

# GetFIT via Piranesi | PLANNING RIDOTTO DAL 17 al 23 GENNAIO 2022

## LUNEDÌ 17

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Hydrobike	Piscina	Luca M.	16.00-16.45	Stretching Posturale	Energy	Benedetta
09.30-10.15	Matwork Pilates	Energy	Daniela	17.45-18.30	Total Body Workout	Energy	Claudia
09.45-10.30	Hatha Yoga	Conscious	Sabina	18.30-19.15	Indoor Cycle	Vitality	Ernesto
10.00-10.45	Acquagym	Piscina	Luca M.	18.35-19.20	Circuit Training	Funzionale	Luca
10.30-11.15	Postural Training	Vitality	Daniela	18.45-19.30	G.A.G.	Energy	Claudia
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Sabina	19.00-19.45	Hydrobike	Piscina	Elena
11.30-12.15	Reformer Pilates	Vitality	Daniela	19.15-20.00	Body Balance	Conscious	Benedetta
12.00-12.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta	19.30-20.15	TRX Circuit	Vitality	Luca
12.30-13.00	TRX Circuit	Vitality	Riccardo	19.45-20.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
13.00-13.45	Postural Training	Conscious	Benedetta	20.00-20.30	Circuit Training	Funzionale	Maria Laura
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Luca M.	20.30-21.00	Grit	Vitality	Luca
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Isabella	20.30-21.15	Acquagym	Piscina	Isabella
13.05-13.50	Body Pump Express	Energy	Davide	20.45-21.30	Zumba	Energy	Elisa
13.15-14.00	Get Cross	Vitality	Riccardo	21.05-21.35	Addominali	Conscious	Luca
15.00-15.30	TRX Circuit	Vitality	Sally				

## MARTEDÌ 18

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross	Vitality	Luca D.	13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Isabella
07.45-08.30	Acquagym	Piscina	Isabella	13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Clara
08.00-08.45	Matwork Pilates	Energy	Daniela	14.00-14.45	Matwork Pilates	Conscious	Alice
08.55-09.25	Body Balance	Conscious	Alice	15.15-15.45	Addominali	Funzionale	Benedetta
09.00-09.30	Stretching	Vitality	Daniela	16.00-16.45	Gambe e Glutei	Energy	Maria Laura
09.30-10.15	Zumba	Energy	Laura	17.15-18.00	Get Cross	Funzionale	Maria Laura
09.40-10.25	Pancafit	Conscious	Alice	18.05-18.50	Body Tone	Energy	Enrica
10.00-10.45	Hydrobike	Piscina	Isabella	18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Benedetta
10.30-11.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Pietro	19.05-19.50	Body Balance	Energy	Enrica
10.30-11.15	Matwork Pilates	Vitality	Alice	19.15-20.00	Tonificazione Funzionale	Vitality	Marco
11.15-12.00	Gambe e Glutei	Energy	Clara	19.15-20.00	Postural Training	Conscious	Benedetta
11.20-12.05	Pancafit	Conscious	Alice	19.40-20.10	Functional Training	Funzionale	Riccardo
11.30-12.15	Postural Training	Vitality	Daniela	19.45-20.30	Acquagym	Piscina	Gloria
12.15-12.45	Addominali	Energy	Clara	20.15-21.00	Body Pump Express	Energy	Marco
12.20-12.50	Body Balance	Conscious	Alice	20.30-21.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
13.00-13.45	Reformer Pilates	Vitality	Alice	20.45-21.30	Stretching Posturale	Conscious	Riccardo

