



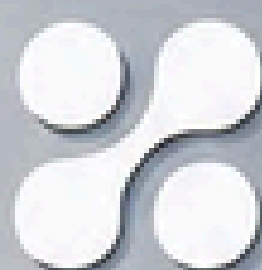
Niché
Fitness & Wellbeing

Benvenuti nel nostro Club

Guida ai Servizi Niché 2026/27



da
19,90€
al mese



Centro Morra

Medical Wellness



Centro Morra
Pollambulatorio



Niché Fitness



Niché Fitness

ABBONAMENTI GYM

Sala attrezzi

GYM LIGHT

MENSILE

€19,90

Include



Accesso dalle 6:30 alle 15:30



Sala attrezzi e App Technogym



Prima scheda di allenamento personalizzata



Sauna finlandese - accesso illimitato



ABBONAMENTI GYM

Sala attrezzi

GYM SMART

MENSILE

€24,90

Include



Accesso dalle 6:30 alle 23:00 - tranne il lunedì e mercoledì: dalle 6:30 alle 15:30



Sala attrezzi e App Technogym



Prima scheda di allenamento personalizzata



Sauna finlandese - accesso illimitato



ABBONAMENTI GYM

Sala attrezzi
GYM FULL

MENSILE

€29,90

Include

-  Accesso dalle 6:30 alle 23:00
-  Sala attrezzi e App Technogym
-  Prima scheda di allenamento personalizzata
-  Sauna finlandese - accesso illimitato



ABBONAMENTI

CLASS

Corsi di Gruppo

CLASS LIGHT

MENSILE

€44,90

Include



Accesso dalle 6:30 alle 15:30



Accesso a tutti i Corsi di gruppo da palinsesto



Sala attrezzi e App Technogym



Prima scheda di allenamento personalizzata



Sauna finlandese - accesso illimitato



ABBONAMENTI

CLASS

Corsi di Gruppo

CLASS FULL

MENSILE

€51,90

Include



Accesso dalle 6:30 alle 23:00



Accesso a tutti i Corsi di gruppo da palinsesto



Sala attrezzi e App Technogym



Prima scheda di allenamento personalizzata



Sauna finlandese - accesso illimitato



ABBONAMENTI

GYM & CLASS

Tutte le formule Fitness

INGRESSO SINGOLO

Gym Full	10,00 €
Class Full	15,00 €

MENSILE FREEDOM

Gym Light	19,90 €
Gym Smart	24,90 €
Gym Full	29,90 €
Class Light	44,90 €
Class Full	51,90 €

ABBONAMENTI

GYM & CLASS

Tutte le formule Fitness

SEMESTRALE

Gym Light	117,90 €
------------------	-----------------

Incidenza 19,65 €/mese

Gym Smart	144,90 €
------------------	-----------------

Incidenza 24,15 €/mese

Gym Full	179,90 €
-----------------	-----------------

Incidenza 29,98 €/mese

Class Light	259,90 €
--------------------	-----------------

Incidenza 43,32 €/mese

Class Full	299,90 €
-------------------	-----------------

Incidenza 49,98 €/mese

ANNUALE

Gym Light	217,90 €
------------------	-----------------

Incidenza 18,16 €/mese

Gym Smart	269,90 €
------------------	-----------------

Incidenza 22,49 €/mese

Gym Full	299,90 €
-----------------	-----------------

Incidenza 24,99 €/mese

Class Light	467,00 €
--------------------	-----------------

Incidenza 38,92 €/mese

Class Full	549,00 €
-------------------	-----------------

Incidenza 45,75 €/mese



Niché
Fitness

NICHÉ PALINSESTO CORSI 2026-27



Scopri i Corsi



PALINSESTO CORSI 2026-27

LUNEDÌ

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Antonella

Metabolic Circuit

400-600 kcal



11:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



13:45 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Strength

400-600 kcal



17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica

Ginnastica Posturale



18:30 45' Sala corsi - Annarita

Pilates Inter./avanzato 200-300 kcal



19:15 45' Sala corsi - Federica

Functional Strength

400-600 kcal



20:00 60' Sala corsi - Luigi

Kombat Challenge

500-700 kcal

PALINSESTO CORSI 2026-27

MARTEDÌ

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Annarita

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Annarita

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



12:30 60' Sala corsi - Laura

Yoga Postural

200-300 kcal



13:30 30' Sala corsi - Laura

Meditazione

150-200 kcal



16:30 50' Sala corsi - Marco/Federica

Ginnastica Posturale



18:45 50' Sala corsi - Adele

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



19:30 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia HIIT

400-600 kcal



19:40 45' Sala corsi - Adele

Pilates Inter/avanz.

