

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.30	G.A.G.	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Chiara
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Homar
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-11.45	Zumba	Energy	Giulia
11.30-12.00	Stretching funzionale 😊	Conscious	Chiara
12.30-13.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Lorenzo
12.30-13.00	Grit 🔥	Vitality	Eddie
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Anna
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Valentina
13.15-13.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carolina
14.15-14.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Anna
15.00-15.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Anna
16.15-16.45	Upper Body	Energy	Homar
18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Arianna
18.15-18.45	IMPACTO Training 😊	Area Functional	Matteo
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Marco
19.00-19.30	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Marco
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
20.00-20.45	Matwork Pilates	Conscious	Paolo
20.00-20.45	Body Pump	Energy	Irene
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Valeria
21.00-21.30	Addominali	Conscious	Paolo
21.00-21.30	Grit 🔥	Vitality	Irene
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Cecilia

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Angela
08.00-08.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Angela
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
09.00-09.45	Body Balance	Energy	Arianna
09.30-10.15	Postural Training	Conscious	Homar
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Carolina
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
11.20-11.50	Get Dance <b>NEW</b>	Energy	Homar
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia P.
12.15-12.45	G.A.G.	Vitality	Homar
13.00-13.45	Body Balance	Conscious	Chiara C.
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Marco
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Chiara
13.15-13.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
14.00-14.45	Pancafit	Conscious	Chiara C.
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Carolina/Lorenzo
16.00-16.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
18.00-18.45	Body Pump	Energy	Valeria
18.30-19.15	Indoor Cycle	Vitality	Dario
19.00-19.30	Les Mills Core-Addominali	Conscious	Valeria
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Paolo
19.45-20.45	Hatha Yoga	Conscious	Mauro
19.45-20.15	Circuit Training 😊	Area Functional	Matteo
20.35-21.05	IMPACTO Training 😊	Area Functional	Valeria
20.35-21.15	Get Boxe	Energy	Paolo

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Angela
08.00-08.30	Body Tone	Energy	Angela
08.45-09.15	Les Mills Core-Addominali	Energy	Arianna
09.00-09.45	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
09.30-10.15	Body Balance	Vitality	Arianna
10.00-10.30	IMPACTO Training 😊	Area Functional	Carolina
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
11.00-11.30	Addominali	Vitality	Oxana
11.30-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Mauro
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Chiara
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.30-15.30	Hatha Yoga	Energy	Luigi
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
16.15-16.45	G.A.G.	Energy	Marco R.
18.15-19.00	Body Balance	Vitality	Valeria
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Marco
18.30-19.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Matteo
19.15-19.45	Grit 🔥	Vitality	Marco
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	Body Attack	Energy	Valeria
20.35-21.20	Allegro Pilates	Conscious	Homar
20.35-21.05	IMPACTO Training 😊	Area Functional	Victor
20.40-21.25	Body Pump	Energy	Valeria
20.35-21.20	Indoor Cycle	Vitality	Matilde

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	Valeria
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Body Pump	Energy	Valeria
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.15-12.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.30-11.55	Les Mills Core-Addominali	Energy	Valeria
12.15-13.00	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	Rotazione
12.15-12.55	Body Balance	Energy	Valeria
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Rotazione
14.10-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.45-15.30	Zumba	Energy	Rotazione
15.45-16.15	Jolly Class (Conscious)	Energy	Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Rotazione
14.10-14.40	Addominali	Energy	Rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
15.00-15.30	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione



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

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Angela
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Mauro
08.30-09.00	Interval Training	Energy	Paolo
09.15-09.45	Addominali	Energy	Paolo
09.30-10.00	Circuit Training 😊	Area Functional	Chiara
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Paolo
10.30-11.15	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
10.30-11.30	Hatha Yoga	Vitality	Luigi
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Homar
11.30-12.00	Pancafit	Conscious	Oxana
12.15-12.45	Cx Worx - Les Mills Core	Energy	Fabrizio
13.10-13.55	Body Pump	Energy	Fabrizio
13.00-14.00	Hatha Yoga	Vitality	Valentina
13.00-13.45	Pancafit	Conscious	Chiara C.
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Arianna
14.15-15.00	Danze orientali e polinesiane	Vitality	Chiara C.
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Body Balance	Energy	Valeria
16.15-16.45	G.A.G.	Energy	Marco R.
18.00-18.30	IMPACTO Training 😊	Area Functional	Eddie
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
18.30-19.15	Body Pump	Energy	Fabrizio
18.45-19.30	Indoor Cycle	Vitality	Laura
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.00-20.30	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Marco
20.35-21.20	Fight Training	Energy	Davide
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone A.
20.35-21.15	Zumba	Conscious	Antonella
21.35-22.05	Addominali	Energy	Davide

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.00-11.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Hydrobike	Arianna
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Homar
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Paolo
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Luca
MARTEDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Luca
	09.30-10.15	Hydrobike	Luca
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Luca
	18.00-18.30	Acqua Circuit	Eddie
MERCOLEDÌ	08.30-09.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Daniel
	11.00-11.45	Acquagym 😊	Daniel
	13.15-14.00	Hydrobike	Daniel
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Max
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Max
	19.30-20.15	Hydrobike	Eddie
	20.35-21.20	Acquagym 😊	Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Luca
	10.00-10.45	Acquagym 😊	Max
	15.00-15.45	Hydrobike	Eddie
VENERDÌ	08.30-09.15	Hydrobike	Eddie
	10.00-10.45	Acquagym 😊	Eddie
	13.15-14.00	Acquagym 😊	Arianna
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Luca
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Paolo
	19.30-20.15	Hydrobike	Luca
SABATO	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luca
	13.15-14.00	Hydrobike	Luca
	15.00-15.30	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Max
	16.30-17.15	Acquagym 😊	Luca
	18.00-18.45	Hydrobike	Luca
DOMENICA	10.00-10.45	Acquagym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	Rotazione
	16.00-16.45	Acquagym 😊	Rotazione

Durante lo svolgimento del *Play Acqua* e di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Les Mills Party	Energy	Valeria
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Valeria
09.00-09.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Valeria
09.00-09.45	Stretching funzionale 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.30	Circuit Training 😊	Area Functional	Chiara
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
11.30-12.00	Stretching funzionale 😊	Energy	Oxana
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Laura
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia P.
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
13.15-13.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Marco
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
17.15-17.45	G.A.G.	Energy	Oxana
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Daniele
18.15-18.45	Circuit Training 😊	Area Functional	Simone A.
18.30-19.00	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.30	LES MILLS Sprint 🔥	Vitality	Lorenzo
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Arianna
20.00-20.30	Interval Training	Conscious	Paolo
20.35-21.05	Circuit Training 😊	Area Functional	Carolina
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Paolo

### LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

- CARDIO E TONIFICAZIONE**
- FUNZIONALI**
- MENTE E CORPO**
- DANZA**

**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.

**ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
20 dicembre 2021 - 10 gennaio 2022 / 06-31 luglio 2022

**SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
07-08 dicembre 2021 / 24-25-26-31 dicembre 2021  
01 e 06 gennaio 2022 / 17-18 aprile 2022  
25 aprile 2022 / 01 maggio 2022 / 02 giugno 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.*