Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Catty
08.00-08.30	Get Circuit	Omnia	Giorgia
08.30-09.15	Postural Training	Energy	Catty
09.20-10.05	Tai Chi	Conscious	Gino
09.25-10.10	Stretching Funzionale	Energy	Catty
10.00-10.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
10.15-11.00	Postural Training	Conscious	Catty
10.20-10.50	G.A.G.	Energy	Laura M.
10.20-10.50	Bio Circuit	Sala Fitness	Andrea V.
11.00-11.30	Addominali	Funzionale	Andrea V.
11.15-12.00	Tai Chi	Conscious	Gino
11.15-12.00	Postural Training	Energy	Federico
12.05-12.50	Dynamic Pilates	Conscious	Laura M.
12.25-12.55	Get Circuit	Omnia	Matteo
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Laura M.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Bruno
13.05-13.50	Les Mills Ceremony HYROX	Funzionale	Matteo
13.10-13.40	Bio Circuit	Sala Fitness	Alessia
13.10-13.55	Matwork Pilates	Conscious	Andrea V.
16.15-16.45	Tonificazione funzionale	Energy	Alessia
18.00-18.30	Addominali	Energy	Davide
18.00-18.45	Matwork Pilates	Conscious	Simone
18.40-19.10	Get Circuit	Omnia	Davide
18.50-19.35	Pancafit	Conscious	Umberto
19.00-19.30	Les Mills Core	Energy	Simone
19.20-20.05	Indoor Cycle	Vitality	Patrizia
19.30-20.00	TRX Circuit	Omnia	Davide
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Simone
19.45-20.30	Matwork Pilates	Conscious	Alessandra B.
20.15-20.45	Grit	Funzionale	Umberto
20.35-21.20	Indoor Walking	Vitality	Dario
20.35-21.20	Total Body Workout	Energy	Simone
20.35-21.35	Hatha Yoga	Conscious	Alessandra B.

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.15-08.00	BodyPump	Energy	Eddie
07.30-08.00	G.A.G.	Funzionale	Aurora
08.10-08.55	Body Balance	Conscious	Eddie
08.15-09.00	Total Body Workout	Energy	Aurora
09.00-09.45	Stretching Funzionale	Conscious	Andrea M.
09.10-09.55	Matwork Pilates	Energy	Eddie
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Dario
10.10-10.40	G.A.G.	Funzionale	Eddie
10.10-10.55	Postural Training	Energy	Enza
10.10-10.55	Matwork Pilates	Conscious	Andrea M.
10.50-11.35	Get Cross	Funzionale	Eddie
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
11.05-11.50	Pancafit	Conscious	Enza
12.00-12.45	Zumba	Energy	Enza
12.00-13.00	Hatha Yoga	Conscious	Sonia
12.30-13.00	TRX Circuit	Omnia	Daniele
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Ernesto
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
13.05-13.50	Get Boxe	Energy	Andrea M.
13.10-13.40	Get Circuit	Omnia	Marco
15.15-16.15	Hatha Yoga	Conscious	Massimo B.
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Andrea V.
18.00-18.30	Les Mills Core	Energy	Laura B.
18.30-19.00	Bio Circuit	Sala Fitness	Andrea V.
18.40-19.25	Les Mills Ceremony HYROX	Funzionale	Davide
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Laura B.
18.50-19.35	Indoor Cycle	Vitality	Paola
19.00-19.45	BodyBalance	Conscious	Alessia
19.15-19.45	Get Circuit	Omnia	Matteo
19.40-20.25	BodyPump	Energy	Davide
19.50-20.35	Matwork Pilates	Conscious	Laura B.
20.00-20.30	Circuit Training	Omnia	Matteo
20.35-21.20	Get Cross	Funzionale	Davide

Mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Postural Training	Energy	Chiara
09.15-10.00	Matwork Pilates	Conscious	Eradis
10.10-10.40	Interval Training	Funzionale	Eradis
10.15-11.00	Matwork Pilates	Energy	Chiara
10.15-11.00	Tai Chi	Conscious	Gino
10.50-11.20	Circuit Training	Omnia	Eradis
11.10-11.55	Pancafit	Conscious	Chiara
11.15-12.00	Postural Training	Energy	Federico
11.30-12.00	Upper Body	Funzionale	Eradis
12.05-12.50	Matwork Pilates	Energy	Chiara
12.20-12.50	Addominali	Funzionale	Andrea V.
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Andrea V.
13.05-13.50	Les Mills Shapes	Conscious	Alessia
13.10-13.40	Get Circuit	Omnia	Umberto
16.00-16.45	Pancafit	Conscious	Alessia
16.30-17.00	Addominali	Energy	Daniele
18.00-18.45	Indoor Walking	Vitality	Dario
18.30-19.15	Dynamic Pilates	Conscious	Andrea M.
18.30-19.15	Total Body Workout	Energy	Matteo
19.00-19.30	TRX Circuit	Omnia	Catty
19.30-20.00	Bio Circuit	Sala Fitness	Giorgia
19.30-20.15	Get Cross	Energy	Andrea M.
19.35-20.20	Postural Training	Conscious	Catty
20.00-20.30	Get Circuit	Omnia	Matteo
20.25-21.10	Get Boxe	Energy	Catty
20.30-21.00	G.A.G.	Funzionale	Giorgia
20.30-21.15	Matwork Pilates	Conscious	Andrea M.
20.35-21.20	Indoor Cycle	Vitality	Dario

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Luigi
07.30-08.00	Bio Circuit	Sala Fitness	Federica
07.30-08.30	Hatha Yoga	Conscious	Massimo
08.10-08.55	Matwork Pilates	Energy	Luigi
08.40-09.25	Pancafit	Conscious	Chiara
09.00-09.45	Matwork Pilates	Energy	Alessandro P.
09.15-09.45	G.A.G.	Funzionale	Giorgia
09.30-10.15	Indoor Walking	Vitality	Mariangela
09.50-10.35	Get Cross	Omnia	Alessandro P.
10.00-10.45	Postural Training	Energy	Federico
10.15-10.45	Bio Circuit	Sala Fitness	Matteo
10.40-11.25	Pancafit	Conscious	Alessandro P.
10.50-11.35	Zumba	Energy	Enza
11.00-11.45	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria B.
11.40-12.25	Postural Training	Energy	Alessandro P.
12.00-13.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Massimo B.
12.30-13.00	Addominali	Energy	Matteo
13.00-14.00	Ashtanga Vinyasa Yoga	Conscious	Alessandro
13.05-13.50	Get Cross	Energy	Alessandro P.
13.10-13.40	Get Circuit	Omnia	Alessia
16.15-17.00	Stretching Funzionale	Conscious	Roberta
18.00-18.30	Get Circuit	Omnia	Andrea V.
18.00-19.00	Pil Yoga	Conscious	Roberta
19.00-19.45	Indoor Cycle	Vitality	Zac
19.05-19.50	Get Cross	Funzionale	Daniele
19.05-19.55	Dynamic Pilates	Conscious	Roberta
19.10-19.40	Bio Circuit	Sala Fitness	Andrea V
19.10-19.55	Total Body Workout	Energy	Umberto
20.00-20.30	Les Mills Core	Funzionale	Daniele
20.05-20.50	Matwork Pilates	Conscious	Umberto
20.40-21.10	Grit	Funzionale	Daniele

