acquagym 😊	Francesca
	17.00-18.30	Nuoto Kids	A rotazione
	19.30-20.15	Acquagym	Carlos
SABATO	10.45-11.30	Acquagym 😊	A rotazione
	12.30-13.15	Hydrobike	A rotazione
	15.00-15.45	Acquagym 😊	A rotazione
	17.15-18.00	Acquagym 😊	A rotazione
DOMENICA	12.00-12.45	Acquagym 😊	A rotazione
	17.15-18.00	Acquagym 😊	A rotazione


# giovedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Antonio
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Matteo
08.30-09.15	Body Balance	Conscious	Valentina
09.10-09.40	Stretching	Energy	Mary J
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09.30-10.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
09.50-10.35	Get Dance	Energy	Mary J
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
10.30-11.15	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
10.45-11.30	Postural Training 😊	Energy	Mary J
11.40-12.10	Stretching	Energy	Matteo
11.45-12.30	Get Barre	Conscious	Mary J
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Matteo
13.00-13.45	Get Boxe	Vitality	Roberto
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Paola S.
15.00-15.45	Matwork Pilates	Conscious	Francesca
15.00-15.45	Indoor Walking 😊	Vitality	Matteo
15.30-16.15	Circuit Training	Energy	Roberto
16.00-16.45	Postural Training 😊	Conscious	Francesca
18.45-19.30	Zumba	Energy	Carlos
19.00-19.45	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Raffaella
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Maria
19.45-20.30	Step	Energy	Carlos
20.00-20.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello
20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria
20.45-21.30	Interval Training	Energy	Carlos
21.00-21.45	Trx Circuit	Vitality	Marcello
21.00-21.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria


## 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](http://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:**  
01 novembre 2021 / 07 e 08 dicembre 2021/  
20 dicembre 2021 - 09 gennaio 2022 / 25 aprile 2022 /  
2 giugno 2022 / 20 giugno - 31 luglio 2022

 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
17 e 18 aprile 2022 / 01 - 28 agosto 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.*