Lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Dario
07.30-08.00	Bio Circuit 😄	Sala Fitness	Rotazione
08.30-09.15	Matwork Pilates 😄	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
09.30-10.15	Indoor Walking 😄	Vitality	Paola
10.00-10.30	Tonificazione funzionale	Energy	Christian
10.30-11.15	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10.40-11.25	Postural Training	Energy	Cristina
10.45-11.15	Get Circuit 😄	Functional	Christian
10.45-11.30	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
11.30-12.00	Bio Circuit 😄	Sala Fitness	Rotazione
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Valentina
13.00-13.30	Sprint 🔥	Vitality	Roberto
13.00-13.45	BodyPump 🔥	Energy	Manuel
13.15-14.00	BodyBalance	Conscious	Valentina
13.30-14.00	Get Circuit 😄	Functional	Christian
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
15.00-15.45	Total Body Workout	Energy	Luigi
15.15-16.00	Matwork Pilates 😄	Conscious	Valeria
18.00-18.30	G.A.G. 😄	Energy	Carlos
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
18.30-19.00	Get Circuit 😄	Functional	Rotazione
18.35-19.20	Zumba 😄	Energy	Carlos
18.45-19.15	TRX Circuit	Vitality	Manuel
19.00-19.45	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
19.30-20.00	Get Circuit 😄	Functional	Christian
19.30-20.15	BodyPump 🔥	Energy	Valeria
19.30-20.15	Get Boxe 🔥	Vitality	Carlos
20.00-20.45	BodyBalance	Conscious	Cristina
20.30-21.00	Grit 🔥	Vitality	Valeria
20.30-21.15	Zumba 😄	Energy	Carlos
20.50-21.35	Matwork Pilates 😄	Conscious	Cristina

Martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.00-08.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Marisa
07.15-08.00	Total Body Workout	Energy	Luigi
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
08.15-08.45	Addominali	Energy	Luigi
08.45-09.30	Stretching Funzionale 😄	Conscious	Valentina
09.00-09.30	G.A.G. 😄	Energy	Luigi
09.40-10.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
09.50-10.35	Zumba 😄	Energy	Kendra
10.45-11.15	Tonificazione funzionale	Energy	Kendra
10.45-11.30	Matwork Pilates 😄	Conscious	Valentina
11.00-11.30	Get Circuit 😄	Functional	Manuel
11.30-12.15	BodyBalance	Vitality	Cristina
11.30-12.15	Total Body Workout	Energy	Luigi
11.40-12.25	Pancafit 😄	Conscious	Valentina
12.30-13.00	Addominali	Energy	Cristina
13.00-13.30	TRX Circuit	Vitality	Christian
13.15-14.00	Matwork Pilates 😄	Conscious	Alina
13.30-14.00	Bio Circuit 😄	Sala Fitness	Rotazione
13.30-14.00	Grit 🔥	Energy	Roberto
14.30-15.15	Indoor Walking 😄	Vitality	Matteo S.
15.15-16.00	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
17.45-18.30	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
18.30-19.00	Get Circuit 😄	Functional	Christian
18.30-19.15	Ceremony HYROX 🔥	Energy	William
18.45-19.30	Stretching Funzionale 😄	Conscious	Cristina
19.00-19.45	Indoor Walking 😄	Vitality	Mariangela
19.30-20.00	Get Circuit 😄	Functional	Christian
19.30-20.15	Body Attack 🔥	Energy	Valeria
19.40-20.25	Matwork Pilates 😄	Conscious	Cristina
20.00-20.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela
20.30-21.15	BodyPump 🔥	Energy	Raul
20.35-21.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Florentina

Mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	BodyPump 🔥	Energy	Manuel
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paolo
09.00-09.45	Postural Training 😄	Conscious	Raul
09.15-10.00	Matwork Pilates 😄	Energy	Alina
09.40-10.10	Tonificazione funzionale	Vitality	Christian
10.00-10.45	Pancafit 😄	Conscious	Raul
10.30-11.00	Bio Circuit 😄	Sala Fitness	Rotazione
10.15-11.00	Zumba 😄	Energy	Annalisa
10.20-11.05	Metodo Feldenkrais	Vitality	Valeria
11.00-11.45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
11.10-11.55	Total Body Workout	Energy	Annalisa
12.00-12.45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
13.00-13.45	Get Cross 🔥	Energy	Manuel
13.00-13.45	Indoor Walking 😄	Vitality	Paola
13.00-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Sabina
13.45-14.15	Get Circuit 😄	Functional	Christian
15.00-15.45	Hata Yoga	Conscious	Sabina
16.00-16.45	Allegro Pilates	Conscious	Sabina
18.15-19.10	Hata Yoga	Conscious	Valentina
18.30-19.00	Get Circuit 😄	Functional	Christian
18.45-19.30	Indoor Cycling 🔥	Vitality	Mariangela
19.00-19.45	BodyPump 🔥	Energy	Chiara
19.20-20.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
20.00-20.45	Total Body Workout	Energy	Chiara
20.30-21.15	BodyBalance	Conscious	Valentina

Giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-07.45	Get Circuit 😄	Functional	Manuel
07.15-08.00	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Bruno
08.50-09.35	BodyBalance	Conscious	Valentina
09.00-09.45	Postural Training 😄	Energy	Mary J.
09.30-10.15	Indoor Walking 😄	Vitality	Matteo S.
09.40-10.25	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
09.50-10.35	Postural Training 😄	Energy	Mary J.
10.30-11.00	Get Circuit 😄	Functional	Manuel
10.30-11.15	Indoor Walking 😄	Vitality	Matteo S.
10.35-11.20	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
10.40-11.25	Get Dance 😄	Energy	Mary J.
11.30-12.15	Get Barre	Conscious	Mary J.
11.30-12.15	Stretching Funzionale 😄	Energy	Matteo S.
12.20-13.05	Postural Training 😄	Conscious	Mary J.
13.00-13.45	BodyPump 🔥	Energy	Raul
13.00-13.45	Get Boxe 🔥	Vitality	Roberto
13.10-13.55	BodyBalance	Conscious	Mary J.
14.15-15.00	Allegro Pilates	Conscious	Cristina
15.15-16.00	Matwork Pilates 😄	Conscious	Cristina
18.00-18.45	TRX Circuit + Addominali	Vitality	Matteo A.
18.00-18.45	Allegro Pilates	Conscious	Valeria
18.50-19.35	Get Cross 🔥	Functional	Valeria
19.00-19.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Ernesto
19.00-19.45	BodyBalance	Conscious	Maria
19.00-19.45	Ceremony HYROX 🔥	Energy	William
19.50-20.35	Step	Energy	Matteo A.
20.00-20.30	TRX Circuit	Vitality	William
20.00-20.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria
21.00-21.45	Allegro Pilates	Conscious	Maria

Venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15-10.00	Metodo Feldenkrais	Energy	Valeria B.
09.15-10.00	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Sabrina
10.15-11.00	Dynamic Pilates	Conscious	Valentina
11.00-11.30	TRX Circuit	Vitality	Christian
11.15-12.00	Pancafit 😄	Conscious	Valentina
11.45-12.15	Get Circuit 😄	Functional	Rotazione
12.15-12.45	Stretching	Energy	Sabrina
12.15-13.00	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Paola
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Annalisa
13.15-14.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
18.45-19.15	TRX Circuit	Vitality	William
18.30-19.15	Get Cross 🔥	Energy	Manuel
18.30-19.15	Matwork Pilates 😄	Conscious	Maria
19.30-20.15	Get Boxe 🔥	Vitality	William
19.30-20.15	Allegro Pilates	Conscious	Maria
19.30-20.15	Total Body Workout	Energy	Luigi
20.35-21.20	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Mariangela

Sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	G.A.G. 😄	Energy	Rotazione
10.00-10.45	Postural Training 😄	Conscious	Valentina
10.15-11.00	Total Body Workout	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😄	Conscious	Valentina
11.15-11.45	Addominali	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Indoor Cycle 🔥	Vitality	Rotazione
12.00-12.30	Interval Training	Energy	Rotazione
12.00-12.45	BodyBalance	Conscious	Valentina
13.00-13.45	Allegro Pilates	Conscious	Valentina
14.00-14.45	BodyBalance	Conscious	Valentina
15.00-15.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.45	Jolly Class	Energy	Rotazione

Domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.00-10.30	Addominali	Energy	Rotazione
10.00-10.45	Indoor Cycle/Indoor Walking	Vitality	Rotazione
10.45-11.30	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.00-11.45	Allenamento al Parco 😄🌳	CityLife	Rotazione
11.00-11.45	Indoor Cycle/Indoor Walking	Vitality	Rotazione
11.45-12.15	G.A.G. 😄	Energy	Rotazione
12.20-12.50	Stretching 😄	Energy	Rotazione
15.00-15.45	Jolly Class	Energy	Rotazione
16.00-16.45	Jolly Class	Energy	Rotazione

🌳 Attività a prenotazione aperta a tutti, invita un amico!
Per prenotare il tuo posto segui i nostri canali social GetFIT Lifestyle

ATTIVITÀ IN ACQUA

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	10.30-11.15	AcquaGym 😄	Francesca
	13.15-14.00	Hydrobike	Matteo R.
	15.30-16.15	AcquaGym 😄	Francesca
	19.00-19.45	AquaDynamic	Luis
MARTEDÌ	07.30-08.15	AcquaGym 😄	Salvatore
	10.30-11.15	Hydrobike	Francesca
	13.15-14.00	AcquaGym 😄	Salvatore
	19.15-20.00	AcquaGym 😄	Luis
MERCOLEDÌ	10.00-10.45	AcquaGym 😄	Francesca
	11.15-12.00	Hydrobike	Matteo R.
	13.15-14.00	AcquaGym 😄	Matteo R.
	15.00-15.45	Hydrobike	Matteo R.
	19.30-20.15	Hydrobike	Matteo R.
	20.30-21.00	Acqua Circuit	Matteo R.
GIOVEDÌ	11.30-12.15	AcquaGym 😄	Matteo R.
	13.30-14.15	Hydrobike	Matteo R.
	19.00-19.45	AcquaGym 😄	Matteo A.
VENERDÌ	11.15-12.00	Hydrobike	Sabrina
	13.00-13.45	AcquaGym	Sabrina
SABATO	10.30-11.15	AcquaGym 😄	Rotazione
	12.15-13.00	Hydrobike	Rotazione
	15.45-16.30	AcquaGym 😄	Rotazione
DOMENICA	11.30-12.15	AcquaGym 😄	Rotazione
	17.00-17.45	AcquaGym 😄	Rotazione

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:
Dal 4 all'8 dicembre 2026 / dal 20 dicembre 2026 al 10 gennaio 2027 / dal 13 giugno al 31 agosto 2027

ORARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ DI GRUPPO:
1 gennaio 2027 / 28 marzo 2027 / 29 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.