

Lunedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------|
| 07:15-08:00 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Paola |
| 07:15-08:00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Luigi |
| 08:15-09:00 | Stretching Funzionale | Conscious | Luigi |
| 09:30-10:15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Alice |
| 09:30-10:15 | Total Body Workout | Energy | Luigi |
| 10:00-10:30 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Jacopo |
| 10:30-11:00 | Les Mills Core - Addominali | Energy | Alice |
| 10:30-11:15 | Postural Training 😊 | Conscious | Chiara |
| 10:30-11:15 | Zumba 😊 | Vitality | Giusy |
| 11:00-11:30 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Giada |
| 11:30-12:15 | Suspension Pilates | Conscious | Alice |
| 11:30-12:15 | Total Body Workout | Energy | Greta |
| 12:30-13:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Greta |
| 13:05-13:50 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Mauro |
| 13:10-13:55 | Get Cross 🔥 | Omnia | Greta |
| 13:10-13:55 | BodyBalance | Conscious | Alice |
| 14:10-14:55 | BodyPump | Energy | Gloria |
| 15:30-16:00 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Greta |
| 16:00-16:45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gloria |
| 17:00-18:00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Yong |
| 17:30-18:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Andrea |
| 18:15-18:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Greta |
| 18:15-19:00 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Stefano A. |
| 18:30-19:15 | BodyBalance | Conscious | Fabrizio |
| 18:45-19:30 | Fight Training | Vitality | Andrea |
| 19:25-20:25 | Vinyasa Yoga | Conscious | Alessia |
| 19:30-20:15 | BodyPump | Energy | Fabrizio |
| 19:45-20:15 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Matilde |
| 20:30-21:00 | Les Mills Core - Addominali | Energy | Fabrizio |
| 20:30-21:15 | Interval Training | Omnia | Rotazione |
| 20:30-21:30 | Yoga in Volo | Conscious | Alessia |
| 20:45-21:15 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Manvir |

Venerdì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|--------------|----------------|
| 09:20-10:05 | BodyPump | Energy | Ilaria |
| 09:20-10:05 | Dynamic Pilates | Conscious | Chiara |
| 10:15-10:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Giada |
| 10:15-11:15 | Hatha Yoga | Conscious | Massimo B. |
| 10:25-11:10 | Indoor Walking | Energy | Ilaria |
| 11:20-12:05 | Postural Training 😊 | Conscious | Ilaria |
| 11:30-12:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Giada |
| 11:30-12:15 | Get Boxe | Energy | Galia |
| 12:10-12:55 | Suspension Pilates | Conscious | Alice. |
| 12:30-13:00 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Giada |
| 13:00-13:45 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Alice. |
| 13:00-13:45 | Indoor Walking | Energy | Ilaria |
| 13:10-13:55 | Get Cross 🔥 | Omnia | Giada |
| 15:20-16:05 | Total Body Workout | Energy | Luigi |
| 16:00-16:30 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Greta |
| 16:15-17:00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Luigi |
| 17:15-17:45 | G.A.G. 😊 | Vitality | Luigi/Giuliana |
| 17:45-18:30 | Pancafit 😊 | Conscious | Gabriella |
| 17:45-18:30 | BodyAttack 🔥 | Energy | Greta |
| 18:15-18:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Jacopo |
| 18:40-19:25 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gabriella |
| 18:45-19:30 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Paolo |
| 19:00-19:30 | Les Mills Core - Addominali | Vitality | Greta |
| 19:30-20:30 | Yoga in volo | Conscious | Gabriella |
| 19:45-20:15 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Jacopo |
| 19:45-20:30 | Les Mills Tone | Vitality | Greta |
| 20:35-21:35 | Yin Yoga | Conscious | Gabriella |

Martedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------|
| 07:15-07:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Gloria |
| 08:15-08:45 | G.A.G. 😊 | Vitality | Sabrina |
| 08:15-09:00 | Tai Chi | Conscious | Massimo |
| 08:15-09:00 | Indoor Walking | Energy | Ilaria |
| 09:00-09:30 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Gloria |
| 09:15-10:00 | Dynamic Pilates | Conscious | Ilaria |
| 09:15-10:00 | Get Boxe | Energy | Galia |
| 09:30-10:00 | G.A.G. 😊 | Vitality | Armando |
| 10:15-11:00 | Pancafit 😊 | Conscious | Ilaria |
| 10:15-11:00 | Total Body Workout | Energy | Sabrina |
| 10:15-11:00 | Zumba 😊 | Vitality | Armando |
| 11:00-11:30 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Giada |
| 11:10-11:55 | BodyBalance | Conscious | Sabrina |
| 12:05-12:50 | Postural Training 😊 | Conscious | Ilaria |
| 12:30-13:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Chiara |
| 13:00-13:45 | BodyPump | Energy | Ilaria |
| 13:00-14:00 | Vinyasa Yoga | Conscious | Ilaria P. |
| 13:10-13:40 | Grit 🔥 | Vitality | Giada |
| 15:30-16:15 | Get Cross 🔥 | Energy | Giada |
| 16:20-16:50 | Les Mills Core - Addominali | Vitality | Greta |
| 17:30-18:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Matilde |
| 18:15-18:45 | TRX Circuit | Conscious | Jacopo |
| 18:15-18:45 | Les Mills Tone | Vitality | Greta |
| 18:30-19:15 | Get Cross 🔥 | Omnia | Giada |
| 19:00-19:30 | Les Mills Core - Addominali | Energy | Stefano S. |
| 19:00-19:45 | BodyAttack 🔥 | Vitality | Greta |
| 19:15-20:15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Massimo B. |
| 19:40-20:25 | BodyPump | Energy | Stefano S. |
| 19:50-20:35 | Get Dance 😊 | Vitality | Elisa |
| 20:00-20:30 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Manvir |
| 20:30-21:00 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Greta |
| 20:45-21:30 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Stefano S. |
| 20:45-21:30 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Alessio |

