

Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-08:00	Indoor Cycle🔥	Energy	Francesco
07:15-08:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Luigi
08:15-09:00	Stretching Funzionale	Conscious	Luigi
09:25-10:10	Dynamic Pilates	Conscious	Luigi
09:30-10:00	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Jacopo
10:15-11:00	Total Body Workout	Energy	Luigi
10:20-11:05	Postural Training	Conscious	Chiara
11:10-11:40	G.A.G.😓	Energy	Greta
11:15-12:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Alice
11:45-12:15	Upper Body	Energy	Greta
12:10-12:55	Suspension Pilates	Conscious	Alice
12:30-13:00	Bio Circuit😓🏋️	Sala Fitness	Greta
13:10-13:55	Body Balance	Conscious	Alice
13:10-13:55	Total Body Workout	Energy	Greta
16:00-16:45	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
17:20-18:20	Power Yoga	Conscious	Yong
17:30-18:00	Bio Circuit😓🏋️	Sala Fitness	Stefano
18:15-19:00	Indoor Cycle🔥	Energy	Mariangela
18:25-19:10	Matwork Pilates	Conscious	Gloria
18:30-19:00	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Greta
19:20-20:05	Interval Training	Energy	Manvir
19:25-20:25	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessia
20:30-21:00	Addominali	Energy	Manvir
20:35-21:20	BodyBalance	Conscious	Alessia
21:00-21:30	Tonificazione Funzionale	Omnia	Stefano

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09:20-10:05	BodyPump	Energy	Ilaria
09:20-10:05	Dynamic Pilates	Conscious	Alice
10:15-11:00	Tai Chi	Vitality	Gino
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
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
16:15-17:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Luigi
17:15-17:45	G.A.G.😓	Vitality	Luigi / Giuliana
17:45-18:30	BodyAttack🔥	Energy	Greta
18:00-18:45	Pancafit	Conscious	Gabriella
18:00-18:45	BodyBalance	Vitality	Chiara/Giuliana
18:15-18:45	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Jacopo
18:45-19:30	Indoor Cycle🔥	Energy	Paolo
18:50-19:20	Les Mills Core	Vitality	Greta/Giuliana
18:50-19:35	Matwork Pilates😓	Conscious	Gabriella
19:30-20:15	Total Body Workout	Vitality	Greta/Giuliana
19:45-20:15	TRX Circuit	Conscious	Jacopo
19:45-20:30	Pil-Yoga	Energy	Gabriella
20:35-21:35	Yin Yoga	Conscious	Gabriella

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07:15-07:45	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Gloria
08:15-09:00	Indoor Walking	Energy	Ilaria
09:15-10:00	Dynamic Pilates	Conscious	Ilaria
10:15-11:00	Pancafit	Conscious	Ilaria
10:15-11:00	Zumba	Vitality	Lucia
10:30-11:00	Bio Circuit😓🏋️	Sala Fitness	Jacopo
11:10-11:55	Postural Training	Conscious	Ilaria
11:15-12:00	Tai Chi	Vitality	Gino
11:15-12:00	Total Body Workout	Energy	Lucia
12:10-12:55	Get Barre	Vitality	Lucia
13:00-13:45	BodyPump	Energy	Ilaria
13:05-13:50	Ceremony HYROX🔥	Omnia	Jacopo
13:05-13:50	Dynamic Pilates	Conscious	Lucia
15:30-16:15	Get Cross	Energy	Giada
18:05-18:50	BodyPump🔥	Energy	Gloria
18:15-18:45	G.A.G.😓	Vitality	Catty
18:30-19:15	Get Cross	Omnia	Giada
18:55-19:40	Get Boxe🔥	Energy	Catty
19:00-19:45	BodyAttack🔥	Vitality	Greta
19:00-20:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
19:15-19:45	Bio Circuit😓🏋️	Sala Fitness	Manvir
19:50-20:35	Get Dance😓	Vitality	Catty
19:55-20:25	Les Mills Core	Energy	Greta
20:10-20:40	TRX Circuit	Conscious	Manvir
20:40-21:10	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Greta
20:40-21:25	Indoor Cycle🔥	Energy	Francesco
20:45-21:30	Postural Training	Conscious	Catty

