

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Dario
08.00-08.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giorgio
08.30-08.55	Addominali	Energy	Mirko
09.00-09.45	Allegro Pilates*	Conscious	Mirko
09.00-09.25	G.A.G.	Energy	Francesca
09.35-10.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Francesca
10.30-11.25	Indoor Walking* 😊	Vitality	Felix
10.35-11.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Mirko
10.35-11.30	Zumba	Energy	Francesca
11.30-12.25	Get Barre	Conscious	Valentina
11.45-12.15	Stretching	Energy	Giorgio
13.00-13.55	Body Pump	Energy	Claudio
13.00-13.30	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Elena
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Paola S.
13.30-14.15	Get Cross*	Functional	Roberto
14.15-15.00	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
14.30-15.00	Play Omnia* 😊	Functional	Giorgio
15.15-16.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria
16.10-16.55	Pancafit	Conscious	Maria
18.00-18.25	CX Worx - Addominali	Energy	Marcello
18.10-18.55	Allegro Pilates*	Conscious	Maria
18.35-19.30	Interval Training	Energy	Marcello
18.35-19.20	Trx Circuit*	Vitality	Roberto
18.45-19.15	Play Omnia* 😊	Functional	Matteo
19.00-19.45	Allegro Pilates*	Conscious	Maria
19.30-20.25	Get Boxe*	Vitality	Roberto
19.35-20.30	Body Pump	Energy	Matteo
20.00-20.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
20.00-20.30	Play Omnia* 😊	Functional	Marcello
20.45-21.15	Grit 🔥	Vitality	Matteo
20.45-21.40	Zumba	Energy	Richard
20.45-21.30	Circuit Training* 😊	Functional	Christian
20.55-21.40	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.30-21.55	Addominali	Vitality	Elena
21.45-22.10	G.A.G.	Energy	Richard

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-09.55	Addominali	Energy	Elena
09.30-10.25	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria
10.00-10.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Elena
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.20-12.00	Pancafit	Conscious	Valentina
12.10-12.55	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
12.30-12.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Elena
13.00-13.55	Indoor Cycling* 🔥	Vitality	Paola A.
13.00-13.55	Total Body Workout	Energy	Elena
13.05-13.50	Circuit Training* 😊	Functional	Roberto
13.05-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Valentina
15.30-16.00	Play Omnia* 😊	Functional	Vitor
16.10-16.55	Body Balance	Conscious	Paola S.
18.30-19.25	Total Body Workout	Energy	Cristina
18.30-19.15	Circuit Training* 😊	Functional	Vitor
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria
19.30-20.25	Step	Energy	Cristina
19.30-20.25	Get Boxe*	Vitality	Felix
19.30-20.15	Allegro Pilates*	Conscious	Maria
20.30-21.15	Pancafit	Conscious	Maria
20.35-21.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Cristina
20.40-21.35	Indoor Cycling*	Vitality	Felix

