

GetFIT via Cenisio | PLANNING dal 10 al 16 Gennaio 2022

LUNEDÌ 10

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
9.30-10.15	Postural Training	Energy	Federico F.
10.30-11.15	G.A.G.	Energy	Nadia
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
11.15-12.00	Matwork Pilates	Conscious	Umberto
11.20-12.05	Acquagym	Piscina	Nadia
11.30-12.15	Zumba	Energy	Giulia
13.00-13.45	Trx	Conscious	Umberto
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
19.00-19.30	Les Mills Core	Energy	Fabrizio
19.15-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
19.45-20.30	Hydrobike	Piscina	Giovanni
20.45-21.30	Acquagym	Piscina	Giovanni
20.45-21.30	Body Attack	Energy	Fabrizio

MARTEDÌ 11

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
7.15-8.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
9.30-10.15	Acquagym	Piscina	Daniel
10.45-11.30	Metodo feldenkrais	Vitality	Valeria
11.00-11.45	Matwork Pilates	Energy	Umberto
12.00-13.00	Yoga	Vitality	Sonia
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Umberto
19.00-19.45	Dynamic Pilates	Conscious	Elisa
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.15-20.00	Functional Training	Energy	Davide
20.15-20.45	Addominali	Energy	Davide
21.00-21.30	Stretching	Energy	Elisa

MERCOLEDÌ 12

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
9.30-10.15	Interval Training	Energy	Umberto
10.00-10.45	Hydrobike	Piscina	Romina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
10.30-11.00	Addominali	Energy	Umberto
11.30-12.15	Acquagym	Piscina	Romina
13.00-13.45	Trx	Conscious	Umberto
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
19.30-20.15	Get cross	Funzionale	Raul
20.00-20.45	Zumba	Energy	Giulia
20.30-21.00	Stretching	Conscious	Davide

GIOVEDÌ 13

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
9.30-10.15	Trx	Conscious	Alessandro P.
10.15-10.45	Addominali	Energy	Alessandro S.
10.15-11.00	Acquagym	Piscina	Emerson
11.00-11.45	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
11.00-11.45	Zumba	Energy	Emerson
19.00-19.45	Total Body	Energy	Elisa
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Umberto
20.00-20.45	Acquagym	Piscina	Maria Chiara
20.45-21.30	Power Yoga	Energy	Elisa
21.00-21.45	Hydrobike	Piscina	Maria Chiara

VENERDÌ 14

ORA	LEZIONE	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	Hydrobike	Piscina	Luca M.
10.00-10.45	Functional Training	Energy	Alessandro P.
10.30-11.15	Pancafit	Conscious	Alessandro B.
10.30-11.15	Acquagym	Piscina	Luca M.
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Silvia
13.00-13.45	Interval Training	Energy	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
18.00-18.45	Dynamic Pilates	Energy	Umberto
19.00-19.45	Tonificazione Funzionale	Funzionale	Davide
20.00-20.30	Addominali	Energy	Davide

SABATO 15

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	AcquGym	Piscina	Cristina
10.30-11.00	Addominali	Funzionale	Andrea
11.15-12.00	Total Body	Energy	Andrea
11.15-12.00	Indoor Cycle	Vitality	Matilde
12.15-13.00	FitBox	Energy	Andrea

DOMENICA 16

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	AcquGym	Piscina	Rotazione
10.30-11.00	Addominali	Funzionale	Andrea
11.15-12.00	Indoor Cycle	Vitality	Paola
12.00-12.45	Hydrobike	Piscina	Rotazione
12.15-13.00	Pilates	Energy	Andrea