

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Nikolai
08.15-09.00	Dynamic Pilates	Conscious	Gabriella
08.30-09.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Nikolai
09.10-09.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Lorenzo
10.00-11.00	Yin Yoga	Conscious	Gabriella.
10.30-11.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Nikolai
11.05-12.05	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
11.10-11.55	Pancafit 😊	Vitality	Federico
12.15-12.45	TRX Circuit	Vitality	Lorenzo
12.15-13.00	Dynamic Pilates	Conscious	Elena
13.05-13.35	Get Circuit 😊🏃	Functional	Rossella
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Giuseppe
13.10-13.55	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Paola
13.10-14.10	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
13.45-14.15	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Lorenzo
14.15-15.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gabriella
15.10-16.10	Yin Yoga	Conscious	Gabriella
16.00-16.30	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Andrea
18.30-19.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Carola
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Andrea
18.40-19.25	BodyBalance	Vitality	Klaudia
19.00-20.00	Hatha Yoga	Conscious	Mascia
19.15-20.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
19.30-20.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Giuseppe
19.40-20.25	Get Cross 🔥	Energy	Klaudia
19.45-20.30	Matwork Pilates 😊	Vitality	Andrea
20.30-21.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
20.40-21.10	Get Circuit 😊🏃	Functional	Laura
20.40-21.25	BodyPump	Energy	Carola
20.40-21.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Klaudia

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Andrea
08.15-09.00	Dynamic Pilates 😊	Vitality	Luigi
09.15-10.00	Total Body Workout	Energy	Rossella
09.15-10.00	Stretching Funzionale	Vitality	Luigi
10.00-10.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mariangela
10.05-11.05	Hatha Yoga	Conscious	Yong
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Luigi
10.30-11.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Andrea F.
11.15-12.00	Pancafit 😊	Vitality	Yong
12.15-13.00	Postural Training 😊	Vitality	Chiara
12.30-13.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Giuseppe
13.05-13.50	Matwork Pilates 😊	Vitality	Chiara
13.10-13.55	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Andrea
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Andrea
16.00-16.30	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
18.30-19.00	Get Circuit 😊	Functional	Nikolai
18.35-19.20	Total Body Workout	Energy	Elena
19.30-20.15	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Elena
20.30-21.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Nikolai

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
07.30-08.00	Les Mills Grit 🔥	Energy	Andrea
08.00-08.30	Get Circuit 😊🏃	Functional	Elena
08.40-09.40	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
09.30-10.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
09.35-10.20	Stretching Funzionale	Energy	Carlotta
10.25-11.10	Total Body Workout	Energy	Klaudia
10.30-11.30	Hatha Yoga	Conscious	Mascia
11.15-12.00	Postural Training 😊	Energy	Daniele
12.00-12.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nikolai
12.15-12.45	Les Mills Core	Energy	Elena
13.05-13.35	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Carlotta
13.05-13.50	Total Body Workout	Energy	Elena
13.05-13.50	Get Boxe	Vitality	Andrea
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo V.
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Nikolai
15.00-15.45	Dynamic Pilates	Conscious	Roberta
16.00-16.45	Postural Training 😊	Conscious	Roberta
18.35-19.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Gaia
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Laura
18.55-19.25	Addominali	Vitality	Carola
19.05-19.35	Get Circuit 😊🏃	Functional	Lorenzo
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
19.35-20.20	BodyPump	Energy	Carola
19.40-20.25	Dynamic Pilates	Conscious	Laura
20.35-21.05	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Carola
20.40-21.10	Les Mills Grit 🔥	Vitality	Lorenzo

