

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 07.45	Sprint Interval Training*	Conscious	Klaudia
07.45 - 08.15	PLAY Omnia 😊	Omnia	Denise
08.15 - 08.45	Addominali	Energy	Klaudia
09.00 - 09.30	G.A.G.	Energy	Denise
09.00 - 10.30	Tai Chi	Conscious	Marco
09.35 - 10.20	Functional Training	Energy	Klaudia
10.30 - 11.15	Body Balance	Energy	Denise
11.30 - 12.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco G.
13.00 - 14.00	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Laura P.
13.05 - 13.35	Grit 🔥	Energy	Francesco G.
13.15 - 13.45	Impacto Training 😊	Omnia	Niccolò
13:35 - 14:05	Cx Worx Addominali	Energy	Francesco G.
16.00 - 16.30	Stretching	Conscious	Francesco A.
17.30 - 18.00	Cx Worx Addominali	Energy	Francesco G.
18.00 - 18.30	PLAY Omnia 😊	Omnia	Daniele
18.15 - 19.30	Hatha Yoga	Conscious	Anna
18.15 - 18:45	Upper Body	Energy	Niccolò
18.55 - 19.40	Get Boxe*	Energy	Niccolò
19.30 - 20.00	Impacto Training 😊	Omnia	Klaudia
19.35 - 20.20	Matwork Pilates* 😊	Conscious	Francesco G.
19.45 - 20.15	Grit 🔥	Energy	Daniele
20.15 - 20.45	Addominali	Energy	Daniele
20.30 - 21.00	Interval Training* 🔥	Omnia	Niccolò
20.35 - 21.35	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Zac
20.45 - 21.45	Zumba	Energy	Emerson

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.25 - 07.55	Sprint Interval Training*	Conscious	Raul
08.00 - 08.30	G.A.G.	Energy	Raul
09.00 - 10.30	Tai Chi	Conscious	Marco
09.30 - 10.30	Total Body Workout	Energy	Gianmarco
10.35 - 11.20	Pancafit *	Conscious	Giacomo
10.45 - 11.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Francesco A.
11.30 - 12.30	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria
13.05 - 13.35	Grit 🔥	Energy	Francesco G.
13.05 - 13.50	Body Balance	Conscious	Klaudia
13.40 - 14.10	Trx Circuit *	Omnia	Francesco G.
17.30 - 18.00	Cx Worx Addominali	Energy	Simone
18.00 - 18.30	PLAY Omnia 😊	Omnia	Niccolò
18.15 - 18.55	Stretching	Energy	Raul
18.35 - 19.20	Trx Circuit*	Omnia	Daniele
19.00 - 20.00	Reformer Pilates *	Conscious	Simone
19.00 - 19.30	Body Pump	Energy	Raul
19.35 - 20.05	Upper Body	Energy	Niccolò
19.40 - 20.25	Get Cross* 🔥	Omnia	Raul
20.30 - 21.30	Matwork Pilates* 😊	Conscious	Simone
20.30 - 21.15	Get Boxe*	Energy	Niccolò

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.15	Body Pump	Energy	Francesca
07.15 - 08.15	Hatha Yoga	Conscious	Anna
08.30 - 09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Denise
09.20 - 10.20	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria
09.30 - 10.25	Total Body Workout	Energy	Denise
10.30 - 11.30	Zumba	Energy	Laura M.
10.30 - 11.15	Pancafit*	Conscious	Giacomo
11.20 - 12.20	Hatha Yoga	Conscious	Manuela
12.25 - 13.10	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco G.
12.35 - 13.05	Addominali	Energy	Raul
13.10 - 14.00	Body Pump	Energy	Raul
13.15 - 13.45	PLAY Omnia 😊	Omnia	Alessandro
13.15 - 14.00	Body Balance	Conscious	Denise
18.15 - 19.00	Body Pump	Energy	Francesca
18.15 - 19.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Francesco G.
18.30 - 19.00	PLAY Omnia 😊	Omnia	Klaudia
19.05 - 19.50	BodyAttack	Energy	Francesca
19.15 - 20.15	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Giancarlo
19.30 - 20.00	Impacto Training 😊	Omnia	Daniele
19.55 - 20.40	Body Combat	Energy	Francesca
20.30 - 21.00	PLAY Omnia 😊	Omnia	Francesco G.
21.00 - 21.30	Grit 🔥	Conscious	Daniele
20.45 - 21.30	Total Body Workout	Energy	Francesca

