

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio
07.30-08.00	Circuit Training 😊	AreaFunz	Daniela
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
09.45-10.30	Hatha Yoga	Conscious	Sabina
10.30-11.15	Postural Training 😊	Vitality	Daniela
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.30-12.15	Reformer Pilates	Vitality	Daniela
12.00-12.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta
12.30-13.00	TRX Circuit	Vitality	Riccardo
13.00-13.45	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
13.05-13.50	Body Pump	Energy	Pietro
14.45-15.15	TRX Circuit	Vitality	Sally
16.00-16.45	Stretching Funzionale 😊	Energy	Benedetta
16.15-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
17.45-18.30	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
18.30-19.15	Get Cross 🔥	AreaFunz	Luca
18.45-19.30	G.A.G.	Energy	Claudia
19.15-20.00	Body Balance 😊	Conscious	Benedetta
19.30-20.15	TRX Circuit	Vitality	Luca
19.45-20.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
20.00-20.30	Circuit Training 😊	AreaFunz	Maria Laura
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Luca
20.45-21.30	Zumba 😊	Energy	Elisa
21.05-21.35	Addominali	Conscious	Luca

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.15	Dynamic Pilates	Conscious	Daniela
09.40-10.25	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
10.35-11.20	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.30-12.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
11.30-12.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	MaryJ
12.15-13.00	Body Balance 😊	Energy	MaryJ
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Vitality	Luca
13.05-13.50	Tonificazione Funzionale	Conscious	Sally
13.15-14.00	Body Pump Express	Energy	Pietro
15.00-17.30	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Barbara
16.30-17.15	Get Barre	Energy	Barbara
17.30-18.15	Body Balance 😊	Energy	Barbara
18.00-18.30	Grit 🔥	Vitality	Giordano
18.30-19.15	Step	Energy	Barbara
18.45-19.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
19.30-20.15	Body Pump	Energy	Giordano
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Barbara
20.00-20.45	Get Cross 🔥	Vitality	Luca D.

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Vitality	Luca D.
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Daniela
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Daniela
09.30-10.15	Zumba 😊	Energy	Laura
09.40-10.25	Pancafit 😊	Conscious	Alice
10.30-11.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Pietro
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Alice
11.15-12.00	Gambe e Glutei	Energy	Clara
11.20-12.05	Pancafit 😊	Conscious	Alice
11.30-12.15	Postural Training 😊	Vitality	Daniela
12.15-12.45	Addominali	Energy	Clara
12.20-12.50	Body Balance 😊	Conscious	Alice
13.00-13.45	Reformer Pilates	Vitality	Alice
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Clara
14.00-14.45	Get Barre	Conscious	Alice
16.15-19.00	Gioca Gym	Vitality	Gemma
15.15-15.45	Addominali	AreaFunz	Benedetta
17.15-17.45	G.A.G.	Energy	Maria Laura
18.00-18.45	Get Cross 🔥	AreaFunz	Maria Laura
18.05-18.50	Body Tone 😊	Energy	Enrica
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Conscious	Benedetta
19.05-19.50	Body Balance 😊	Energy	Enrica
19.15-20.00	Total Body Workout	Vitality	Marco
19.15-20.00	Postural Training 😊	Conscious	Benedetta
19.40-20.10	Functional Training	AreaFunz	Riccardo
20.15-21.00	Body Pump	Energy	Marco
20.30-21.15	TRX Circuit	Vitality	Giordano
20.45-21.30	Stretching Funzionale	Conscious	Riccardo

# sabato

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 😊	AreaFunz	Rotazione
15.30-16.15	Total Body Workout	Energy	Barbara
16.30-17.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Barbara
17.30-18.00	G.A.G.	Energy	Barbara

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Circuit Training 🌿	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.30-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training 😊	AreaFunz	Rotazione
15.30-16.15	Get Boxe <b>NEW</b>	Energy	Riccardo
16.30-17.15	Postural Training 😊	Energy	Riccardo