## MERCOLEDÌ 19

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Get Cross	Funzionale	Barbara	14.15-15.00	Reformer Pilates	Vitality	Daniela
08.00-08.30	Stretching	Funzionale	Barbara	15.15-15.45	Postural Training	Energy	Marisa
08.00-08.45	Acquagym	Piscina	Stefano	16.00-16.45	Yoga Flex	Energy	Marisa
09.15-10.15	Hatha Yoga	Energy	Marisa	16.15-17.00	TRX Circuit	Vitality	Riccardo
10.00-10.45	Postural Training	Vitality	MaryJ	17.15-18.00	Stretching Posturale	Vitality	Riccardo
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Stefano	17.30-18.15	G.A.G.	Energy	Claudia
10.30-11.00	Upper Body	Energy	Marisa	18.00-18.30	Circuit Training	Funzionale	Luca
11.00-11.45	Body Balance	Vitality	MaryJ	18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Marisa	18.45-19.15	Grit	Vitality	Luca
11.50-12.35	Get Barre	Conscious	MaryJ	19.05-19.50	Body Balance	Conscious	Benedetta
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa	19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Claudia
12.10-12.40	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta	19.30-20.15	Get Cross	Funzionale	Luca
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Barbara	19.30-20.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Stefano	20.20-21.05	Zumba	Energy	Laura
13.05-13.50	Indoor Cycle	Vitality	Ernesto	20.30-21.15	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Daniela	20.30-21.15	Interval Training	Vitality	Luca
14.00-15.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa				

\*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception

## GIOVEDÌ 20

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.15	Get Cross	Funzionale	Giordano	14.15-15.00	Matwork Pilates	Energy	Marisa
07.30-08.15	Hydrobike	Piscina	Stefano	15.15-15.45	Body Balance	Energy	Marisa
09.15-10.00	Acquagym	Piscina	Stefano	16.00-17.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa
10.00-10.45	TRX Circuit	Vitality	Luca	17.45-18.15	Gambe e Glutei	Vitality	Riccardo
10.00-10.45	Matwork Pilates	Conscious	Daniela	18.30-19.15	Body Pump Express	Energy	Marco
11.00-11.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Luca	18.35-19.20	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Fabrizio
11.15-12.00	Yoga Flex	Vitality	Marisa	19.00-19.30	Circuit Training	Funzionale	Riccardo
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Stefano	19.15-20.00	Acquagym	Piscina	Isabella
11.45-12.30	G.A.G.	Energy	Luca	19.30-20.15	Body Balance	Energy	Fabrizio
12.05-12.50	Dynamic Pilates	Conscious	Marisa	19.35-20.20	Tonificazione Funzionale	Vitality	Marco
12.15-13.00	Postural Training	Vitality	Benedetta	19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Barbara
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Luca	20.30-21.15	Body Pump Express	Energy	Fabrizio
13.05-14.05	Hatha Yoga	Conscious	Marisa				

## VENEDÌ 21

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER	ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Daniela	13.05-13.50	Tonificazione Funzionale	Conscious	Sally
09.30-10.15	Acquagym	Piscina	Maria Chiara	15.30-16.15	Matwork Pilates	Energy	Barbara
09.45-10.30	Postural Training	Energy	MaryJ	16.30-17.15	Get Barre	Conscious	Barbara
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara	17.30-18.15	Body Balance	Energy	Barbara
10.45-11.30	Get Dance	Energy	MaryJ	17.45-18.15	Grit	Vitality	Giordano
11.30-12.15	Matwork Pilates	Conscious	Daniela	18.30-19.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
11.35-12.05	Les Mills Core-Addominali	Vitality	MaryJ	18.30-19.15	Step	Energy	Barbara
12.10-12.55	Body Balance	Energy	MaryJ	19.30-20.15	Body Pump Express	Energy	Giordano
13.00-13.45	Get Cross	Vitality	Luca	20.00-20.45	Get Cross	Vitality	Luca D.
13.00-13.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara				

## SABATO 22

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
14.00-14.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
15.30-16.15	Total Body Workout	Energy	Barbara
16.00-16.45	Acquagym	Piscina	Gloria
16.30-17.15	Matwork Pilates	Energy	Barbara
17.30-18.00	G.A.G.	Energy	Barbara

## DOMENICA 23

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.45-11.30	Acquagym	Piscina	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.45-12.30	Acquagym	Piscina	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.45	Hydrobike	Piscina	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training	Funzionale	Rotazione
15.30-16.15	Get Boxe	Energy	Riccardo
16.30-17.15	Postural Training	Energy	Riccardo

### \*A prenotazione

Disponibile dal giorno precedente

su App "GetFIT Club" su [www.getfit.it](http://www.getfit.it) e in reception