Sabato

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|-----------|------------|
| 10:15-11:00 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Rotazione |
| 10:15-11:00 | Get Boxe | Energy | Massimo S. |
| 11:15-12:00 | BodyPump | Energy | Rotazione |
| 11:20-12:05 | Get Dance 😊 | Vitality | Elisa |
| 12:00-13:00 | Power Yoga | Conscious | Rotazione |
| 12:15-12:45 | Les Mills Core - Addominali | Energy | Rotazione |
| 13:00-13:45 | Total Body Workout | Energy | Rotazione |
| 14:10-14:55 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Rotazione |
| 15:00-15:45 | Jolly Class | Conscious | Rotazione |
| 16:00-16:30 | G.A.G. 😊 | Energy | Rotazione |
| 16:40-17:25 | Total Body Workout | Energy | Rotazione |

Domenica

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|--------------------|------------|
| 10:20-10:50 | G.A.G. 😊 | Energy | Rotazione |
| 11:00-11:45 | Allenamento al Parco 😊🌳 | CityLife | Rotazione |
| 11:00-11:45 | Total Body Workout | Energy | Rotazione |
| 12:00-12:45 | Jolly Class | Conscious/Vitality | Rotazione |
| 12:05-12:50 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Mariangela |
| 13:05-13:50 | BodyPump | Energy | Rotazione |
| 14:45-15:15 | Les Mills Core - Addominali | Energy | Rotazione |
| 15:20-16:05 | Total Body Workout | Energy | Rotazione |
| 16:15-17:00 | Jolly Class | Energy/Conscious | 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 |
|-------------|-----------------------------|--------------|------------|
| 07:15-08:00 | BodyPump | Energy | Ilaria |
| 07:15-08:15 | Vinyasa Yoga | Conscious | Gabriella |
| 08:25-09:10 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Ilaria |
| 08:25-09:10 | Pil Yoga | Vitality | Gabriella |
| 09:20-10:20 | Hatha Yoga | Conscious | Gabriella |
| 09:30-10:15 | Indoor Walking | Energy | Ilaria |
| 10:00-10:30 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Giada |
| 10:30-11:15 | Total Body Workout | Energy | Chiara |
| 10:30-11:15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Ilaria |
| 11:30-12:15 | Pancafit 😊 | Conscious | Ilaria |
| 12:30-13:00 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Giada |
| 13:05-13:50 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Paola |
| 13:15-13:45 | Les Mills Core - Addominali | Vitality | Chiara |
| 13:30-14:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Matilde |
| 15:30-16:15 | Interval Training | Energy | Greta |
| 16:30-17:00 | Tonificazione Funzionale | Omnia | Jacopo |
| 17:10-17:55 | Suspension Pilates | Conscious | Alice |
| 18:05-18:50 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Alice |
| 18:05-18:50 | Get Cross 🔥 | Energy | Jacopo |
| 18:15-18:45 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Manvir |
| 19:00-19:45 | Tonificazione Funzionale | Conscious | Manvir |
| 19:00-19:45 | BodyPump | Energy | Alice |
| 19:45-20:15 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Jacopo |
| 19:55-20:40 | BodyBalance | Conscious | Alice |
| 19:55-20:40 | Interval Training | Energy | Manvir |
| 20:30-21:00 | Grit 🔥 | Vitality | Jacopo |
| 20:45-21:15 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Stefano C. |
| 20:45-21:30 | Dynamic Pilates | Conscious | Alice |