🌿 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
07.15-07.45	Interval Training	AreaFunz	Clara
09.15-10.15	Hatha Yoga	Energy	Marisa
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.30-11.00	Upper Body	Energy	Marisa
11.00-11.45	Body Balance 😊	Vitality	MaryJ
11.15-11.45	G.A.G.	Energy	Marisa
11.30-12.00	Circuit Training 😊	AreaFunz	Clara
11.50-12.35	Get Barre	Conscious	MaryJ
12.00-12.45	Reformer Pilates	Vitality	Marisa
12.10-12.40	Les Mills Core-Addominali	Energy	Benedetta
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Clara
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniela
14.00-15.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa
14.15-15.00	Reformer Pilates	Vitality	Daniela
15.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.15-15.45	Postural Training 😊	Energy	Marisa
16.00-16.45	Yoga Flex	Energy	Marisa
16.30-17.00	TRX Circuit	Vitality	Riccardo
17.15-18.00	Stretching Funzionale	Vitality	Riccardo
17.30-18.15	G.A.G.	Energy	Claudia
18.05-18.35	Circuit Training 😊	AreaFunz	Luca
18.30-19.00	Les Mills Core-Addominali	Energy	Claudia
18.45-19.15	Grit 🔥	Vitality	Luca
19.05-19.50	Body Balance 😊	Conscious	Benedetta
19.15-20.00	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.30-20.15	Get Cross 🔥	AreaFunz	Luca
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Silvia
20.20-21.05	Zumba 😊	Energy	Laura
20.30-21.00	Interval Training	Vitality	Luca

# Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella	
	10.00-10.45	Acquagym 😊	Isabella	
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella	
	16.15-19.15	Nuoto Kids	Rotazione	
	19.00-19.45	Hydrobike	Elena	
20.30-21.15	Acquagym 😊	Maria Chiara		
MARTEDÌ	07.45-08.30	Acquagym 😊	Isabella	
	11.30-12.15	Hydrobike	Isabella	
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella	
	16.30-18.45	Nuoto Kids	Rotazione	
	19.45-20.30	Acquagym 😊	Gloria	
MERCOLEDÌ	08.00-08.45	Acquagym 😊	Stefano	
	11.15-12.00	Acquagym 😊	Stefano	
	13.00-13.45	Hydrobike	Stefano	
	16.15-19.15	Nuoto Kids	Rotazione	
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Maria Chiara	
20.30-21.15	Hydrobike	Maria Chiara		
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Stefano	
	09.15-10.00	Acquagym 😊	Stefano	
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Stefano	
	16.15-18.45	Nuoto Kids	Rotazione	
	19.15-20.00	Acquagym 😊	Isabella	
VENERDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Maria Chiara	
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Maria Chiara	
	17.00-19.00	Nuoto Kids	Rotazione	
	SABATO	10.15-12.45	Nuoto Kids	Rotazione
		14.00-14.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
16.00-16.45		Acquagym 😊	Gloria	
DOMENICA		10.45-11.30	Acquagym 😊	Rotazione
		11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione
	13.00-13.45	Hydrobike	Rotazione	

# giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio
08.30-09.00	Circuit Training 😊	AreaFunz	Giordano
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
10.15-10.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
11.00-11.30	Les Mills Core-Addominali	Energy	Luca
11.00-11.45	Yoga Flex	Vitality	Marisa
11.45-12.30	G.A.G.	Energy	Luca
12.00-12.45	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Luca
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.15-14.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio
14.15-15.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
16.15-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.15-15.45	Body Balance 😊	Energy	Marisa
16.00-17.00	Hatha Yoga	Energy	Marisa
17.45-18.15	Gambe e Glutei	Vitality	Riccardo
18.30-19.15	Body Pump	Energy	Marco
18.35-19.20	Les Mills Core-Addominali	Vitality	Fabrizio
19.00-19.30	Circuit Training	AreaFunz	Riccardo
19.30-20.15	Body Balance 😊	Energy	Fabrizio
19.35-20.20	Total Body Workout	Vitality	Marco
19.45-20.30	Stretching Funzionale	Conscious	Riccardo
20.30-21.15	Body Pump	Energy	Fabrizio
20.30-21.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Alessio

## 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](http://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:**  
04 - 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.*