

## Semplici regole per un servizio migliore



### ► PER LA TUA IGIENE E QUELLA DEGLI ALTRI

Utilizza sempre un asciugamano grande da posizionare tra te e l'attrezzo che stai utilizzando.

Indossa sempre scarpe con suola pulita, non utilizzate all'esterno.

Igienizza sempre gli attrezzi cardio dopo l'allenamento con disinfettante e salviette a tua disposizione in sala fitness.

### ► PER LA SICUREZZA E IL RISPETTO RECIPROCO

Accertati che il tapis roulant sia fermo al termine dell'allenamento.

Non utilizzare il tapis roulant per fare stretching.

In sala fitness non è consentito allenarsi con canottiere, top e pantaloncini sgambati.

Mantieni un tono di voce moderato.

Spegni il cellulare e dedica del tempo a te stesso/a.

In casi particolari attiva la vibrazione. È sempre necessario uscire dalle sale per rispondere alle chiamate.

Utilizzi i bilancieri? Ricorda sempre di scaricarli.

### ► PER LE ATTIVITÀ DI GRUPPO

Le attività a numero chiuso puoi prenotarle a partire dal giorno precedente sul sito [getfit.it](http://getfit.it), sulla App GetFIT o in reception.

È buona norma la disdetta della prenotazione in caso di impossibilità a partecipare.

Arriva puntuale alle lezioni, il riscaldamento iniziale è fondamentale per la tua sicurezza.

L'accesso alle sale è consentito solo durante le lezioni o insieme al tuo Personal Trainer.

Per le attività *Mente e corpo* puoi indossare i calzini o stare a piedi nudi.

### ► IN PISCINA

La TUA palestra anche in piscina, ritrova il tuo allenamento sfruttando i benefici dell'acqua segui le indicazioni sulla "lavagna" per ottimizzare il tuo allenamento. Un'alternativa che può integrare l'allenamento per gli amanti del nuoto.

È obbligatorio l'uso della cuffia, costume e ciabatte.

Fai sempre la doccia prima di entrare in piscina.

Nuota mantenendo la destra, non tuffarti, non effettuare immersioni in apnea e non attraversare le corsie.

Non correre e fai sempre attenzione alle superfici bagnate.

Non indossare oggetti metallici in vasca.

Non è consentito usare pinne, pinnette e maschere in vetro.

### ► NEL THERMARIUM

Il silenzio è virtù. Rispetta il relax di tutti.

L'uso della cuffia è obbligatorio anche nell'idromassaggio.

È indispensabile farsi la doccia prima e dopo l'utilizzo di ogni area relax.

In sauna è d'obbligo appoggiare l'intero corpo sull'asciugamano per raccogliere la propria sudorazione ed entrare senza ciabatte.

Nel bagno turco e/o thalasso è buona norma risciacquare la propria seduta al termine dell'utilizzo con gli appositi getti d'acqua.

## GRAZIE!

► Quando ti alleni porta sempre con te tanta energia, un bel sorriso e una **bottiglietta d'acqua**, l'idratazione è importante.

► Utilizza sempre il **cardiofrequenzimetro**: allenati alla tua frequenza cardiaca ottimale e raggiungi più velocemente i tuoi obiettivi. Per maggiori informazioni chiedi ai nostri istruttori.

