

## lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Interval Training 🔥	Energy	Nicolo'
09.00-09.45	G.A.G.	Energy	Claudio
10.00-10.30	Circuit Training 😊	Funzionale	Claudio
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Gabriele
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Nicolò
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolò
13.00-13.45	Body Pump	Energy	Claudio
15.00-16.00	Yoga	Conscious	Massimo
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Erika
18.00-18.30	Les Mills Core-Addominali 🔥	Energy	Ivo
18.30-19.00	Circuit Training 😊	Omnia	Davide
18.45-19.30	Body Attack 🔥	Energy	Ivo
19.00-19.45	Zumba 😊	Funzionale	Denda
19.15-20.00	Indoor Cycle	Vitality	Sanja
19.30-20.15	G.A.G.	Energy	Cristina
19.45-20.30	Body Balance	Conscious	Ivo
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Erika
20.45-21.45	Yoga	Conscious	Massimo

## venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Stretching Funzionale 😊	Energy	Cristina
09.00-09.30	G.A.G.	Energy	Cristina
09.45-10.15	Upper Body	Energy	Cristina
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolo'
10.30-11.15	LesMills Party	Energy	Gabriele
11.00-11.45	Pancafit 😊	Conscious	Nicolo'
12.45-13.30	Zumba 😊	Energy	Monica
13.00-13.45	Functional Training	Vitality	Nicolò
13.00-14.00	Yoga	Conscious	Luigi
15.15-16.00	G.A.G.	Energy	Claudio
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Davide
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Davide
19.00-19.45	Body Pump	Energy	Guido
20.30-21.00	Circuit Training 😊	Omnia	Erika

## martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Massimo
08.45-09.15	Addominali	Energy	Cristina
09.00-09.45	Postural Training 😊	Vitality	Nicolò
10.00-10.30	Circuit Training 😊	Omnia	Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Nicolò
10.45-11.15	Stretching Funzionale 😊	Vitality	Cristina
11.00-11.45	Functional Training	Energy	Nicolò
12.30-13.15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
13.00-13.45	Grit 🔥	Energy	Nicolò
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mauro
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Funzionale	Gabriele
15.30-16.00	Impacto Training 😊	Energy	Claudio
16.15-16.45	Upper Body	Energy	Erika
18.30-19.00	Sprint - Interval training 🔥	Vitality	Davide
19.00-19.30	Circuit Training 😊	Funzionale	Erika
19.30-20.15	Body Pump	Energy + Vitality	Davide
20.30-21.15	Get Boxe 🔥	Energy	Claudio
20.45-21.45	Yoga	Conscious	Massimo

## sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	TotalBody Workout	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Stretching Funzionale 😊	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione
10.30-11.00	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione

## domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Circuit Training 😊	Energy	Rotazione

## mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Gabriele
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Erika
11.15-11.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Erika
12.30-13.15	G.A.G.	Energy	Claudio
13.00-13.45	Get Cross	Vitality	Erika
13.15-13.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Claudio
15.15-16.00	Body Balance	Conscious	Gabriele
16.00-16.45	G.A.G.	Energy	Davide
18.15-18.45	Circuit Training 😊	Omnia	Davide
18.45-19.15	Grit Forza	Energy	Ivo
19.00-19.45	Pancafit 😊	Conscious	Nicolò
19.00-19.45	Zumba 😊	Vitality	Monica
19.30-20.15	Body Attack	Energy	Ivo
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolò
20.30-21.00	Les Mills Core-Addominali 🔥	Energy	Ivo
20.45-21.30	Interval Training 🔥	Vitality	Cristina

## Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	Acquagym 😊	Luca B.
	13.00-13.45	Hydrobike	Luca B.
	15.00-15.45	Acquagym 😊	Laura
	19.00-19.45	Acquagym 😊	Eddie
	20.00-20.45	Hydrobike	Eddie
MARTEDÌ	11.30-12.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Laura
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Laura (Est/Int)
	19.30-20.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Luca B.
MERCOLEDÌ	10.30-11.15	Hydrobike	Luca B.
	15.30-16.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Luca B.
	19.00-19.45	Hydrobike	Alessandro
	20.45-21.30	Acquagym 😊	Alessandro
GIOVEDÌ	07.15-08.00	Hydrobike	Luca B.
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Laura (Est/Int)
	19.00-19.30	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Laura
	20.00-20.45	Acquagym 😊	Alessandro
VENERDÌ	08.30-09.15	Acquagym 😊	Luca B.
	12.30-13.00	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Luca B.
	15.00-15.45	Hydrobike	Laura
	18.30-19.15	Acquagym 😊	Alessandro
SABATO	10.30-11.15	Acquagym 😊	Eddie
	12.00-12.45	Hydrobike	Eddie
	13.00-13.30	Acqua Circuit <b>NEW</b>	Eddie
DOMENICA	10.30-11.15	Hydrobike	Rotazione
	12.00-12.45	Acquagym 😊	Rotazione

## giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint - Interval Training 🔥	Vitality	Davide
09.00-09.30	Circuit Training 😊	Omnia	Davide
10.00-10.30	Addominali	Energy	Ylenia
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.00-11.45	Total Body Workout	Energy	Nicolò
12.30-13.15	Metodo Feldenkrais 😊	Conscious	Valeria
13.00-13.45	Get Boxe 🔥	Energy	Claudio
13.15-14.15	Yoga	Funzionale	Massimo
15.15-15.45	Upper Body	Energy	Claudio
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolo'
18.40-19.25	Get Boxe 🔥	Energy	Claudio'
19.00-19.45	Dynamic Pilates 😊	Conscious	Gabriele
19.40-20.25	Body Pump	Energy + Vitality	Claudio
20.30-21.30	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Erika

## LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



**🔥 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.

**TUTTE LE ATTIVITÀ SONO A PRENOTAZIONE**  
A partire da 25 ore prima su [areaprivata.getfit.it](http://areaprivata.getfit.it) e APP GetFIT Lifestyle  
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione.

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

**🕒 ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
18 aprile 2022 / 25 aprile 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.*