ATTIVITÀ IN ACQUA

| GIORNO | ORA | ATTIVITÀ | TRAINER |
|-----------|-------------|---------------|-----------|
| LUNEDÌ | 09:15-10:00 | Hydrobike | Gloria |
| | 10:30-11:15 | AcquaGym 😊 | Gloria |
| | 11:30-12:15 | Aqua Zumba | Giusy |
| | 13:10-13:55 | Hydrobike | Gloria |
| | 15:55-16:40 | AcquaGym 😊 | Irene |
| | 19:30-19:45 | Rito in sauna | Stefano |
| | 19:30-20:15 | Hydrobike | Irene |
| MARTEDÌ | 07:15-08:00 | Hydrobike | Sabrina |
| | 09:15-10:00 | AcquaGym 😊 | Sabrina |
| | 13:00-13:45 | AcquaGym 😊 | Sabrina |
| | 15:45-16:30 | Hydrobike | Gloria |
| | 18:45-19:15 | Acqua Circuit | Javi |
| MERCOLEDÌ | 10:00-10:45 | AcquaGym 😊 | Irene |
| | 11:15-12:00 | Hydrobike | Irene |
| | 13:00-13:45 | AcquaGym 😊 | Irene |
| | 16:00-16:45 | AcquaGym 😊 | Alice |
| | 18:45-19:30 | AquaDynamic | Luis |
| | 19:45-20:15 | Acqua Circuit | Luis |
| | 20:35-21:20 | Hydrobike | Luis |
| GIOVEDÌ | 10:20-11:05 | AcquaGym 😊 | Ottavio |
| | 11:20-12:05 | Hydrobike | Ottavio |
| | 18:45-19:30 | Hydrobike | Stefano |
| | 19:45-20:00 | Rito in sauna | Stefano |
| VENERDÌ | 10:15-10:45 | Acqua Circuit | Alice |
| | 11:00-11:45 | AcquaGym 😊 | Alice |
| | 13:10-13:55 | Hydrobike | Gloria |
| | 14:05-14:20 | Rito in sauna | Stefano |
| | 16:00-16:45 | AcquaGym 😊 | Irene |
| SABATO | 10:20-11:05 | AcquaGym 😊 | Rotazione |
| | 11:20-11:50 | Acqua Circuit | Rotazione |
| | 12:15-13:00 | Hydrobike | Rotazione |
| | 14:30-15:00 | Acqua Circuit | Rotazione |
| | 15:30-16:15 | AcquaGym 😊 | Rotazione |
| DOMENICA | 10:20-11:05 | Hydrobike | Rotazione |
| | 11:30-12:15 | AcquaGym 😊 | Rotazione |
| | 12:30-13:00 | Acqua Circuit | Rotazione |

*Dal lunedì al venerdì, dalle 16.45 alle 18.30, alcune corsie potrebbero essere riservate ai corsi Nuoto Kids.

*Durante l'AcquaGym l'intera vasca è riservata al corso.

Giovedì

| ORA | ATTIVITÀ | SALA | TRAINER |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------|
| 07:15-08:00 | Indoor Cycle 🔥 | Energy | Silvia |
| 07:15-08:00 | Get Cross 🔥 | Omnia | Greta |
| 09:20-10:05 | Metodo Feldenkrais 😊 | Vitality | Valeria |
| 09:20-10:05 | Zumba 😊 | Energy | Eliana |
| 09:30-10:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Greta |
| 09:30-10:15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Sabina |
| 10:15-11:00 | BodyPump | Energy | Eliana |
| 10:25-11:10 | Pancafit 😊 | Conscious | Sabina |
| 10:30-11:00 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Greta |
| 10:30-11:15 | Stretching Funzionale | Vitality | Luigi |
| 11:20-12:20 | Hatha Yoga | Conscious | Sabina |
| 11:30-12:15 | Total Body Workout | Energy | Luigi |
| 12:30-13:00 | Get Barre | Conscious | Sabina |
| 12:30-13:00 | Les Mills Core - Addominali | Vitality | Greta |
| 13:10-13:55 | Dynamic Pilates | Conscious | Sabina |
| 13:10-13:55 | Strength Development | Energy | Gloria |
| 13:15-13:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Chiara |
| 15:00-16:00 | Power Yoga | Conscious | Yong |
| 16:15-17:00 | Get Cross 🔥 | Energy | Giada |
| 18:15-18:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Jacopo |
| 18:25-19:10 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gloria |
| 19:15-19:45 | Get Circuit 😊🏋️ | Omnia | Giada |
| 19:15-20:00 | Strength Development | Vitality | Gloria |
| 19:30-20:00 | TRX Circuit | Conscious | Jacopo |
| 19:30-20:15 | Indoor Walking | Energy | Ilaria |
| 20:30-21:00 | Bio Circuit 😊🏋️ | Sala Fitness | Manvir |
| 20:30-21:15 | BodyPump | Energy | Ilaria |
| 20:30-21:15 | Matwork Pilates 😊 | Conscious | Gloria |

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 [areaprivata.getfit.it](https://www.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:
25 Aprile 2026/ 01 Maggio 2026
01 e 02 Giugno 2026
Dal 13 Giugno al 31 Luglio 2026



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
Dal 10 al 21 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.