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.05	Matwork Pilates 😊	Vitality	Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
11.15-12.00	Matwork Pilates 😊	Vitality	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class 🔥	Energy	Rotazione
12.00-12.45	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Rotazione
12.10-12.55	Jolly Class 😊	Vitality	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.05-13.50	Jolly Class	Vitality	Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊🏃	Functional	Rotazione
16.40-17.10	Addominali	Functional	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.20-11.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
10.30-11.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Rotazione
10.30-11.15	Jolly Class 🔥	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😊🌳	CityLife	Rotazione
11.30-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Dario
11.30-12.30	Vinyasa Yoga	Conscious	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.30	Get Circuit 😊🏃	Functional	Rotazione
16.40-17.10	Addominali	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
09.15-10.00	Matwork Pilates 😊	Energy	Carlotta
09.20-10.05	Get Dance 😊	Vitality	Gaia
09.30-10.00	Get Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Lorenzo
10.15-11.00	Pancafit 😊	Vitality	Carlotta
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Rossella
10.30-11.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
11.10-11.55	Postural Training 😊	Energy	Carlotta
12.00-12.30	Addominali	Energy	Lorenzo
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Elena
13.05-13.50	Get Cross 🔥	Energy	Lorenzo
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Mariangela
13.10-13.40	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Giuseppe
13.10-13.55	Dynamic Pilates	Vitality	Carlotta
15.20-16.05	Matwork Pilates 😊	Conscious	Patrizio
16.15-17.00	Pancafit 😊	Vitality	Patrizio
16.30-17.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
18.30-19.15	Postural Training 😊	Vitality	Roberta
18.35-19.20	BodyPump	Energy	Giuseppe
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Andrea
19.00-20.00	Hatha Yoga	Conscious	Mascia
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Roberta
19.35-20.20	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Nikolai
19.35-20.20	Total Body Workout	Energy	Giuseppe
19.35-20.20	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Bruno
20.30-21.15	Get Boxe	Vitality	Andrea
20.35-21:05	Get Circuit 😊🏃	Functional	Nikolai

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Angelo
	11.00-11.45	AcquaGym 😊	Angelo
	15.00-15.45	AcquaGym 😊	Lorenzo
	16.30-18.45	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	19.40-20.25	Hydrobike	Martina
MARTEDÌ	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Daniuska
	11.30-12.15	Hydrobike	Daniuska
	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Daniuska
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo/Laura
	19.40-20.25	AcquaGym 😊	Gaia
MERCOLEDÌ	10.20-11.05	Hydrobike	Gaia
	11.15-12.00	AcquaGym 😊	Daniuska
	13.15-14.00	Hydrobike	Daniuska
	14.15-15.00	AcquaGym 😊	Daniuska
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo/Laura
GIOVEDÌ	18.40-19.25	AcquaGym 😊	Yula
	19.40-20.25	Hydrobike	Yula
	09.30-10.15	Hydrobike	Angelo
	10.30-11.15	AcquaGym 😊	Angelo
	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Angelo
VENERDÌ	15.30-16.15	AcquaGym 😊	Lorenzo
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	19.30-20.15	AcquaGym 😊	Martina
	20.35-21.20	Hydrobike	Martina
	08.30-09.15	AcquaGym 😊	Daniuska
SABATO	11.15-12.00	Hydrobike	Daniuska
	13.15-14.00	AcquaGym 😊	Daniuska
	16.30-18.00	Corsi Kids	Lorenzo/Edoardo
	10.20-11.05	AcquaGym 😊	Martina
	12.15-13.00	Hydrobike	Martina
DOMENICA	12.30-13.15	AcquaGym 😊	Dario

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Patrizia
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Carola
07.30-08.00	Get Circuit 😊🏃	Functional	Nikolai
08.05-08.50	Matwork Pilates 😊	Energy	Roberta
09.00-09.45	Postural Training 😊	Vitality	Roberta
09.30-10.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Giuseppe
10.00-10.45	Dynamic Pilates	Conscious	Roberta
10.15-11.00	BodyBalance	Vitality	Cristina
11.10-11.55	Pancafit 😊	Conscious	Cristina
11.10-11.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carlotta
12.15-12.45	Addominali	Vitality	Christian
13.05-13.35	Get Circuit 😊🏃	Functional	Lorenzo
13.05-13.50	Get Boxe	Vitality	Christian
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Andrea
13.05-13.50	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Massimo V.
13.05-14.05	Power Yoga	Conscious	Yong
13.30-14.00	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Rossella
14.30-15.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Nikolai
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Laura
18.40-19.25	Total Body Workout	Energy	Andrea
19.00-19.30	Bio Circuit 😊🏃	Sala Fitness	Elena
19.30-20.15	Indoor Cycle 🔥	Sprint	Francesco
19.40-20.25	Bodypump	Energy	Laura
19.40-20.10	G.A.G. 😊	Vitality	Andrea
20.25-21.10	Ceremony HYROX 🔥🏃	Functional	Andrea
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Laura

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
dal 23 dicembre 2026 al 06 gennaio 2027
dal 27 al 29 marzo 2027 / 25 aprile 2027
01 maggio 2027 / 02 giugno 2027



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25 dicembre 2026 / 01 gennaio 2027
28 marzo 2027 / agosto 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.