

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Get Circuit 🥰🏋️	Functional	Rotazione
07.30-08.15	Reformer Pilates	Conscious	Marco D.F.
08.25-09.10	Reformer Pilates	Conscious	Marco D.F.
09.00-09.30	Stretching 😊	Vitality	Ombretta
09.40-10.25	Postural Training 😊	Vitality	Marco D.F.
09.45-10.15	G.A.G. 😊	Energy	Ombretta
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Ombretta
11.30-12.00	Addominali	Energy	Ombretta
12.10-12.55	Get Barre	Energy	MaryJ
12.20-13.05	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
13.00-13.45	BodyBalance	Vitality	MaryJ
13.10-13.55	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
13.10-13.55	Ceremony HYROX 🔥 NEW	Energy	Antonio
13.30-14.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
14.00-14.45	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
15.30-16.15	Dynamic Pilates	Energy	Cristina
16.20-17.05	Postural Training 😊	Energy	Cristina
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Vitality	Luca
18.20-18.50	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
18.55-19.40	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.00-19.45	Get Cross 🔥	Functional	Luca
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.15-20.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Stella
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Energy	Claudia
19.55-20.25	TRX Circuit	Vitality	Luca
20.25-21.25	Yin Yoga 😊	Conscious	Stella
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
09.20-10.05	Pancafit 😊	Conscious	Cristina
09.50-10.20	G.A.G. 😊	Vitality	Clara
10.05-10.50	Postural Training 😊	Energy	MaryJ
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Cristina
10.30-11.15	Total Body Workout	Vitality	Clara
10.55-11.40	Get Dance 😊	Energy	MaryJ
11.15-12.00	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
11.30-12.00	Stretching 😊	Vitality	Clara
11.45-12.15	Les Mills Core - Addominali	Energy	MaryJ
12.05-12.50	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
12.20-13.05	BodyBalance	Energy	MaryJ
13.05-13.50	Dynamic Pilates	Conscious	Cristina
13.05-13.50	Total Body Workout	Vitality	Clara
13.15-14.00	Get Boxe	Energy	Antonella
14.00-14.45	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
16.00-16.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
17.15-18.00	Matwork Pilates 😊	Vitality	Andrea
18.00-18.45	Ceremony HYROX 🔥 NEW	Energy	Antonio
18.15-19.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
18.50-19.35	Get Cross 🔥	Energy	Antonio
19.45-20.15	TRX Circuit	Vitality	Antonio
19.45-20.30	BodyPump	Energy	Ombretta
20.00-21.00	Hatha Yoga	Conscious	Alessandro

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	Stretching funzionale 😊	Vitality	Clara
12.05-12.50	BodyBalance	Energy	Alice G.
12.20-13.05	Get Barre	Vitality	Clara
12.30-13.00	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
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
18.00-18.45	Reformer Pilates	Conscious	Luca
18.15-19.00	Total Body Workout	Energy	Marco M.
18.30-19.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
18.30-19.15	Les Mills Tone	Vitality	Enrica
18.50-19.35	Reformer Pilates	Conscious	Luca
19.05-19.50	BodyPump	Energy	Marco M.
19.15-19.45	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
19.20-20.05	BodyBalance	Vitality	Enrica
20.00-20.30	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
20.00-21.00	Ashtanga Vinyasa Yoga NEW	Energy	Alessandro
20.10-20.55	Les Mills Pilates	Vitality	Enrica
20.45-21.15	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
12.10-12.55	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
16.30-17.00	Addominali	Functional	Rotazione
17.10-17.40	Stretching 😊	Functional	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳 CityLife		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
17.10-17.40	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
07.15-08.00	Get Boxe	Energy	Antonella
07.20-07.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
08.00-08.45	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
08.50-09.35	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
09.10-09.55	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.00-10.45	Postural Training 😊	Vitality	MaryJ
10.15-10.45	Upper Body	Energy	Cristina
10.50-11.35	Get Barre	Vitality	MaryJ
10.50-11.35	Total Body Workout	Energy	Cristina
11.40-12.10	Les Mills Core - Addominali	Energy	MaryJ
11.40-12.25	Matwork Pilates 😊	Vitality	Cristina
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/Ombretto
14.10-14.40	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
14.10-14.55	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
15.00-15.45	Reformer Pilates	Conscious	Cristina
18.00-18.45	Postural Training 😊	Vitality	Luca
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.50-19.20	Grit 🔥	Vitality	Luca
18.55-19.25	Les Mills Core - Addominali	Energy	Claudia
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
19.30-20.15	Get Cross 🔥	Vitality	Luca
19.35-20.20	Matwork Pilates	Energy	Claudia
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike	Isabella
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Isabella
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.00-19.45	Get Swim NEW	Elena
MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Isabella
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Hydrobike	Isabella
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.00-19.45	Get Swim NEW	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
	19.15-20.00	Get Swim NEW	Davide
GIOVEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😊	Stefano
	09.30-10.15	Hydrobike	Stefano
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Get Swim NEW	Isabella
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
VENERDÌ	10.45-11.30	AcquaGym 😊	Giada
	13.00-13.45	AcquaGym 😊	Giada
	16.30-19.00	Corsi Kids	Rotazione
	19.30-20.15	Hydrobike	Stefano
SABATO	10.15-12.45	Corsi Kids	Rotazione
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Rotazione
DOMENICA	16.15-17.00	Hydrobike	Rotazione
	10.45-11.30	AcquaGym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	AcquaGym 😊	Rotazione
	13.15-14.00	Hydrobike	Rotazione

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
07.15-08.00	Get Cross 🔥	Functional	Andrea
09.25-10.10	Matwork Pilates 😊	Energy	Alice G.
09.45-10.45	Yin Yoga 😊	Vitality	Florentina
10.15-11.00	Pancafit 😊	Conscious	Alice G.
10.30-11.15	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.55-11.55	Hatha Yoga	Vitality	Florentina
11.20-12.05	Reformer Pilates	Conscious	Alice G.
11.30-12.15	Step NEW	Energy	Matteo
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Florentina
12.10-12.55	Reformer Pilates	Conscious	Alice G.
12.20-12.50	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
12.30-13.00	Upper Body	Energy	Matteo
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Alice G.
13.15-14.00	Total Body Workout	Energy	Matteo
13.15-14.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Stefano
18.00-19.00	Yin Yoga 😊	Vitality	Stella
18.15-19.00	BodyPump	Energy	Marco M.
18.45-19.15	Get Circuit 😊🏋️	Functional	Rotazione
19.05-19.50	BodyBalance	Vitality	Stella
19.05-19.50	Total Body Workout	Energy	Marco M.
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏋️	Circuit	Rotazione
20.00-20.45	Get Boxe	Energy	Antonella
20.00-21.00	Vinyasa Yoga	Vitality	Stella

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 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:
01 novembre 2026 / 08 dicembre 2026
31 dicembre 2026 / 06 gennaio 2027
29 marzo 2027 / 25 aprile 2027
01 maggio 2027 / 02 giugno 2027



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
dal 24 al 26 dicembre 2026 / 01 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.