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10:15-11:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Rotazione
10:15-11:00	Indoor Cycle🔥	Energy	Rotazione
11:20-12:05	BodyPump	Energy	Rotazione
12:00-13:00	Power Yoga	Conscious	Rotazione
12:15-12:45	Les Mills Core	Energy	Rotazione
13:00-13:45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
15:00-15:45	Jolly Class	Conscious	Rotazione
16:00-16:30	G.A.G.😓	Vitality	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	Manvir
07:15-08:15	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriella
08:25-09:10	Matwork Pilates😓	Conscious	Ilaria
09:20-10:20	Hatha Yoga	Conscious	Gabriella
09:30-10:15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
10:00-10:30	Get Circuit😓🏋️	Omnia	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	Les Mills Core	Vitality	Greta
13:00-14:00	Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandro
13:05-13:50	Indoor Cycle🔥	Energy	Bruno
13:10-13:55	Get Cross🔥	Omnia	Greta
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	Ceremony HYROX🔥	Omnia	Jacopo
18:15-18:45	Upper Body	Energy	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	Body Balance	Conscious	Alice
19:55-20:40	Interval Training	Energy	Manvir
20:30-21:00	Les Mills Grit	Vitality	Jacopo
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
	13:10-13:55	Hydrobike	Gloria
	15:55-16:40	Acquagym😓	Irene
	19:00-19:45	Hydrobike	Irene
	19:30-19:45	Rito in sauna Aufguss	Gloria
MARTEDÌ	07:15-08:00	Hydrobike	Luis
	08:10-08:40	Acqua Circuit	Luis
	09:15-10:00	Acquagym😓	Gloria
	13:00-13:45	Acquagym😓	Gloria
	15:45-16:30	Hydrobike	Gloria
	18:45-19:15	Acqua Circuit	Javi
MERCOLEDÌ	19:30-20:15	Acquagym😓	Javi
	10:00-10:45	Acquagym😓	Irene
	11:15-12:00	Hydrobike	Irene
	16:00-16:45	Acquagym😓	Alice
	18:45-19:30	Aquadynamic	Luis
	19:50-20:05	Rito in sauna Aufguss	Luis
GIOVEDÌ	20:35-21:20	Hydrobike	Luis
	10:00-10:45	Hydrobike	Tiziano
	11:05-11:50	Acquagym😓	Tiziano
	13:05-13:50	Acquagym😓	Lucia
VENERDÌ	10:15-10:45	Acqua Circuit	Alice
	11:00-11:45	Acquagym	Alice
	13:10-13:55	Hydrobike	Gloria
	14:20-14:35	Rito in sauna Aufguss	Gloria
	16:00-16:45	Acquagym😓	Irene
	10:20-11:05	Acquagym😓	Rotazione
SABATO	11:20-11:50	Acqua Circuit	Rotazione
	12:15-13:00	Hydrobike	Rotazione
	14:00-14:45	Hydrobike	Rotazione
	15:15-16:00	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	Teresa
07:15-08:00	Get Cross🔥	Omnia	Greta
08:30-09:00	G.A.G.😓	Energy	Roberta
09:15-10:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Roberta
09:20-10:05	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria
10:15-11:00	Pancafit	Conscious	Chiara
10:20-11:05	Zumba	Vitality	Lucia
10:20-11:05	Stretching Funzionale	Energy	Luigi
11:00-11:30	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Greta
11:15-12:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Lucia
11:30-12:15	Total Body Workout	Energy	Luigi
12:10-12:55	Get Barre	Vitality	Lucia
13:10-13.55	Dynamic Pilates	Conscious	Chiara
13:10-13.55	Strength Development	Energy	Gloria
13:15-13.45	Les Mills Grit	Vitality	Giada
15:15-16:00	Matwork Pilates😓	Conscious	Lucia
16:10-17:10	Power Yoga	Conscious	Yong
16:15-17:00	Ceremony HYROX🔥	Energy	Giada
16:15-17:00	Zumba	Vitality	Lucia
17:15-18:00	Get Barre	Conscious	Lucia
18:15-18:45	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Jacopo
18:25-19:10	Dynamic Pilates	Conscious	Lucia
18:30-19:15	Get Boxe	Energy	Massimo S.
19:00-19:45	Ceremony HYROX🔥	Omnia	Jacopo
19:30-20:15	Strength Development	Vitality	Gloria
19:30-20:15	Indoor Walking	Energy	Ilaria
20:30-21:00	Get Circuit😓🏋️	Omnia	Stefano
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 prenotabili tramite l'**App GetFITLifestyle** 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, verificalo sempre sull'App il planning aggiornato.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:

01 novembre 2026 / dal 05 al 08 dicembre 2026
dal 18 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027
12-13-14 febbraio 2027 / 25 aprile 2027
01-02 maggio 2027 / 02 giugno 2027
dall' 01 al 31 luglio 2027



ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:

25-26 dicembre 2026 / 01 gennaio 2027
28-29 marzo 2027 / dall' 01 al 31 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.