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle	Vitality	Dario
07.30-08.00	Interval Training	Energy	Rotazione
08.15-09.00	Matwork Pilates	Conscious	Chiara
09.10-09.55	Pancafit	Conscious	Chiara
09.20-09.50	Tonificazione Funzionale	Energy	Alessia
10.00-10.30	Bio Circuit	Sala Fitness	Matteo
10.00-11.00	Yin Yoga	Conscious	Sonia
10.05-10.50	Dynamic Pilates	Energy	Chiara
10.45-11.30	Total Body Workout	Funzionale	Matteo
11.05-11.50	BodyBalance	Energy	Chiara
11.15-12.00	Pancafit	Conscious	Enza
12.00-12.45	Matwork Pilates	Energy	Eradis
13.00-13.45	Dynamic Pilates	Conscious	Enza
13.00-13.45	Indoor Cycle	Vitality	Mariangela
13.05-13.50	BodyPump	Energy	Eradis
13.10-13.40	Get Circuit	Omnia	Giorgia
18.00-18.45	Total Body Workout	Energy	Eradis
18.30-19.00	Circuit Training	Omnia	Umberto
19.00-19.45	BodyPump	Energy	Eradis
20.05-20.50	Dynamic Pilates	Conscious	Eradis
20.10-20.40	Get Circuit	Omnia	Umberto

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.15-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-12.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.25-12.10	Dynamic Pilates	Conscious	Enza
11.30-12.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.15-13.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
12.20-13.05	Matwork Pilates	Conscious	Enza
12.45-13.30	Indoor Walking	Vitality	Dario
13.00-13.30	Bio Circuit	Sala Fitness	Rotazione
13.15-14.00	Zumba	Energy	Enza
15.00-15.45	Indoor Cycle	Vitality	Dario
16.00-16.30	Get Circuit	Omnia	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15-11.00	Jolly Class	Energy	Rotazione
10.15-11.15	Hatha Yoga	Conscious	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
11.15-11.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle	Vitality	Rotazione
12.00-12.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Get Circuit	Omnia	Rotazione
16.00-16.30	Bio Circuit	Sala Fitness	Rotazione

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.15-08.00	Hydrobike*	Andrea R.
	09.15-10.00	AcquaGym*	Laura M.
	11.00-11.45	AcquaGym	Laura M.
	13.15-14.00	Hydrobike*	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	Hydrobike*	Giulia
	20.35-21.20	AcquaGym	Giulia
MARTEDÌ	11.00-11.45	Hydrobike*	Andrea M.
	13.15-14.00	AcquaGym	Giulia
	14.30-15.15	Hydrobike*	Giulia
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym	Sharon
	20.35-21.20	Hydrobike	Sharon
MERCOLEDÌ	10.15-11.00	AcquaGym	Serena
	11.15-12.00	AcquaGym	Serena
	13.15-14.00	AcquaGym	Serena
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym*	Giulia
	20.30-21.15	AcquaGym*	Giulia
GIOVEDÌ	09.45-10.30	AcquaGym	Dario
	10.45-11.30	Hydrobike*	Dario
	13.15-14.00	Hydrobike*	Andrea R.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
	19.30-20.15	AcquaGym	Dario
	20.35-21.20	Hydrobike*	Dario
VENERDÌ	07.20-08.05	Hydrobike*	Andrea M.
	10.00-10.45	AcquaGym	Andrea M.
	11.30-12.15	Hydrobike*	Andrea M.
	13.15-14.00	AcquaGym	Andrea M.
	16.15-19.15	Corsi Kids	Barbara
SABATO	10.15-11.00	AcquaGym	Giulia
	11.00-12.30	Corsi Kids	Barbara
	13.15-14.00	AcquaGym	Giulia
DOMENICA	10.15-11.00	AcquaGym	Rotazione
	12.00-12.45	AcquaGym	Rotazione

*Durante queste attività, è disponibile una corsia per il nuoto libero

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.

Questa attività sarà svolta nell'area esterna in base alle condizioni del meteo.

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:
dal 5 all'8 dicembre 2026
dal 21 dicembre al 6 gennaio 2027 / 29 marzo 2027
1° maggio 2027 / 25 aprile 2027 / 02 giugno 2027
dal 14 giugno al 12 settembre 2027

ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
25-26 dicembre 2026 / 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.