

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
07.30-08.15	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
08.25-09.10	Reformer Pilates	Conscious	Sabina
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Ombretta
09.20-10.20	Hatha Yoga	Energy	Sabina
09.40-10.10	G.A.G. 😊	Vitality	Ombretta
10.25-11.10	Postural Training 😊	Vitality	Sabina
10.40-11.25	Total Body Workout	Energy	Ombretta
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Sabina
11.35-12.05	Addominali	Energy	Ombretta
12.10-12.55	Get Barre	Energy	MaryJ
12.20-13.05	Matwork Pilates 😊	Vitality	Cristina
13.05-13.50	BodyBalance	Energy	MaryJ
13.10-13.55	Get Cross 🔥	Vitality	Pietro
13.10-13.55	Postural Training 😊	Conscious	Cristina
13.30-14.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
14.15-15.00	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Dynamic Pilates	Energy	Cristina
16.30-17.15	Postural Training 😊	Energy	Cristina
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.15-18.45	TRX Circuit	Vitality	Luca
18.20-18.50	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
18.55-19.40	Get Cross 🔥	Functional	Luca
18.55-19.40	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.55-19.40	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.15-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Erika
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Energy	Claudia
19.50-20.35	Get Cross 🔥	Vitality	Luca
20.25-21.10	Yin Yoga 😊	Conscious	Erika
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
20.40-21.25	Zumba 😊	Energy	Elisa

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-09.45	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
09.20-10.05	Pancafit 😊	Conscious	Cristina
09.50-10.20	G.A.G. 😊	Vitality	Clara
09.50-10.35	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Cristina
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
10.40-11.25	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.15-12.00	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
11.30-12.00	Stretching 😊	Vitality	Clara
11.35-12.05	Les Mills Core - Addominali	Energy	MaryJ
12.05-12.50	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	MaryJ
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
13.05-13.50	Total Body Workout	Vitality	Clara
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Conscious	Cristina
13.10-13.55	Get Boxe	Energy	Antonella
14.05-14.50	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
15.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
16.00-16.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
16.35-17.05	Stretching 😊	Functional	A rotazione
18.10-18.40	Grit 🔥	Energy	Antonio
18.10-18.55	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
18.50-19.35	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
19.05-19.35	BodyBalance	Vitality	Ombretta
19.45-20.15	TRX Circuit	Vitality	Antonio
19.45-20.30	BodyPump	Energy	Ombretta
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-08.05	BodyPump	Energy	Alice S.
08.00-08.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
08.15-09.00	Reformer Pilates	Conscious	Alice S.
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Alice S.
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10.20-11.05	Matwork Pilates 😊	Energy	Alice G.
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
11.30-12.15	Get Barre	Energy	Clara
12.05-12.50	BodyBalance	Conscious	Alice G.
12.30-13.00	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
12.30-13.00	Stretching 😊	Energy	Clara
13.05-13.50	Reformer Pilates	Conscious	Alice G.
13.10-13.55	BodyAttack 🔥	Vitality	Antonella
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Clara
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.00	Les Mills Core - Addominali	Energy	Irene
16.10-16.40	Stretching 😊	Energy	Irene
17.45-18.30	Reformer Pilates	Conscious	Marisa
18.15-19.00	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
18.25-19.10	Total Body Workout	Energy	Marco
18.30-19.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
18.35-19.20	Reformer Pilates	Conscious	Marisa
19.05-19.50	BodyBalance	Vitality	Enrica
19.15-19.45	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
19.15-20.00	BodyPump	Energy	Marco
19.35-20.35	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
19.55-20.40	Les Mills Pilates	Vitality	Enrica
20.00-20.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
20.10-20.40	Addominali	Energy	Marco
20.45-21.15	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
20.45-21.30	Dynamic Pilates	Vitality	Marisa

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.10-12.55	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
15.30-16.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.30-17.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
17.30-18.00	Jolly Class	Energy	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	Arco della Pace	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.10-12.55	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.30-17.00	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
17.05-17.35	Stretching 😊	Functional	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
07.20-07.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
07.30-08.15	Get Boxe	Energy	Antonella
09.10-09.55	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
09.10-10.10	Hatha Yoga	Energy	Marisa
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.15-10.45	Upper Body	Energy	Marisa
10.50-11.35	Get Barre	Vitality	MaryJ
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Marisa
11.40-12.10	Les Mills Core - Addominali	Energy	MaryJ
11.40-12.25	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
12.15-13.00	BodyBalance	Energy	MaryJ
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
13.10-13.55	Postural Training 😊	Conscious	MaryJ
13.10-13.55	BodyPump	Energy	Pietro
14.10-14.40	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
14.30-15.15	Les Mills Pilates	Energy	Marisa
15.00-18.45	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.20-16.20	Power Yoga	Energy	Marisa
18.00-18.45	Postural Training 😊	Vitality	Luca
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.45-19.15	Stretching 😊	Conscious	Cristina
18.55-19.25	Grit 🔥	Vitality	Luca
18.55-19.25	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
19.25-20.10	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
19.35-20.20	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.35-20.20	Matwork Pilates	Energy	Claudia
19.40-20.25	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
20.30-21.15	Total Body Workout	Energy	Irene

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Isabella
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Hydrobike	Isabella
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	18.30-18.45	Rito in sauna NEW	Davide
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Davide
MERCOLEDÌ	08.00-08.45	Hydrobike	Stefano
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Stefano
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Stefano
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
GIOVEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Stefano
	09.30-10.15	Hydrobike	Stefano
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Stefano
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Isabella
VENERDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 😊	Giada
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Giada
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
SABATO	10.15-12.45	Corsi Kids	Rotazione
	13.15-13.30	Rito in sauna NEW	Davide
	14.45-15.30	AcquaGym 😊	Rotazione
	16.15-17.00	Hydrobike	Rotazione
DOMENICA	10.45-11.30	AcquaGym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	AcquaGym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	Rotazione
	16.30-17.15	Corsi Kids	Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
08.00-08.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
09.30-10.15	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
09.35-10.20	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
10.25-11.25	Power Yoga	Energy	Marisa
10.30-11.15	Postural Training 😊	Vitality	Cristina
11.30-12.15	Tonificazione Funzionale	Vitality	Sabrina
11.30-12.15	Dynamic Pilates	Energy	Marisa
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
12.20-13.05	Les Mills Pilates	Energy	Sabrina
12.40-13.40	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
13.15-14.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Stefano
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Sabrina
13.50-14.35	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marisa
14.40-15.40	Hatha Yoga	Energy	Marisa
15.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.45-16.30	BodyBalance	Energy	Marisa
18.05-18.50	Yin Yoga 😊	Vitality	Erika
18.15-19.00	BodyPump	Energy	Marco
18.45-19.15	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
18.55-19.40	BodyBalance	Vitality	Erika
19.05-19.50	Total Body Workout	Energy	Marco
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
19.45-20.45	Vinyasa Yoga	Vitality	Erika
19.55-20.25	G.A.G. 😊	Energy	Marco
20.30-21.15	Get Boxe	Energy	Antonella

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.

Tutte le attività sono a prenotazione. A partire da 25 ore prima sull'**App GetFIT Lifestyle** o su [areasprivata.getfit.it](https://www.areasprivata.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:
06 Aprile 2026 / 25 Aprile 2026
01 Maggio 2026 / 02 giugno 2026



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
05 Aprile 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.