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.15 - 11.00	Body Balance	Energy	Francesca
11.00 - 12.00	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	A rotazione
11.05 - 11.50	Step	Energy	Francesca
12.00 - 13.00	Body Pump*	Energy	Francesca
12.00 - 13.00	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	A rotazione
13.00 - 14.00	Get Cross* 🔥	Omnia	Raul
13.05 - 13.35	BodyAttack	Energy	Francesca
15.30 - 16.30	Jolly Class	Energy	A rotazione
16.35 - 17.20	Jolly Class	Energy	A rotazione
17.25 - 18.10	Jolly Class	Energy	A rotazione

Durante lo svolgimento di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
11.00 - 12.00	Indoor Cycle*	Conscious	A rotazione
11.15 - 12.15	Jolly Class	Energy	A rotazione
12.15 - 13.00	Jolly Class	Energy	A rotazione
13.00 - 13.30	Jolly Class	Energy	A rotazione

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15 - 08.15	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Dario
07.30 - 08.00	PLAY Omnia 😊	Omnia	Raul
08.00 - 08.30	Cx Worx Addominali	Energy	Francesca
08.50 - 09.40	Matwork Pilates 😊	Conscious	Homar
09.40 - 10.40	Body Pump	Energy	Francesca
09.50 - 10.35	Reformer Pilates*	Conscious	Homar
10.45 - 11.30	Postural Training 😊	Energy	Homar
11.00 - 11.45	Trx Circuit*	Omnia	Augusto
11.35 - 12.20	Pancafit*	Conscious	Homar
12.30 - 13.15	Reformer Pilates*	Conscious	Simone
13.00 - 14.00	Zumba	Energy	Laura M.
13.15 - 13.45	Impacto Training 😊	Omnia	Klaudia
13.25 - 14.00	Circuit Pilates*	Conscious	Simone
14.00 - 14.30	Trx Circuit*	Omnia	Francesco G.
14.45 - 15.45	Zumba	Energy	Emerson
17.30 - 18.00	G.A.G.	Energy	Daniele
18.00 - 18.30	Grit 🔥	Energy	Daniele
18.15 - 19.15	Matwork Pilates* 😊	Conscious	Simone
18.30 - 19.00	Get Cross 🔥	Energy	Niccolò
19.00 - 19.55	Get Boxe*	Energy	Niccolò
19.30 - 20.00	Impacto Training 😊	Omnia	Gianmarco
19.30 - 20.15	Reformer Pilates*	Conscious	Simone
20.00 - 20.45	Trx Circuit*	Omnia	Daniele
20.30 - 21.30	Circuit Training	Energy	Niccolò
20.30 - 22.00	Tai Chi	Conscious	Marco

