

lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Grit 🧡	Energy	Domenico
08.00-08.30	CX Worx - Addominali	Energy	Domenico
08.30-09.10	Body Pump Express	Energy	Domenico
09.10-09.30	Addominali	Energy	Domenico
09.30-10.00	G.A.G.	Energy	Clara
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Silvia
09.30-10.25	Hatha Yoga	Vitality	Sabina
10.00-10.30	Upper Body	Energy	Clara
10.30-11.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
10.30-11.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Silvia
10.35-11.20	Total Body Workout	Energy	Sabina
11.20-12.05	Reformer Pilates*	Vitality	Silvia
11.30-12.00	CX Worx - Addominali	Energy	Simone
12.10-12.40	Pancafit*	Conscious	Aaron
12.15-12.55	TRX Circuit	Vitality	Simone
12.15-13.00	Postural Training	Energy	Silvia
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Silvia
13.05-13.50	LesMills Party NEW	Energy	Simone
13.05-14.00	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Silvio
13.10-13.55	Get Cross 🧡	Area Funzionale	Carlotta
15.00-15.30	Stretching	Area Funzionale	Rotazione
16.00-16.30	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
16.00-16.45	Body Balance	Energy	Benedetta
16.00-19.00	Gioca Gym	Conscious	Gemma
17.00-17.30	Addominali	Area Funzionale	Rotazione
17.00-17.55	Postural Training	Vitality	Benedetta
17.30-18.15	Total Body Workout	Energy	Claudia
18.30-19.15	Body Pump Express	Energy	Simone
18.30-19.15	Interval Training	Vitality	Claudia
19.00-19.55	Circuit Training	Area Funzionale	Luca
19.30-20.00	CX Worx - Addominali	Vitality	Claudia
19.30-20.00	Fight Training NEW	Energy	Simone
19.30-20.15	Dynamic Pilates NEW	Conscious	Carlotta
20.05-20.35	Indoor Walking* NEW	Fitness	Claudia
20.05-20.35	Grit 🧡	Vitality	Luca
20.05-20.35	Body Balance	Energy	Benedetta
20.30-21.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carlotta
20.40-21.10	TRX Circuit	Vitality	Luca
20.40-21.35	Zumba	Energy	Elisa
21.00-21.30	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
21.10-21.35	Addominali	Vitality	Luca

venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Stretching	Area Funzionale	Rotazione
09.30-10.25	Postural Training	Vitality	Maryj
10.00-10.55	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniela
10.00-10.55	Total Body Workout	Energy	Angela
10.30-11.00	Stretching	Vitality	Maryj
11.00-11.30	G.A.G.	Conscious	Clara
11.05-11.35	Get Dance	Energy	Maryj
11.15-12.00	Reformer Pilates*	Vitality	Silvia
11.40-12.10	CX Worx - Addominali	Energy	Maryj
12.10-12.55	Circuit Pilates* NEW	Vitality	Silvia
12.15-13.00	Body Balance	Energy	Maryj
13.00-13.45	Postural Training	Conscious	Silvia
13.05-13.50	Fight Training NEW	Energy	Simone
13.05-14.00	Zumba	Vitality	Elisa
13.15-13.45	Indoor Walking* NEW	Fitness	Clara
14.00-14.30	CX Worx - Addominali	Energy	Pietro
14.00-14.45	Pancafit*	Conscious	Aaron
15.00-20.30	Gioca Gym	Conscious	Gemma
15.30-16.15	Postural Training	Vitality	Umberto
16.00-16.30	Addominali	Area Funzionale	Rotazione
16.30-17.25	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
17.00-17.45	Get Cross 🧡	Area Funzionale	Davide
17.30-18.10	Body Tone	Energy	Domenico
17.30-18.15	Yoga Flex	Vitality	Marisa
18.15-18.45	Grit 🧡	Energy	Domenico
18.20-19.15	Hatha Yoga	Vitality	Marisa
18.50-19.20	CX Worx - Addominali	Energy	Domenico
19.20-20.05	Matwork Pilates 😊	Vitality	Marisa
19.30-20.30	Body Pump	Energy	Domenico
19.45-20.15	Impacto Training	Area Funzionale	Giordano
20.30-21.15	Get Cross 🧡	Vitality	Luca D.
21.00-22.00	Tango Argentino	Energy	Enrico

martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.45-08.15	Sprint - Interval Training* 🧡	Vitality	Davide
08.30-09.00	TRX Circuit	Vitality	Davide
09.00-09.45	Postural Training	Conscious	Daniela
09.00-09.45	Total Body Workout	Energy	Clara
09.10-09.55	Indoor Cycle * 🧡	Vitality	Davide
09.45-10.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
10.10-10.40	Addominali	Vitality	Davide
10.30-11.15	Pancafit *	Conscious	Alice
10.30-11.25	Zumba	Energy	Clara
10.45-11.15	Interval Training	Vitality	Davide
11.30-12.00	G.A.G.	Energy	Clara
11.30-12.15	Reformer Pilates *	Vitality	Alice
12.00-12.30	CX Worx - Addominali	Energy	Benedetta
12.30-13.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
12.30-13.00	Body Balance	Conscious	Alice
13.00-13.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Alice
13.05-13.50	Body Pump Express	Energy	Davide
13.15-13.45	Indoor Walking* NEW	Fitness	Carlotta
14.00-14.30	CX Worx - Addominali	Energy	Simone
14.00-14.45	Postural Training	Conscious	Elisabetta
15.00-15.55	Hatha Yoga	Conscious	Karin
15.00-18.30	Gioca Gym	Vitality	Gemma
15.30-16.00	Addominali	Area Funzionale	Rotazione
16.00-16.45	Pancafit *	Conscious	Karin
16.00-16.45	Circuit Training	Energy	Umberto
16.45-17.15	Stretching	Energy	Umberto
17.00-17.30	Ginnastica Funzionale	Conscious	Giancarlo
17.30-18.00	G.A.G.	Energy	Simone
17.55-18.50	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
18.00-18.45	Body Tone	Energy	Enrica
18.10-18.40	Indoor Walking* NEW	Fitness	Marco
18.45-19.30	Tonificazione Funzionale	Vitality	Marco
18.50-19.30	Body Balance	Energy	Enrica
19.00-19.30	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
19.00-19.45	Dynamic Pilates NEW	Conscious	Marisa
19.35-20.05	Grit 🧡	Vitality	Simone
19.35-20.35	Body Pump	Energy	Marco
19.50-20.35	Yoga Flex	Conscious	Marisa
20.10-20.40	Circuit Training	Vitality	Giordano
20.40-21.10	Body Balance	Conscious	Marisa
20.45-21.15	CX Worx - Addominali	Energy	Giordano
20.50-21.35	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Alessio
21.20-22.15	Get Boxe	Energy	Marco/Julien

sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.00	G.A.G.	Energy	Rotazione
11.00-11.30	Addominali	Energy	Rotazione
11.30-12.15	Jolly Class Energy	Energy	Rotazione
13.00-13.30	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
15.30-16.25	Body Pump	Energy	Francesca
16.30-17.00	Sprint - Interval Training* 🧡	Vitality	Francesca
17.05-17.35	Body Balance	Energy	Francesca

domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.15	Interval Training*	Vitality	Marco/Rotazione
11.15-12.00	Total Body Workout	Energy	Marco/Rotazione
12.00-12.45	G.A.G.	Energy	Marco/Rotazione
12.15-13.10	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Rotazione
12.45-13.30	Body Pump	Energy	Marco/Rotazione
13.30-14.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
15.00-15.55	Tonificazione Funzionale	Energy	Stella
16.00-16.55	Hatha Yoga	Energy	Stella

mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Get Cross 🧡	Vitality	Luca D.
07.40-08.25	Body Pump Express	Energy	Simone
08.15-09.00	Indoor Cycle * 🧡	Vitality	Matilde
08.30-09.00	CX Worx - Addominali	Energy	Simone
08.45-09.30	Matwork Pilates 😊	Conscious	Daniela
09.05-09.35	Body Balance	Energy	Emanuela
09.10-10.00	TRX Circuit	Vitality	Simone
09.35-10.30	Zumba	Energy	Emanuela
09.45-10.40	Hatha Yoga	Conscious	Marisa
10.05-10.55	Postural Training	Vitality	Maryj
10.40-11.25	Matwork Pilates 😊	Energy	Emanuela
10.45-11.30	Yoga Flex	Conscious	Marisa
11.00-11.30	CX Worx - Addominali	Vitality	Maryj
11.30-12.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
11.35-12.05	Body Balance	Conscious	Maryj
11.35-12.05	Get Dance	Energy	Emanuela
11.45-12.30	Reformer Pilates*	Vitality	Marisa
12.05-12.35	Upper Body	Energy	Emanuela
12.05-13.00	Get Barre	Conscious	Maryj
13.00-13.55	Total Body Workout	Energy	Emanuela
13.00-13.55	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Silvio
13.05-13.55	Postural Training	Conscious	Benedetta
13.30-14.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
15.00-15.55	Matwork Pilates 😊	Energy	Marisa
15.00-18.50	Gioca Gym	Vitality	Gemma
16.00-17.00	Get Cross 🧡	Area Funzionale	Luca
17.30-18.00	CX Worx - Addominali	Energy	Claudia
18.00-18.30	G.A.G.	Energy	Claudia
18.15-19.00	Ginnastica Funzionale	Conscious	Giancarlo
18.30-19.25	Total Body Workout	Energy	Claudia
19.00-19.30	Body Balance	Conscious	Benedetta
19.00-19.45	Get Cross 🧡	Area Funzionale	Davide
19.00-19.55	Indoor Cycle * 🧡	Vitality	Silvia
19.30-20.00	CX Worx - Addominali	Energy	Benedetta
20.05-20.40	Zumba	Energy	Laura
20.05-20.40	TRX Circuit	Vitality	Davide
20.25-21.10	Hatha Yoga	Conscious	Stella
20.45-21.45	Body Pump	Energy	Davide
20.50-21.35	Reformer Pilates*	Vitality	Carlotta

Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER
LUNEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike*	Maria Chiara
	10.00-10.45	Acquagym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	17.00-19.15	Corsi Kids	
	19.30-20.15	Hydrobike*	Moana
20.30-21.15	Acquagym 😊	Moana	
MARTEDÌ	10.00-10.45	Acquagym 😊	Isabella
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Isabella
	17.00-19.15	Corsi Kids	
	19.40-20.25	Acquagym 😊	Enrica
MERCOLEDÌ	08.00-08.45	Acquagym 😊	Stefano
	10.30-11.15	Acquagym 😊	Stefano
	13.00-13.45	Hydrobike*	Stefano
	16.15-19.15	Corsi Kids	
	19.30-20.15	Acquagym 😊	Maria Chiara
20.30-21.15	Hydrobike*	Maria Chiara	
GIOVEDÌ	07.30-08.15	Hydrobike*	Stefano
	09.15-10.00	Acquagym 😊	Stefano
	11.30-12.15	Acquagym 😊	Stefano
	17.00-19.15	Corsi Kids	
	20.30-21.15	Acquagym 😊	Isabella
VENERDÌ	09.30-10.15	Acquagym 😊	Maria Chiara
	13.00-13.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	16.15-19.15	Corsi Kids	
SABATO	10.15-13.15	Corsi Kids	
	14.00-14.45	Acquagym 😊	Maria Chiara
	16.00-17.30	Corsi Kids	
DOMENICA	10.45-11.30	Acquagym 😊	Rotazione
	11.45-12.30	Acquagym 😊	Rotazione
	13.00-13.45	Hydrobike*	Rotazione

Durante lo svolgimento del *Play Acqua* e di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.

giovedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Alice
07.30-08.15	Body Balance	Energy	Benedetta
07.45-08.25	Circuit Training	Area Funzionale	Luca
08.20-09.00	Postural Training	Conscious	Benedetta
08.30-09.00	Grit 🧡	Energy	Luca
09.00-09.30	Body Balance	Conscious	Alice
09.05-09.35	CX Worx - Addominali	Energy	Benedetta
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Vitality	Daniela
09.30-10.15	Ginnastica Funzionale	Conscious	Alice
09.40-10.10	Upper Body	Energy	Luca
10.15-10.45	Addominali	Energy	Luca
10.30-11.15	Reformer Pilates *	Vitality	Alice
11.30-12.15	TRX Circuit	Vitality	Luca
11.30-12.15	Pancafit*	Conscious	Alice
12.00-12.30	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
12.30-13.00	CX Worx - Addominali	Energy	Luca
12.30-13.00	Body Balance	Conscious	Alice
13.00-13.55	Hatha Yoga	Conscious	Karin
13.05-13.55	Total Body Workout	Energy	Angela
13.15-13.45	Sprint - Interval Training* 🧡	Vitality	Davide
14.00-14.45	Pancafit*	Conscious	Karin
14.30-15.00	Play Omnia 😊	Omnia	Rotazione
15.00-15.45	Reformer Pilates*	Vitality	Karin
15.00-15.45	Body Balance	Energy	Umberto
16.00-16.30	Impacto Training	Area Funzionale	Umberto
16.00-16.55	Hatha Yoga	Conscious	Karin
16.15-19.00	Gioca Gym	Vitality	Gemma
17.00-17.45	Pancafit*	Conscious	Karin
17.30-18.00	Body Attack 🧡	Energy	Carlotta
18.00-18.30	CX Worx - Addominali	Conscious	Angela
18.00-18.40	Zumba	Energy	Laura
18.45-19.15	Postural Training	Conscious	Umberto
18.45-19.30	Total Body Workout	Energy	Marco
19.30-20.15	Circuit Training	Area Funzionale	Carlotta
19.30-20.25	Indoor Cycle* 🧡	Vitality	Raffaella
19.35-20.35	Body Pump	Energy	Marco
19.40-20.10	Body Balance	Conscious	Umberto
20.35-21.10	Suspension Pilates NEW	Vitality	Carlotta
20.40-21.10	Indoor Walking* NEW	Fitness	Julien
20.40-21.10	Grit 🧡	Energy	Giordano
21.15-22.10	Get Boxe	Energy	Marco/Julien


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

 **ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
01-31 luglio 2020