## SCOPRI ALCUNE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ DI GRUPPO

		BRUCIA GRASSI E PERDI PESO	RESISTENZA	TONO MUSCOLARE	FLESSIBILITÀ	RIDUCE STRESS E TENSIONI
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	Tonificazione e cardio in una fusione di esercizi, lezione ad alto impatto cardiovascolare adatta a chi vuole ottimizzare l'allenamento in poco tempo.	+	+	+	+	+
<b>YOGA</b>	Ritrova il contatto con il tuo corpo e fai il pieno di energia positiva. Esercizi di allungamento, respirazione ed equilibrio restituiranno armonia totale a corpo e mente.	+	+	+	+	+
<b>MATWORK PILATES</b>	Esercizi semplici sul materassino secondo il metodo Pilates. Tonifica il tuo corpo, allena la muscolatura addominale profonda e migliora la tua postura.	+	+	+	+	+
<b>BODY &amp; MIND</b>	Una fusione intensa e dinamica di Yoga, Tai-Chi, Pilates, Stretching, per migliorare tono e flessibilità. Il controllo del respiro e la concentrazione richiesta da alcune posizioni permettono di allenare sia il corpo che la mente	+	+	+	+	+
<b>TRX</b>	Corso di tonificazione con l'utilizzo di un attrezzo specifico. Allenamento funzionale in sospensione, usa il peso del tuo corpo per migliorare forza, stabilità ed equilibrio.	+	+	+	+	+
<b>PANCASTRETCH</b>	Ideale per rilassare schiena, spalle e cervicale, alleviare le tensioni e ritrovare una postura corretta. Con il supporto di un'apposita seduta riequilibrerai tutto il corpo.	+	+	+	+	+
<b>WBS</b>	La nuova panca che elimina il mal di schiena, programmi facili e personalizzati da una posizione comoda e facilmente accessibile.	+	+	+	+	+
<b>ZUMBA</b>	Ispirato ai ritmi afro-caraibici, è la perfetta combinazione per tonificare, dimagrire e rassodare. Shaker il corpo in libertà, una festa per allenare anche il sorriso.	+	+	+	+	+
<b>STEP</b>	Attività mirata allo sviluppo delle capacità cardiovascolari attraverso coreografie divertenti. Prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica.	+	+	+	+	+
<b>ACQUA GYM</b>	Lezione in cui la resistenza dell'acqua, sfruttata maggiormente mediante spostamenti come corse e camminate nelle varie direzioni, permette di raggiungere un'intensità di allenamento maggiore.	+	+	+	+	+
<b>FUNCTIONAL WATER</b>	Esercizi funzionale in acqua con diversi attrezzi.	+	+	+	+	+
<b>GETBOX</b>	Un mix di arti marziali e fitness sotto la continua supervisione di un nostro istruttore. Libera sui sacchi sequenze di calci e pugni, scarica lo stress per un pieno di energia.	+	+	+	+	+
<b>FT TRAINING</b>	Allenamento a ritmo di musica con la professionalità del Personal Training in una lezione di gruppo con l'utilizzo di manubri.	+	+	+	+	+
<b>FT DEFINITION</b>	Esercizi professionali di Aerobica e Kick Boxing che aiutano allo sviluppo della definizione muscolare.	+	+	+	+	+
<b>LATIN DANCE</b>	L'esclusiva lezione di fitness che nel mentre insegna il ballo latino. Salsa, Bachata, Bachatango, Cha Cha, Reggaeton, Kizomba e fiesta Cubana. Tutto in un Workout continuo.	+	+	+	+	+



ALLENATI CON NOI Chi ben comincia è a metà dell'opera!

## ORARI ATTIVITÀ DI GRUPPO

2019-2020 AGGIORNATO SETTEMBRE 2019

GetFIT Lifestyle

GETFIT.IT

VIA CAGLIERO




UN'EMOZIONE CHIAMATA GETFIT  
Ricerca di materiali innovativi, scelte di colori, luci e profumi che fanno della permanenza al club una vera e propria esperienza emozionale.  
Questo è quanto ti aspetta in GetFIT Cagliari.

getFIT Lifestyle  
VIA CAGLIERO

20125 Milano  
GetFIT / Via Cagliari 14  
Lun/Mar/Mer h. 07.00 / 23.00  
Giovedì h. 09.00 / 22.30  
Venerdì h. 07.00 / 22.30  
Sabato h. 09.00 / 18.00  
Domenica h. 10.00 / 16.00  
Tel. 02 66 66 11 50  
Fax 02 67 38 01 69  
reception.cagliero@getfit.it