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Daniela
09.00-09.25	Cx Worx - Addominali	Energy	Valentina
09.30-10.25	Zumba	Vitality	Richard
09.35-10.30	Postural Training	Energy	Cristina
09.45-10.30	Body Balance	Conscious	Valentina
10.35-11.00	Stretching	Vitality	Richard
10.35-11.30	Total Body Workout	Energy	Cristina
10.45-11.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.35-12.20	Pancafit	Conscious	Valentina
11.40-12.10	G.A.G.	Energy	Cristina
13.00-13.45	Trx Circuit*	Vitality	Marcello
13.15-13.45	Cx Worx - Addominali	Energy	Valentina
13.15-14.00	Matwork Pilates	Conscious	Matteo
13.30-14.00	Play Omnia* 😊	Functional	Elena
14.05-14.30	Addominali	Energy	Marcello
14.30-15.25	Metodo Feldenkrais	Conscious	Valeria
14.35-15.30	Indoor Walking* 😊	Vitality	Matteo
16.00-16.15	Aufguss*	Sauna	Matteo
18.00-18.25	Body Pump Express	Energy	Giorgio
18.30-18.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Marcello
18.45-19.30	Yoga Flex	Conscious	Matteo
19.00-19.55	Zumba	Energy	Annalisa
19.00-19.55	Indoor Walking* 😊	Vitality	Mariangela
19.15-20.00	Get Cross*	Functional	Roberto
19.40-20.25	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
20.00-20.55	Interval Training	Energy	Elena
20.10-21.05	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Mariangela
20.35-21.20	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
20.40-21.10	Play Omnia* 😊	Functional	Marcello
21.05-22.00	Body Pump	Energy	Giorgio
21.20-22.05	Trx Circuit*	Vitality	Marcello
21.25-22.20	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-10.55	G.A.G.	Energy	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
11.00-11.55	Indoor Cycling* 🔥	Vitality	Rotazione
11.00-11.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
11.20-12.05	Matwork Pilates 😊	Conscious	Valentina
12.10-12.55	Body Balance*	Energy	Valentina
12.20-12.45	Addominali	Conscious	Rotazione
12.15-13.10	Indoor Cycling* 🔥	Vitality	Rotazione
13.00-13.45	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.05-13.50	Body Balance*	Conscious	Valentina
14.00-14.45	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
15.00-15.55	Body Pump	Energy	Rotazione
16.05-17.00	Interval Training	Energy	Rotazione

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Rotazione
11.00-11.55	Jolly Class - I. Walk/Cycle*	Vitality	Rotazione
11.05-11.30	G.A.G.	Energy	Rotazione
11.35-12.30	Total Body Workout	Energy	Rotazione
12.35-13.00	Stretching	Energy	Rotazione
15.00-15.45	Body Attack-Interval Training	Energy	Orlando
16.00-17.00	Body Pump	Energy	Orlando
17.15-18.15	Zumba	Energy	Richard

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Paolo
07.30-08.00	Grit 🔥	Energy	Matteo
07.30-08.00	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Stefano
07.45-08.45	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele
09.00-09.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Matteo
09.15-10.00	Tonificazione Funzionale	Energy	Cristina
10.00-10.45	Pancafit	Conscious	Valentina
10.05-11.00	Zumba	Energy	Carlos
10.05-10.30	Addominali	Vitality	Cristina
10.35-11.00	Stretching	Vitality	Cristina
11.00-11.45	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
11.05-11.50	G.A.G.	Energy	Carlos
11.50-12.35	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
13.00-13.55	Indoor Walking*	Vitality	Matteo
13.05-14.00	Vinyasa Yoga	Conscious	Elisa
13.15-13.45	Grit 🔥	Energy	Roberto
14.00-14.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Cristina
14.45-15.30	Interval Training	Energy	Elena
16.00-16.30	Play Omnia* 😊	Functional	Elena
16.00-16.45	Allegro Pilates*	Conscious	Mirko
18.30-18.55	Body Pump	Energy	Chiara
18.40-19.35	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Stefano
18.45-19.30	Hatha Yoga	Conscious	Gabriele
18.45-19.30	Circuit Training*	Functional	Christian
19.00-19.30	Cx Worx - Addominali	Energy	Chiara
19.35-20.30	Interval Training	Energy	Chiara
19.40-20.35	Vinyasa Yoga	Conscious	Gabriele
19.50-20.35	Trx Circuit*	Vitality	Marcello
20.15-20.30	Aufguss*	Sauna	Stefano
20.40-21.10	Cx Worx - Addominali	Energy	Chiara
21.00-21.30	Play Omnia* 😊	Functional	Marcello
21.00-21.45	Body Balance	Conscious	Nenzi
21.15-21.45	Impacto Training	Energy	Giorgio

