

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
07.30-08.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Eddie
08.00-08.30	G.A.G. 😊	Energy	Oxana
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
08.45-09.15	Upper Body	Energy	Oxana
09.30-10.00	Functional Training 🏋️	Area Functional	Antonino
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.00-10.45	BodyBalance	Vitality	Fortuna
10.25-10.50	Addominali	Energy	Oxana
10.30-11.15	Pancafit 😊	Conscious	Homar
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Oxana
11.25-12.10	Zumba 😊	Conscious	Iliaria
11.35-12.20	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.30-13.00	G.A.G. 😊	Vitality	Nicholas
13.00-13.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
13.00-14.00	Hatha Yoga	Energy	Massimo
13.15-13.45	Sprint 🔥	Vitality	Alessia/Angela
13.15-13.45	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Claudia
13.30-14.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Antonino
14.05-14.50	Matwork Pilates	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Postural Training	Energy	Antonio
15.15-16.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Arianna
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Alessia
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
16.50-17.20	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Nicholas
18.00-18.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Paolo
18.00-18.45	BodyBalance	Vitality	Arianna
18.15-18.45	Grit 🔥	Energy	Eddie
18.30-19.00	Functional Training 🏋️	Area Functional	Sofia
19.00-19.30	Sprint 🔥	Vitality	Eddie
19.00-19.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
19.00-19.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paolo
19.55-20.25	Get Barre	Conscious	Martina
20.00-20.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Paolo
20.00-20.45	BodyPump	Energy	Irene/Antonella
20.35-21.05	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Edoardo
20.35-21.20	Dynamic Pilates	Conscious	Martina
20.45-21.15	TRX Circuit	Vitality	Nicholas
21.00-21.45	Fight Training	Energy	Dimitri

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.10-07.40	Grit 🔥	Energy	Eddie
07.30-08.30	Hatha Yoga	Vitality	Massimo
07.50-08.20	Les Mills Core - Addominali	Energy	Eddie
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Homar
09.00-09.45	BodyBalance	Vitality	Arianna
09.30-10.00	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Angela/Edoardo
09.30-10.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Eddie
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Homar
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Arianna
10.30-11.15	Pil-Yoga	Conscious	Homar
11.20-11.50	Get Dance 😊	Energy	Homar
11.30-12.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Angela
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Sonia
12.15-12.45	G.A.G. 😊	Vitality	Homar
13.00-13.45	BodyBalance	Conscious	Alessia
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ciro
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Angela/Eddie
13.15-13.45	Functional Training 🏋️	Area Functional	Nicholas
13.15-14.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Edoardo
14.10-14.55	Pancafit 😊	Conscious	Daniele
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Alessia
16.00-16.30	G.A.G. 😊	Energy	Nicholas
16.00-16.45	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
17.00-17.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Antonino
17.00-17.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Guido
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Sofia
18.00-18.45	BodyPump	Energy	Guido
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Antonino
19.00-19.30	Les Mills Core - Addominali	Conscious	Guido
19.00-19.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Sofia
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Paolo

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Grit 🔥	Energy	Edoardo
08.00-08.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Edoardo
08.35-09.05	Stretching Funzionale	Conscious	Edoardo
09.00-09.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
09.30-10.15	BodyBalance	Conscious	Arianna
09.45-10.45	Allineati* Group 😊	Vitality	Alessandra
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
10.30-11.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Sofia
11.00-11.30	Addominali	Energy	Oxana
11.00-12.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
11.15-12.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Sofia
11.40-12.10	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.15-13.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
12.25-12.55	TRX Circuit	Vitality	Arianna
12.30-13.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Nicolò
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
13.15-13.45	Functional Training 🏋️	Area Functional	Edoardo
13.15-14.00	Dynamic Pilates	Conscious	Oxana
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
14.15-14.55	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
16.00-16.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Eddie
16.15-16.45	G.A.G. 😊	Energy	Marco
16.55-17.25	Upper Body	Energy	Alessia
18.00-18.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Eddie
18.15-19.00	Body Balance	Conscious	Guido
18.45-19.15	Grit 🔥	Energy	Eddie
18.45-19.30	Zumba 😊	Vitality	Iliaria
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Antonino
19.00-19.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Alessia
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
19.30-20.15	BodyAttack 🔥	Energy	Guido
20.35-21.05	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Alessia
20.35-21.20	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Homar
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Matilde
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Guido

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit 🔥	Energy	Rotazione
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	BodyPump	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.30-12.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
12.15-12.45	Interval Training	Conscious	Rotazione
12.15-12.55	BodyBalance	Energy	Rotazione
13.10-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Rotazione
14.00-15.00	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
14.10-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.15-15.00	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Rotazione
14.45-15.30	Zumba 😊	Energy	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.30-12.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Rotazione
12.15-12.45	Les Mills Core - Addominali	Energy	Rotazione
13.00-13.45	BodyPump/Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Rotazione
14.30-15.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario



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
07.10-07.55	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
07.30-08.00	Sprint 🔥	Vitality	Edoardo
08.00-08.25	Upper Body	Energy	Oxana
08.00-09.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
08.30-08.55	G.A.G. 😊	Energy	Oxana
08.30-09.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Edoardo
08.30-09.15	Postural Training 😊	Vitality	Antonio
09.00-09.45	Get Barre	Energy	Homar
09.30-09.55	Addominali	Vitality	Angela
09.30-10.00	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Sofia
09.30-10.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Angela
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.25-11.25	Hatha Yoga	Vitality	Pietro
11.00-11.45	BodyBalance	Energy	Homar
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
11.45-12.15	Suspension Pilates	Vitality	Arianna
12.00-12.30	G.A.G. 😊	Energy	Antonino
12.10-12.55	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Oxana
12.10-13.00	Allineati* Group 😊	Conscious	Alessandra
12.35-13.05	Upper Body	Energy	Edoardo
13.00-13.45	Tai Chi	Vitality	Fabrizio
13.05-13.50	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Claudia
13.10-13.55	Pancafit 😊	Conscious	Sofia
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Area Functional	Arianna
13.15-14.00	BodyPump	Energy	Eddie
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Edoardo
16.15-16.45	G.A.G. 😊	Energy	Marco
18.00-18.30	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Nicholas
18.00-18.45	BodyBalance	Energy	Fabrizio E.
18.30-19.15	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Claudia
18.45-19.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
18.45-19.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Irina
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Fabrizio E.
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Alessia
20.05-20.30	Addominali	Energy	Alessia
20.35-21.05	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Nicholas
20.35-21.05	Functional Training 🏋️	Area Functional	Nicolò
20.35-21.20	Zumba 😊	Conscious	Valentina
20.35-21.35	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
20.40-21.25	Fight Training	Energy	Dimitri

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	09.30-10.15 11.00-11.45 13.15-14.00 14.15-14.30 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15 20.35-21.20	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Rito in sauna AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike	Eddie Eddie Arianna Max Max Max Max Max
MARTEDÌ	08.30-09.15 09.30-10.15 11.00-11.45 15.15-16.00 19.45-20.00	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊 Play Acqua 😊 Rito in sauna	Vittoria Vittoria Max Antonino Eddie
MERCOLEDÌ	07.30-08.15 11.00-11.45 13.15-14.00 14.30-14.45 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15 20.35-21.20	Hydrobike AcquaGym 😊 Hydrobike Rito in sauna Hydrobike AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊	Max Max Max Max Max Eddie Eddie Eddie
GIOVEDÌ	08.30-09.15 10.00-10.45 11.00-11.45 15.00-15.45 20.50-21.05	Hydrobike Play Acqua 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Rito in sauna	Dario Max Max Max Eddie
VENERDÌ	08.15-09.00 10.30-11.15 13.15-14.00 14.15-14.30 15.00-15.45 18.30-19.15 19.30-20.15	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Rito in sauna AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike	Alessia Alessia Arianna Antonino Max Paolo Dario
SABATO	10.30-11.15 12.00-12.45 13.00-13.45 14.15-14.30 15.00-15.45 16.30-17.15 18.00-18.45	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Rito in sauna Play Acqua 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike	Max Max Max Max Max Rotazione Rotazione
DOMENICA	10.00-10.45 11.30-12.15 15.30-16.15	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊	Rotazione Rotazione Dario

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Eddie
08.10-08.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Irina
08.15-08.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Eddie
09.00-09.30	Les Mills Core - Addominali	Conscious	Eddie
09.00-09.45	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
10.00-10.30	Functional Training 🏋️	Area Functional	Alessia
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniele
11.05-11.50	Stretching Funzionale	Energy	Oxana
12.00-12.45	Pancafit 😊	Conscious	Oxana
12.00-13.00	Hatha Yoga	Energy	Gabriella
12.30-13.00	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Angela
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Laura
13.10-13.55	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Gabriella
13.10-13.55	Body Attack 🔥	Energy	Angela/Eddie
13.15-13.45	Get Circuit 😊🏋️	Area Functional	Edoardo
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
15.00-15.30	G.A.G. 😊	Energy	Alessia
15.40-16.10	Upper Body	Energy	Antonino
16.00-16.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Angela
16.45-17.15	Bio Circuit 😊🏋️	Sala 1	Antonino
17.00-17.30	G.A.G. 😊	Energy	Arianna
17.30-18.30	Hatha Yoga	Conscious	Massimo S.
18.00-18.45	Allegro Pilates ⭐	Sala Pilates	Daniele
18.20-18.50	Grit 🔥	Energy	Eddie
19.00-19.30	RPM 🔥	Vitality	Eddie
19.00-19.45	Dynamic Pilates	Conscious	Arianna
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Eddie
20.00-20.45	Get Cross 🔥	Area Functional	Arianna
20.35-21.20	Tonificazione Funzionale	Energy	Antonino

LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

💎 **CARDIO E TONIFICAZIONE**

💎 **FUNZIONALI**

💎 **MENTE E CORPO**

💎 **DANZA**

📊 **Attività a colori con la telemetria.**
Gli allenamenti più efficaci di sempre, cardiofrequenzimetro richiesto.

😊 **Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.**
Inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità.

🔥 **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.

⭐ **Extra abbonamento.**

Tutte le attività sono a prenotazione. A partire da 25 ore prima sull'**App GetFIT Lifestyle** o su [areaprivata.getfit.it](#)
Non riesci a partecipare? Ricordati di disdire sempre la tua prenotazione. Per motivi organizzativi il/la trainer e l'orario potrebbero variare, verifica sempre sull'App il planning aggiornato.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:
Dal 01 al 31 Luglio 2026 / 01 Maggio 2026
02 Giugno 2026 / Agosto 2026



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
06 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026/ 1 Maggio 2026
02 Giugno 2026 / Agosto 2026

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.