# PLANNING CORSI 2019 - 2020

	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA	Sala 1	Sala 2	PISCINA
<b>DIURNO</b>	8.30-9.15 <b>Tonificazione Funzionale</b> Giuseppe ☼	10.00-10.45 <b>Pancastretch</b> Giuseppe 📧	9.15-10.00 <b>Aqua Gym</b> Sabrina 📧	9.30-10.00 <b>Stretching</b> Sergio ◆	9.15-10.00 <b>Postural Yoga</b> Alessandra ◆	10.30 - 11.15 <b>Hydrobike</b> Sandra 📧	7.30-8.15 <b>G.a.g.</b> Sandra ☼	8.30-9.15 <b>Trx</b> Sandra 📧	9.15-10.00 <b>Aqua Gym</b> Sabrina 📧	9.15-10.00 <b>Matwork Pilates</b> Enza ◆	9.00-10.00 <b>Pilates Con Ring</b> Rvt 🌿	10.30-11.15 <b>Aquagym</b> Sandra 📧	8.30-9.15 <b>Tonificazione Funzionale</b> Emanuela ☼	7.30-8.30 <b>Hatha Yoga</b> Alessandra ◆	9.15-10.00 <b>Aqua Fun</b> Sabrina 📧	09.30-10.15 <b>Stretching</b> Deborah ◆	11.00-11.45 <b>Trx Rotazione</b> 📧	10.15-11.00 <b>Aqua Training</b> Deborah 📧
	9.15-10.00 <b>Stretching</b> Giuseppe ◆	11.15-12.00 <b>WBS Tonificazione</b> Alberto 📧	10.30-11.15 <b>Aqua Tonic</b> Sabrina 📧	10.00-10.55 <b>Tonificazione Funzionale</b> Paolo ☼	10.10-11.10 <b>Hatha Yoga</b> Alessandra ◆		10.00-10.45 <b>Aerodance</b> Paolo ★	9.15-10.00 <b>Body &amp; Mind</b> Sandra ◆	10.30-11.15 <b>Aqua Step</b> Sabrina 📧	10.00-11.00 <b>Tonificazione Funzionale</b> Enza ☼	10.00-10.45 <b>Pancastretch</b> Alberto 📧		9.15-10.00 <b>Stretching</b> Emanuela ◆	8.45-10.15 <b>Postural Yoga</b> Alessandra ◆	10.30-11.15 <b>Aqua Tonic</b> Sabrina 📧	10.15-11.00 <b>G.a.g. Rotazione</b> ☼	11.45-12.15 <b>Stretching Rotazione</b> ◆	
	10.00-10.30 <b>Cardio</b> G.a.g. Sandra ✓			11.00-11.55 <b>Addominali</b> Paolo ☼	11.15-12.00 <b>WBS Tonificazione</b> Sergio 📧		10.45-11.45 <b>Power Tone</b> Paolo ☼	10.15-10.45 <b>WBS Tonificazione</b> Igor 📧		11.00-11.30 <b>G.a.g. To Slim</b> Enza ☼	11.30-12.15 <b>WBS Tonificazione</b> Sandra 📧		10.00-11.00 <b>Total Body Workout</b> Emanuela ☼	10.30-11.15 <b>Pancastretch</b> Sergio 📧		11.00-12.00 <b>Tonificazione Funzionale</b> Deborah ☼	15.30-17.00 <b>Kick Boxe</b> Maurizio ✓	
	10.30-11.00 <b>Core Stability</b> Sandra ☼			11.30-12.00 <b>Stretching</b> Paolo ◆	12.05-12.50 <b>Pancastretch</b> Sergio 📧			11.00-12.00 <b>Hatha Yoga</b> Sonia ◆						11.00-12.00 <b>Power Tone</b> Emanuela ☼			12.00-12.45 <b>Aerodance</b> Deborah ★	
	11.00-11.55 <b>Power Tone</b> Sandra ☼				13.30-14.00 <b>Spartan</b> Ivan 📧									12.00-12.45 <b>Matwork Pilates</b> Emanuela ◆				
	12.00-12.45 <b>Postural Stretch</b> Sandra ◆																	
	14.00-15.00 <b>Tonificazione Funzionale</b> Elisa ☼	16.15-17.00 <b>Gioca Judo</b> Dino ☼		17.00-17.30 <b>Getboxe</b> Miguel ☼	15.00-15.45 <b>WBS Tonificazione</b> Alberto 📧	15.00 - 15.45 <b>Aqua Training</b> Sabrina 📧	14.00-15.00 <b>Tonificazione Funzionale</b> Elisa ☼	13.00-13.50 <b>Yoga Pilates</b> Rvt 🌿			15.00-16.00 <b>Vinyasa Yoga</b> Yong ◆			14.00-15.00 <b>Aerodance</b> Elisa ★	16.15-17.00 <b>Danza Piccole</b> Jessica ☼	15.00-15.45 <b>Aqua Training</b> Sandra 📧		
	15.00-15.45 <b>Postural Pilates</b> Elisa ◆	17.00-18.00 <b>Judo</b> Dino ☼					15.00-15.45 <b>Stretching</b> Elisa ◆							15.00-15.45 <b>Matwork Pilates</b> Elisa ◆	17.00 - 18.00 <b>Danza Grandi</b> Jessica ☼			
17.00-18.00 <b>Danza Grandi</b> Jessica ☼						17.00-17.50 <b>Interval Training</b> Rvt 🌿							16.00-16.50 <b>Yoga Pilates</b> Rvt 🌿					
<b>PRE - SERALE</b>	18.00-18.30 <b>G.a.g.</b> Miguel ☼	18.40-19.20 <b>Revorring</b> Miguel ☼	19.15-20.00 <b>Aqua Gym</b> Micael 📧	17.30-18.00 <b>Addominali</b> Miguel ☼	18.00-18.45 <b>WBS Tonificazione</b> Miguel 📧	19.15-20.00 <b>Aqua Gym</b> Deborah 📧	18.00-18.30 <b>Addominali</b> Elisa ☼	17.30-19.00 <b>Kick Box</b> Maurizio ✓	18.30-19.15 <b>Hydrobike</b> Deborah 📧	18.00-18.45 <b>Postural Pilates</b> Maria Rosa ◆	18.00-18.45 <b>Trx</b> Miguel 📧	20.30-21.15 <b>Hydrobike</b> Deborah 📧	18.00-18.45 <b>G.a.g. To Slim</b> Sandra ✓	19.30-20.15 <b>Trx</b> Sandra 📧				
	18.50-19.10 <b>Addominali</b> Roberto ☼	19.30-20.10 <b>Circuit Training</b> Miguel ☼		18.00-18.55 <b>Postural Pilates</b> Maria Rosa ◆	19.00-20.00 <b>Yoga</b> Manuela ◆		18.30-19.15 <b>Getboxe</b> Elisa ✓	19.20-20.05 <b>Trx</b> Deborah 📧	20.15-21.00 <b>Aqua Gym</b> Deborah 📧	18.45-19.30 <b>Power Tone</b> Maria Rosa ☼	18.45-19.30 <b>Circuit Training</b> Miguel ☼		18.45-19.15 <b>Addominali</b> Sandra ☼					
	19.10-20.05 <b>Step</b> Roberto ✓			19.00-19.55 <b>Power Tone</b> Maria Rosa ✓			19.15-20.00 <b>G.a.g. For Tone</b> Elisa ☼			19.30-20.25 <b>Step</b> Deborah ✓	19.30-19.55 <b>Addominali</b> Maria Rosa ☼							
<b>SERALE</b>	20.10-21.10 <b>Zumba</b> Roberto ★	20.15-21.00 <b>Trx</b> Miguel 📧		20.00-20.45 <b>Aerodance</b> Deborah ★	20.05-20.50 <b>Pancastretch</b> Maria Rosa 📧		20.00-21.00 <b>Power Tone</b> Elisa ✓	20.00-20.30 <b>Spartan</b> Ivan P.t. 📧		20.30-21.30 <b>FITONIC® Definition Power Tone</b> Davide ☼	20.05-20.50 <b>Pancastretch</b> Maria Rosa 📧							
	21.10-21.40 <b>Addominali</b> Miguel ☼	21.05-21.55 <b>Yoga</b> Rvt 🌿		20.50-21.50 <b>FITONIC® Training</b> Davide ☼	20.50-21.35 <b>Circuit Training</b> Deborah ☼		21.05-21.55 <b>Step</b> Rvt 🌿											

