

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella D.
07.30-08.00	Skillmill Group	Functional	Salvatore
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.
15.45-16.15	G.A.G.	Energy	Klaudia
16.30-17.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Francesco
17.45-18.15	TRX Circuit	Vitality	Federico Z.
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
12.15-12.45	TRX Circuit	Vitality	Francesco
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	Federico Z.
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	Daniele P.
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	Sveva
12.15-12.45	Addominali	Energy	Sveva
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	Francesco
14.05-15.00	Hatha Yoga	Conscious	Roberta M.
16.00-16.45	Walking Tone	Cardio	Federico
17.00-17.30	Addominali	Vitality	Federico
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	Hydrobike	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	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella R.
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	Daniele P.

### 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:**  
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.*