## Attività in acqua


GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	07.30 - 08.15	Hydrobike*	Gianluca	
	09.30 - 10.15	Acquagym*	Gianluca	
	13.15 - 14.00	Acquagym	Gianluca	
	15.00 - 15.45	Hydrobike*	Emerson	
	16.15 - 17.45	Corsi Kids	Gianluca / Emerson	
	18.50 - 19.35	Hydrobike*	Emerson	
MARTEDÌ	07.30 - 08.15	Acquagym*	Cristina	
	10.30 - 11.15	Acquagym*	Cristina	
	15.00 - 15.45	Acquagym*	Emerson	
	16.15 - 17.45	Corsi Kids	Emiliano / Emerson	
	19.30 - 20.15	Acquagym*	Emerson	
	20.30 - 21.15	Hydrobike*	Emerson	
MERCOLEDÌ	08.30 - 09.15	Hydrobike*	Luca M.	
	10.30 - 11.15	Acquagym	Luca M.	
	13.15 - 14.00	Acquagym	Emerson	
	16.15 - 17.45	Corsi Kids	Gianluca / Emerson	
	19.15 - 20.00	Acquagym	Gianluca	
	GIOVEDÌ	10.30 - 11.15	Acquagym	Gianluca
15.00 - 15.45		Acquagym	Emerson	
16.15 - 17.45		Corsi Kids	Gianluca / Emerson	
19.30 - 20.15		Hydrobike*	Martina	
20.30 - 21.15		Acquagym	Martina	
VENERDÌ		09.30 - 10.15	Acquagym*	Cristina
	13.15 - 14.00	Hydrobike*	Andrea	
	15.00 - 15.45	Acquazumba	Emerson	
	16.15 - 17.45	Corsi Kids	Gianluca / Emerson	
	19.30 - 20.15	Acquagym*	Gianluca	
	SABATO	10.30 - 11.15	Acquagym*	Martina
11.15 - 12.00		Corsi Kids	Martina	
12.00 - 12.45		Acquagym	Martina	
12.45 - 13.30		Corsi Kids	Martina	
DOMENICA		10.30 - 11.15	Acquagym*	Cristina
		11.25 - 12.10	Acquagym*	Cristina
	12.20 - 13.05	Acquagym*	Cristina	


# giovedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.15 - 10.15	Metodo Feldenkreis	Conscious	Valeria
09.30 - 10.00	Cx Worx Addominali	Energy	Francesca
10.05 - 10.50	Body Tone	Energy	Francesca
10.15 - 11.00	Stretching	Conscious	Denise
11.00 - 12.00	Get Dance 😊	Energy	Ylenia
11.00 - 12.15	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
12.35 - 13.05	Addominali	Energy	Raul
13.00 - 14.00	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Dario
13.10 - 14.00	Body Pump	Energy	Raul
13.15 - 13.45	PLAY Omnia 😊	Omnia	Alessandro
17.30 - 18.15	Postural Training 😊	Energy	Augusto
18.00 - 18.30	Sprint Interval Training*	Conscious	Francesco G.
18.15 - 18.45	Walking Circuit*	Omnia	Raul
18.50 - 19.20	PLAY Omnia 😊	Omnia	Simone
18.35 - 19.05	Cx Worx Addominali	Energy	Francesca
18.40 - 19.40	Indoor Cycle* 🔥	Conscious	Paola/Gianluca
19.10 - 20.10	Total Body Workout	Energy	Francesca
19.30 - 20.15	Get Cross* 🔥	Omnia	Niccolò
20.00 - 20.50	Circuit Pilates	Conscious	Simone
20.15 - 21.15	Body Pump	Energy	Francesca
20.30 - 21.00	Interval Training* 🔥	Omnia	Niccolò


## LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

-  **CARDIO E TONIFICAZIONE**
-  **FUNZIONALI**
-  **MENTE E CORPO**
-  **DANZA**

 **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 :) Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

 **Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.**  
Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

 **A prenotazione**  
Prenotazione a partire da 25 ore prima su:  
[www.getfit.it](http://www.getfit.it) sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"  
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.

 **ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
07-08 dicembre 2019  
23 dicembre 2019-06 gennaio 2020 / 13 aprile 2020  
25 aprile 2020 / 01 maggio 2020 / 02 giugno 2020  
29 giugno 2020 - 02 agosto 2020 / 24 agosto 2020  
13 settembre 2020

 **SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
24-26 dicembre 2019 / 03-23 agosto 2020

*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.*