**DOMENICA**

**Sala 1**

10.15-11.15  
**Step & Tone**  
Rotazione ✓

11.15-11.45  
**Stretching**  
Rotazione ◆







11.45-12.30  
**G.a.g.**  
Rotazione ☼

Nelle sale corsi e nella sala fitness è obbligatorio l'uso dell'asciugamano e di scarpe pulite. È obbligatorio entrare ed uscire dalle sale corsi rispettando gli orari di inizio e di fine lezione per evitare spiacevoli infortuni dovuti ad un riscaldamento o ad un defaticamento inadeguato altresì per permettere il corretto svolgimento delle attività. La direzione del club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative. Si ricorda inoltre che, durante le ore di AQUAGYM, non è possibile utilizzare la piscina per il nuoto libero, durante le ore di WaterYourself rimarranno due corsie a disposizione. Nelle ore di nuoto libero si prega di mantenere la divisione in corsia in base a quanto indicato nello schema per agevolare l'allenamento di tutti. Grazie per la collaborazione.

SAUNA	CORSIA LENTA PER ESERCIZI	CORSIA VELOCE	CORSIA VELOCE LEZIONI DI NUOTO
DOCCE cronache e anemiche			
BAGNO TURCO	WATER YOUR SELF		

**RVT** corsi virtuali senza la presenza dell'istruttore

**LEGENDA CORSI**

-  CORSO EXTRA ABBONAMENTO
-  CORSO SU PRENOTAZIONE
-  CONSCIOUS
-  TONIFICAZIONE
-  BALLATO
-  CARDIO
-  ACQUA
-  RVT
-  CORSI KIDS