

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Giorgio
08.30-09.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Chiara C.
09.00-09.30	G.A.G. 😊	Energy	Claudio
09.30-10.15	Pancafit 😊	Conscious	Chiara C.
09.35-10.05	Upper Body	Energy	Claudio
10.00-10.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giorgio
10.10-10.55	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
10.30-11.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Giorgio
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Chiara C.
10.45-11.30	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Marco L.
11.00-11.30	Skill Walking 📊	Area Skill Run	Dario
11.30-12.00	Les Mills Grit 🔥	Energy	Giorgio
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Luca N.
11.30-12.15	Les Mills - BodyBalance	Vitality	Chiara C.
12.15-12.45	Addominali	Energy	Giorgio
12.15-13.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Luca N.
13.00-13.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Giorgio
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Ivo
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Marco L.
14.00-14.45	Tai Chi	Energy	Fabrizio
15.00-15.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Chiara T.
15.00-16.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
15.15-16.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Luca B.
16.15-17.00	Total Body Workout	Energy	Erika
17.15-17.45	Stretching Funzionale 😊	Energy	Edoardo
18.00-18.45	Zumba 😊	Energy	Federica
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Chiara T.
18.45-19.30	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Maurizio
19.00-19.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo C.
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Sanja
19.05-19.35	G.A.G. 😊	Energy	Erika
19.35-20.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas
19.50-20.35	Les Mills - BodyAttack 🔥	Energy	Ivo
20.35-21.20	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Matilde
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.45-21.30	Core Training - Addominali	Energy	Ivo

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Energy	Claudio
09.00-09.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Matilde
09.15-09.45	Addominali	Energy	Chiara T.
10.00-10.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Claudio
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Erika
10.45-11.15	Skill Walking 📊	Area Skill Run	Claudio
11.00-11.45	Les Mills Shapes NEW	Energy	Edoardo
11.00-11.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Erika
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Maurizio/Lorenzo V.
11.15-11.45	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo C.
11.15-12.00	Pancafit 😊	Conscious	Luca
12.00-12.30	Get Dance 😊	Energy	Federica
12.05-12.50	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Erika
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Erika
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Chiara T.
15.00-15.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Marco L.
15.35-16.20	Matwork Pilates 😊	Energy	Marco L.
16.30-17.00	G.A.G. 😊	Energy	Nicolas
17.15-18.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Nicolas
18.00-18.30	Upper Body	Energy	Marco L.
18.30-19.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Luca N.
18.45-19.15	Les Mills - Grit 🔥	Energy	Marco L.
18.45-19.30	Postural Training 😊	Conscious	Nicolas
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.30-20.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Luca N.
19.30-20.15	Les Mills - BodyPump	Energy	Davide
20.35-21.05	Addominali	Energy	Davide
20.45-21.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nicolas

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Luca B.
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo V.
09.00-09.30	Addominali	Energy	Luca N.
09.00-09.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Matilde
09.00-10.00	Hatha Yoga	Conscious	Isabel
09.35-10.20	Postural Training 😊	Energy	Luca N.
10.30-11.00	Les Mills Sprint 🔥	Conscious	Marco L.
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Lorenzo V.
11.25-12.10	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
11.30-12.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Maurizio
12.00-12.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Maurizio
12.15-13.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Marco L.
13.00-13.45	Les Mills - BodyPump	Energy	Giorgio
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Luca B.
15.15-15.45	G.A.G. 😊	Energy	Erika
15.50-16.20	Upper Body	Energy	Erika
17.15-18.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Nicolas
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Chiara T.
18.30-19.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo C.
18.30-19.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Matilde C.
18.45-19.30	Matwork Pilates 😊	Energy	Erika
18.45-19.30	Allegro Pilates	Sala Pilates	Claudio
19.00-19.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Lorenzo C.
19.30-20.15	Les Mills - BodyBalance	Conscious	Chiara T.
19.45-20.30	Les Mills - BodyPump	Energy	Claudio
20.35-21.05	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo C.
20.35-21.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Edoardo

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
11.00-11.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
12.00-12.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.35-13.20	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.30-14.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Rotazione
16.00-16.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Energy	Rotazione
10.15-10.45	Get Circuit 😊📊	Omnia	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	CityLife	Rotazione
11.00-11.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.00-12.30	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.35-13.20	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Addominali	Energy	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
09.30-10.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
09.30-10.15	Postural Training 😊	Conscious	Claudio
09.30-10.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Lorenzo C.
10.30-11.00	Skill Walking 📊	Area Skill Run	Dario
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Erika
11.20-12.05	Total Body Workout	Energy	Erika
11.30-12.15	Pancafit 😊	Conscious	Luca B.
11.30-12.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Claudio
12.05-12.30	Addominali	Vitality	Giorgio
12.30-13.15	Stretching Funzionale 😊	Vitality	Erika
13.15-13.45	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Lorenzo C.
13.15-14.00	Get Boxe	Energy	Claudio
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giorgio
14.30-15.15	Tai Chi	Energy	Fabrizio
15.00-15.30	Les Mills Core - Addominali	Energy	Chiara T.
15.30-16.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Mirko
15.40-16.10	Get Circuit 😊📊	Omnia	Chiara T.
16.15-17.00	Les Mills - BodyBalance	Energy	Sabrina
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Sabrina
18.30-19.00	Get Circuit 😊📊	Omnia	Luca N.
18.45-19.30	Pancafit 😊	Conscious	Marco L.
18.50-19.35	Zumba 😊	Energy	Federica
19.00-19.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Nicolas
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Maurizio
19.30-20.15	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Nicolas
19.35-20.20	Get Cross 🔥	Energy	Marco L.
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
20.45-21.30	Total Body Workout	Energy	Maurizio

