

GetFIT via MEDA | PLANNING ATTIVITA' | DAL 10 AL 16 GENNAIO

*tutte le attività sono a prenotazione

Disponibile a partire da 25h prima su Area Riservata sito www.getfit.it, app, reception o telefono

LUNEDÌ 10

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Energy	Paola	15.30-16.15	Get Cross	Energy	Luca C.
08.15-09.00	Postural Training	Conscious	Alina	15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Luca M.
09.20-10.05	Matwork Pilates	Conscious	Alice S.	16.00-16.45	Matwork Pilates	Conscious	Marta
09.30-10.15	Indoor Walking	Energy	Alina	17.00-17.30	Core	Energy	Marta
10.30-11.00	Core	Energy	Alice S.	18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Marta
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Alina	18.15-19.00	Indoor Cycle	Energy	Stefano A.
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Antonella	19.00-19.45	Matwork Pilates	Conscious	Marta
11.15-12.00	Zumba	Energy	Richard	19.30-20.15	Body Pump	Energy	Ilaria
11.30-12.00	Acqua Circuit	Piscina	Antonella	20.00-20.30	Grit	Vitality	Marta
12.15-13.00	Interval Training	Energy	Richard	20.35-21.20	TRX Circuit	Conscious	Rotazione
13.10-13.55	Body Balance	Conscious	Alice S.	20.45-21.15	Core	Energy	Ilaria
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.45-21.30	Get Boxe	Vitality	Marco
13.15-13.45	Sprint	Energy	Luca C.	21.00-21.30	Play	Omnia	Antonio

MARTEDÌ 11

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross	Energy	Luca C.	15.00-15.45	Matwork Pilates	Conscious	Ilaria
08.00-08.45	Indoor Walking	Energy	Alina	16.00-16.45	Pancafit	Conscious	Ilaria
09.00-09.45	Matwork Pilates	Conscious	Alina	16.15-17.00	Zumba	Energy	Richard
09.00-09.30	Addominali	Vitality	Stefania	18.05-19.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
09.30-10.15	Acquagym	Piscina	Alice S.	18.15-18.45	Grit	Energy	Antonio
09.40-10.25	Body Pump	Energy	Stefania	18.30-19.00	Acqua Circuit	Piscina	Sissi
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alina	19.00-19.30	Body Pump	Energy	Stefano S.
10.40-11.10	Sprint	Energy	Stefania	19.15-20.00	Acquagym	Piscina	Sissi
11.15-12.00	Matwork Pilates	Conscious	Stefania	19.15-20.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
12.15-13.00	Pancafit	Conscious	Alina	20.00-20.30	Core	Energy	Stefano S.
12.15-12.45	Core	Energy	Ilaria	20.30-21.15	Zumba	Vitality	Elisa
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Ilaria	20.45-21.30	Indoor Cycle	Energy	Stefano S.
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina	21.30-22.15	TRX Circuit	Conscious	Alessandro
14.00-14.30	Sprint	Energy	Luca C.				

MERCOLEDÌ 12

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Ilaria	15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Luca M.
09.15-10.00	Zumba	Energy	Richard	16.00-16.45	Get Cross	Omnia	Luca C.
09.15-10.00	Pancafit	Conscious	Ilaria	18.00-18.45	Interval Training	Energy	Marta
10.15-11.00	Interval Training	Energy	Richard	18.15-19.00	Trx Circuit	Conscious	Antonio
10.15-11.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alice S.	18.45-19.15	Acqua Circuit	Piscina	Luca M.
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Antonella	19.00-19.45	Step	Vitality	Francesca
11.15-12.00	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.	19.15-20.00	Matwork Pilates	Conscious	Marta
11.30-12.00	Acqua Circuit	Piscina	Antonella	19.30-20.15	Zumba	Omnia	Richard
12.15-12.45	Core	Energy	Alice S.	19.45-20.30	Body Pump	Energy	Sara
13.00-13.45	TRX Circuit	Conscious	Federico	20.00-20.45	Body Attack	Vitality	Francesca
13.00-13.45	Indoor Cycle	Energy	Paola	20.30-21.15	Body Balance	Conscious	Sara
13.10-13.55	Acquagym	Piscina	Antonella	20.45-21.30	Zumba	Energy	Richard
15.00-15.45	TRX Circuit	Conscious	Antonio	21.00-21.45	Get Cross	Omnia	Luca C.

GIOVEDÌ 13

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Energy	Silvia
07.20-08.05	Get Cross	Omnia	Luca C.
09.30-10.15	Matwork Pilates	Conscious	Alice G.
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Luca M.
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Alice G.
11.00-11.30	Core	Energy	Marta
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Alice G.
11.45-12.30	Interval Training	Energy	Marta
12.30-13.00	Body Balance	Conscious	Alice G.
13.00-13.30	Core	Energy	Marta
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Alice G.

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
16.00-16.45	Functional Training	Omnia	Alessandro
18.30-19.15	Postural Training	Conscious	Stefania
18.45-19.15	Body Attack	Energy	Stefano S.
19.10-19.55	Acquagym	Piscina	Antonella
19.30-20.15	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
19.30-20.15	Zumba	Vitality	Elisa
19.30-20.15	Indoor Cycle	Energy	Stefano S.
20.00-20.30	Acqua Circuit	Piscina	Antonella
20.30-21.15	Matwork Pilates	Conscious	Stefania
20.35-21.20	Body Pump	Energy	Stefano S.
20.40-21.10	Acqua Circuit	Piscina	Antonella

VENERDÌ 14

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Body Pump	Energy	Ilaria
09.15-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Alina
10.15-11.00	Postural Training	Conscious	Ilaria
10.30-11.15	Indoor Walking	Energy	Alina
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Alice S.
11.15-12.10	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.45-12.30	Fight Training	Energy	Marco
13.00-13.55	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo
13.10-13.55	Indoor Walking	Energy	Alina

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
14.15-15.00	Suspension Pilates	Conscious	Alice S.
15.55-16.40	Acquagym	Piscina	Alice S.
18.15-19.00	Matwork Pilates	Conscious	Gabriella
18.45-19.30	Indoor Cycle	Energy	Paolo
18.45-19.30	Step	Vitality	Francesca
19.15-20.15	Yoga in Volo	Conscious	Gabriella
20.30-21.15	Body Pump	Energy	Davide
20.30-21.25	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella

SABATO 15

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
10.15-10.45	Acqua Circuit	Piscina	Antonella
11.00-11.45	Acquagym	Piscina	Antonella
11.05-11.50	Zumba	Vitality	Elisa
11.15-12.00	Body Pump	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Core	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Rotazione
15.00-15.30	Addominali	Energy	Rotazione
15.45-16.15	Interval Training	Energy	Rotazione
16.30-17.15	Zumba	Energy	Rotazione

DOMENICA 16

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-10.50	Core	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Sissi
11.05-11.50	Interval Training	Energy	Rotazione
11.30-12.00	Acqua Circuit	Piscina	Sissi
12.05-12.50	Matwork Pilates	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Indoor Cycle	Energy	Rotazione
15.00-15.45	TRX Circuit	Energy	Rotazione
16.00-16.45	Interval Training	Energy	Rotazione
16.50-17.20	Stretching	Conscious	Rotazione
17.15-18.00	Zumba	Energy	Richard