

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Tonificazione Funzionale	Funzionale	Umberto
08.30-09.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Federico
09.30-10.15	Functional Training	Funzionale	Alessandro P.
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
10.15-11.00	G.A.G.	Energy	Nadia
11.00-11.45	Body Balance	Conscious	Chiara
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Giulia
13.00-13.30	TRX Circuit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Nadia
16.45-17.15	Addominali	Funzionale	Alessandro S.
17.30-18.00	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
18.15-18.45	Stretching 😊 NEW	Conscious	Silvia
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Fabrizio
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Giancarlo
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Fabrizio
20.45-21.30	Body Attack 🔥	Energy	Fabrizio
20.45-21.30	Body Balance	Conscious	Silvia

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.30-08.00	Skillmill Group NEW	Funzionale	Silvia
09.00-09.45	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
10.00-10.45	Functional Training	Energy	Alessandro P.
10.00-11.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Sonia
11.00-11.30	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Silvia
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
13.00-13.45	Interval Training 🔥	Energy	Alessandro P.
17.45-18.15	Addominali	Funzionale	Riccardo
18.30-19.15	Tonificazione Funzionale	Energy	Davide
19.15-19.45	Grit 🔥 NEW	Funzionale	Umberto
19.45-20.30	Body Pump	Energy	Martina
20.00-20.45	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Umberto
20.45-21.15	Addominali	Energy	Davide

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	Interval Training 🔥	Energy	Alessandro P.
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Umberto
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria
11.00-11.30	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
12.00-13.00	Hatha Yoga	Vitality	Sonia
13.00-13.45	Get Boxe 🔥 NEW	Energy	Niccolò
13.15-14.00	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Umberto
15.30-16.00	Skillmill Group NEW	Funzionale	Alessandro S.
16.15-17.00	G.A.G.	Energy	Silvia
18.15-18.45	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
19.00-19.45	Body Balance	Conscious	Silvia
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Elisa
19.15-19.5	Addominali	Funzionale	Raul
20.00-20.45	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.30-21.30	Power Yoga 😊 NEW	Conscious	Elisa
21.00-21.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Raul

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Martina
16.00-16.30	Addominali	Energy	Rotazione
ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Martina
16.00-16.30	Addominali	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Body Pump	Energy	Martina
16.00-16.30	Addominali	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
09.15-10.00	Postural Training 😊	Conscious	Chiara
10.00-10.45	Functional Training	Funzionale	Alessandro P.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara
11.00-11.30	Addominali	Funzionale	Benny
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Alessandro P.
12.00-12.30	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
13.00-13.30	TRX Circuit	Conscious	Alessandro P.
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.15-14.00	Body Balance	Energy	Silvia
18.00-18.30	Stretching 😊 NEW	Conscious	Silvia
18.45-19.15	Interval Training 🔥	Energy	Alessandro B.
19.15-19.45	Grit 🔥 NEW	Funzionale	Umberto
19.30-20.00	TRX Circuit	Conscious	Alessandro B.
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Raul
20.15-21.00	Zumba 😊	Conscious	Giulia
20.15-21.00	G.A.G.	Funzionale	Alessandro B.
20.30-21.15	Get Boxe 🔥 NEW	Energy	Niccolò
21.15-21.45	Stretching 😊 NEW	Conscious	Davide

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	11.20-12.05	Acquagym 😊	Nadia
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Hydrobike	Giovanni
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Giovanni
MARTEDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Daniel
	11.00-11.45	Hydrobike	Daniel
	14.45-15.30	Acquagym 😊	Stefania
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Maria Chiara
20.45-21.30	Hydrobike	Maria Chiara	
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	Hydrobike	Romina
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Romina
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
GIOVEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Emerson
	13.05-13.50	Hydrobike	Emerson
	16.15-19.15	CORSI KIDS	Veronica
	20.00-20.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
21.00-21.45	Hydrobike	Maria Chiara	
VENERDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Luca
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luca
	17.00-19.15	CORSI KIDS	Veronica
SABATO	10.15-11.00	Acquagym 😊	Cristina
	11.00-12.30	CORSI KIDS	Veronica
DOMENICA	10.15-11.00	Acquagym 😊	Rotazione
	12.00-12.45	Hydrobike	Rotazione

Durante lo svolgimento di Hydrobike una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.30-09.00	TRX Circuit	Conscious	Silvia
09.15-10.00	Pancafit 😊	Conscious	Chiara
10.00-10.30	Addominali	Funzionale	Alessandro S.
10.00-10.45	Postural Training 😊	Energy	Federico
10.45-11.15	Skillmill Group NEW	Funzionale	Riccardo
10.45-11.30	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
11.15-12.00	Zumba 😊	Energy	Emerson
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Silvia
13.15-14.00	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Umberto
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Silvia
18.15-18.45	Addominali	Funzionale	Riccardo
19.00-19.30	Skillmill Group NEW	Funzionale	Raul
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Zac
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Elisa
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Umberto
20.00-20.30	Addominali	Energy	Raul
20.45-21.30	Get Cross 🔥	Energy	Raul
20.45-21.45	Power Yoga 😊 NEW	Conscious	Elisa

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 sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
06 - 31 luglio 2022



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
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.