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.15-08.00 09.00-09.45 10.30-11.15 13.00-13.45 15.15-16.00 19.00-19.45 19.55-20.10 20.35-21.20	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Hydrobike Hydrobike Rito in sauna AcquaGym 😊	Nadia Dario Nadia Nadia Sabrina Sabrina Lorenzo C. Sabrina
MARTEDÌ	07.15-08.00 09.30-10.15 10.45-11.30 13.15-14.00 14.10-14.25 16.00-16.30	AcquaGym 😊 Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Rito in sauna AcquaCircuit 😊	Sabrina Sabrina Dario Laura Luca N. Laura
MERCOLEDÌ	10.00-10.45 11.10-11.55 15.15-16.00 19.00-19.45 19.55-20.10 20.35-21.20	Hydrobike Hydrobike Play Acqua Hydrobike Rito in sauna Hydrobike	Luca Dario Laura Sabrina Chiara T. Sabrina
GIOVEDÌ	07.15-08.00 09.15-10.00 11.30-12.00 13.15-14.00 19.00-19.30	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaCircuit AcquaGym 😊 AcquaCircuit	Nadia Nadia Laura Laura Laura
VENERDÌ	07.15-08.00 10.15-11.00 11.30-12.15 15.30-16.15 19.00-19.45 20.35-21.20	AcquaGym 😊 AcquaGym 😊 Hydrobike Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaGym Hydrobike	Luca Nadia Nadia Laura Sabrina Sabrina
SABATO	09.30-10.15 10.30-11.15 11.45-12.30 12.45-13.00 Rito in sauna 15.00-15.45 16.30-17.15 17.30-18.15 18.00-18.15	AcquaGym 😊 Hydrobike Hydrobike Hydrobike Rito in sauna AcquaGym 😊 AcquaGym AcquaCircuit 😊 Rito in sauna	Eddie/Nadia Eddie/Nadia Eddie/Nadia Eddie Sabrina Sabrina Sabrina Gabriele
DOMENICA	10.15-11.00 11.30-12.15 12.30-13.00	Hydrobike AcquaGym 😊 AcquaCircuit 😊	Rotazione Rotazione Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Massimo V.
07.15-08.00	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Chiara T.
08.15-08.45	G.A.G. 😊	Energy	Matilde
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Claudio
10.00-10.45	Les Mills - BodyPump	Energy	Lorenzo V.
10.00-10.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Giorgio
10.00-11.00	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
11.00-11.25	Addominali	Vitality	Lorenzo V.
11.15-12.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Luca N.
11.30-12.00	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Edoardo
12.00-12.45	Stretching Funzionale 😊	Conscious	Chiara T.
13.00-13.45	Les Mills - BodyPump	Energy	Claudio
13.00-13.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Chiara T.
13.00-14.00	Hatha Yoga	Conscious	Pietro
15.00-15.45	Pancafit 😊	Conscious	Maurizio
15.00-15.45	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Ivo
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Lorenzo C.
16.00-16.45	Postural Training 😊	Energy	Nicolas
17.00-18.00	Hatha Yoga	Conscious	Licia
18.00-18.30	Get Circuit 😊📊	Omnia	Matilde C.
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Energy	Marco L.
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
19.20-19.50	Upper Body	Energy	Lorenzo C.
19.30-20.15	Les Mills - BodyBalance	Conscious	Fortuna
20.00-20.30	Bio Circuit 😊📊	Sala Fitness	Nicolas
20.00-20.45	Total Body Workout	Energy	Maurizio
20.35-21.20	Allegro Pilates 🌟	Sala Pilates	Nicolas
20.50-21.20	Skill Walking 📊	Energy	Maurizio

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 prenotabili tramite l'**App GetFIT Lifestyle** o su **areaprivata.getfit.it**. La prima prenotazione può essere effettuata a partire da 25 ore prima dell'attività, mentre le successive a partire da 23 ore prima. 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:
7-8 dicembre 2026 / dal 21 dicembre 2026 all'11 gennaio 2027 / 29 marzo 2027 / 25 aprile 2027
1° maggio 2027 / 2 giugno 2027 / dal 14 giugno 2027 al 1° agosto 2027 / agosto



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25 dicembre 2026 / 1° gennaio 2027 / 28 marzo 2027

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.