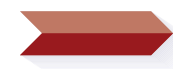
Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	09.30-10.15	HydroBike*	Paola A.	
	11.30-12.15	Acquagym*	Salvatore G.	
	13.15-14.00	HydroBike*	Valentina	
	15.30-16.15	HydroBike*	Barbara	
	18.30-19.15	HydroBike*	Barbara	
	19.30-20.15	Acquagym*	Barbara	
MARTEDÌ	07.30-08.15	Acquagym*	Nicolas	
	10.00-10.45	Play Acqua*	Nicolas	
	13.30-14.15	Acquagym*	Cristina	
	15.00-15.45	Play Acqua*	Cristina	
	19.15-20.00	Acquagym*	Luca	
	21.00-21.45	HydroBike*	Luca	
MERCOLEDÌ	07.30-08.15	Acquagym*	Salvatore G.	
	10.15-11.00	HydroBike*	Francesca	
	11.15-12.00	Acquagym*	Cristina	
	13.00-13.45	Acquagym*	Cristina	
	18.30-19.15	Acquagym*	Cristina	
	19.30-20.15	HydroBike*	Cristina	
GIOVEDÌ	11.30-12.15	Acquagym*	Valentina	
	13.30-14.15	HydroBike*	Francesca	
	18.30-19.15	Play Acqua*	Claudio	
	19.30-20.15	HydroBike*	Francesca	
	VENERDÌ	09.30-10.15	HydroBike*	Valentina
		11.15-12.00	Acquagym*	Francesca
13.30-14.15		Acquagym*	Francesca	
19.30-20.15		Acquagym*	Matteo R.	
SABATO		10.30-11.15	Acquagym*	Barbara
		12.30-13.15	HydroBike*	Barbara
	17.15-18.00	Acquagym*	Francesca L.	
	DOMENICA	12.00-12.45	Acquagym*	Rotazione
		17.15-18.00	Acquagym*	Rotazione

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.10	Indoor Cycling*🔥	Vitality	Antonio
07.30-08.00	Play Omnia* 😊	Functional	Giorgio
08.40-09.25	Body Balance	Energy	Mary J
09.30-10.15	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
09.30-09.55	Stretching	Energy	Mary J
09.30-10.25	Indoor Walking* 😊	Vitality	Matteo
10.00-10.45	Circuit Training* 😊	Functional	Giorgio
10.00-10.30	Get Dance	Energy	Mary J
10.30-11.15	Allegro Pilates*	Conscious	Valentina
10.35-11.30	Indoor Walking* 😊	Vitality	Matteo
10.35-11.30	Postural Training	Energy	Mary J
11.40-12.35	Get Barre	Conscious	Mary J
11.40-12.10	Stretching	Energy	Matteo
13.00-13.55	Body Pump	Energy	Matteo
13.00-13.55	Zumba	Vitality	Richard
13.15-14.00	Body Balance	Conscious	Valentina
14.15-14.45	G.A.G.	Energy	Valentina
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Giorgio
15.00-15.55	Indoor Walking* 😊	Vitality	Matteo
15.50-16.35	Pancafit	Conscious	Giorgio
18.30-19.15	Circuit Training* 😊	Functional	Christian
18.45-19.30	Impacto Training	Energy	Marcello
19.00-19.30	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Elena
19.15-20.00	Matwork Pilates	Conscious	Maria
19.35-20.30	Body Pump	Energy	Annalisa/Claudio
20.00-20.25	Addominali	Vitality	Marcello
20.10-20.55	Allegro Pilates*	Conscious	Maria
20.30-21.15	Get Cross*	Functional	Roberto
20.35-21.20	Trx Circuit*	Vitality	Elena
20.45-21.30	Interval Training	Energy	Marcello
21.05-21.50	Allegro Pilates*	Conscious	Maria

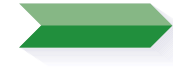
LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO



CARDIO E TONIFICAZIONE



FUNZIONALI



MENTE E CORPO

🔥 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 sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.



ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:

01 maggio 2020 / 02 giugno 2020
01-31 luglio 2020 / 24-31 agosto 2020
01-06 settembre 2020



SOSPENSIONI ATTIVITÀ DI GRUPPO:

12-13 aprile 2020 / 01-23 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.