200-300 kcal



20:00 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia HIIT

400-600 kcal

PALINSESTO CORSI 2026-27

MERCOLEDÌ

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



11:30 45' Sala corsi - Vladimiro

Core Training

250-400 kcal



13:45 45' Sala corsi - Federica

Functional Hiit

500-750 kcal



17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica

Ginnastica Posturale



18:30 45' Sala corsi - Annarita

Pilates Inter/avanz. 200-300 kcal



19:15 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Hiit

500-750 kcal



20:00 60' Sala corsi - Luigi

Kombat Burn

500-750 kcal

PALINSESTO CORSI 2026-27

GIOVEDÌ

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Annarita

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Annarita

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



15:00 60' Sala corsi - Laura

Yoga Postural

200-300 kcal



16:30 50' Sala corsi - Marco/Federica

Ginnastica Posturale



17:30 60' Sala corsi - Laura

Dynamic Yoga

400-600 kcal



18:50 45' Sala corsi - Adele

Pilates Basic/intermedio 200-300 kcal



19:30 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia HIIT

400-600 kcal



19:40 45' Sala corsi - Adele

Pilates Inter/avanz.

200-300 kcal



20:00 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia HIIT

400-600 kcal

PALINSESTO CORSI 2026-27

VENERDÌ

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Antonella

Metabolic Circuit

400-600 kcal



11:30 50' Sala corsi - Antonella

Pilates Intermedio

200-300 kcal



13:45 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Endurance

400-600 kcal



17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica

Ginnastica Posturale



19:00 60' Sala corsi - Luigi

Kombat Burn

500-750 kcal

PALINSESTO CORSI 2026-27

SABATO

Inclusi nell'Abbonamento Class



09:30 50' Sala corsi - Antonella/Adele

Pilates Basic

150-200 kcal



10:30 50' Sala corsi - Antonella/Adele

Pilates Intermedio

200-300 kcal



11:30 60' Sala corsi - Laura

Meditazione un incontro al mese

150-200 kcal



16:00 60' Sala corsi

Special Event

NEW

TEAM

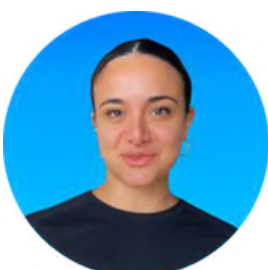
ISTRUTTORI



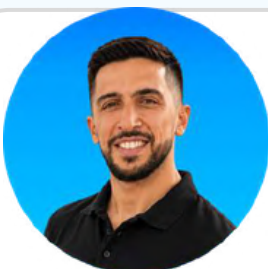
Vladimiro Lionetti
Istruttore Functional



Laura Hassan
Istruttrice Yoga



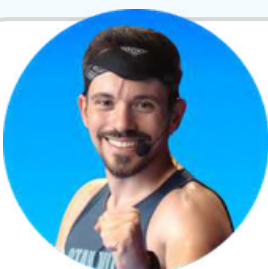
Federica Leone
Istruttrice Functional



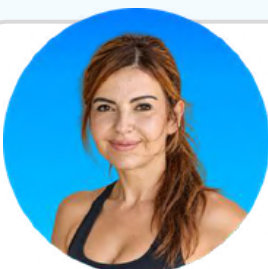
Pasquale Fasolino
Istruttore Reformer



Adele Visconti
Istruttrice Pilates



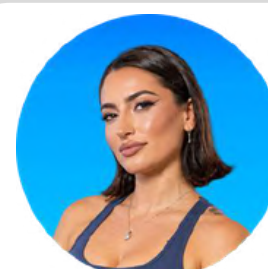
Luigi Marino
Istruttore Kombat Burn



Antonella Piccolo
Istruttrice Pilates



Laura Avallone
Istruttrice Reformer



Annarita De Felice
Istruttrice Pilates

GLI SPAZI **CARDIO** by Technogym®

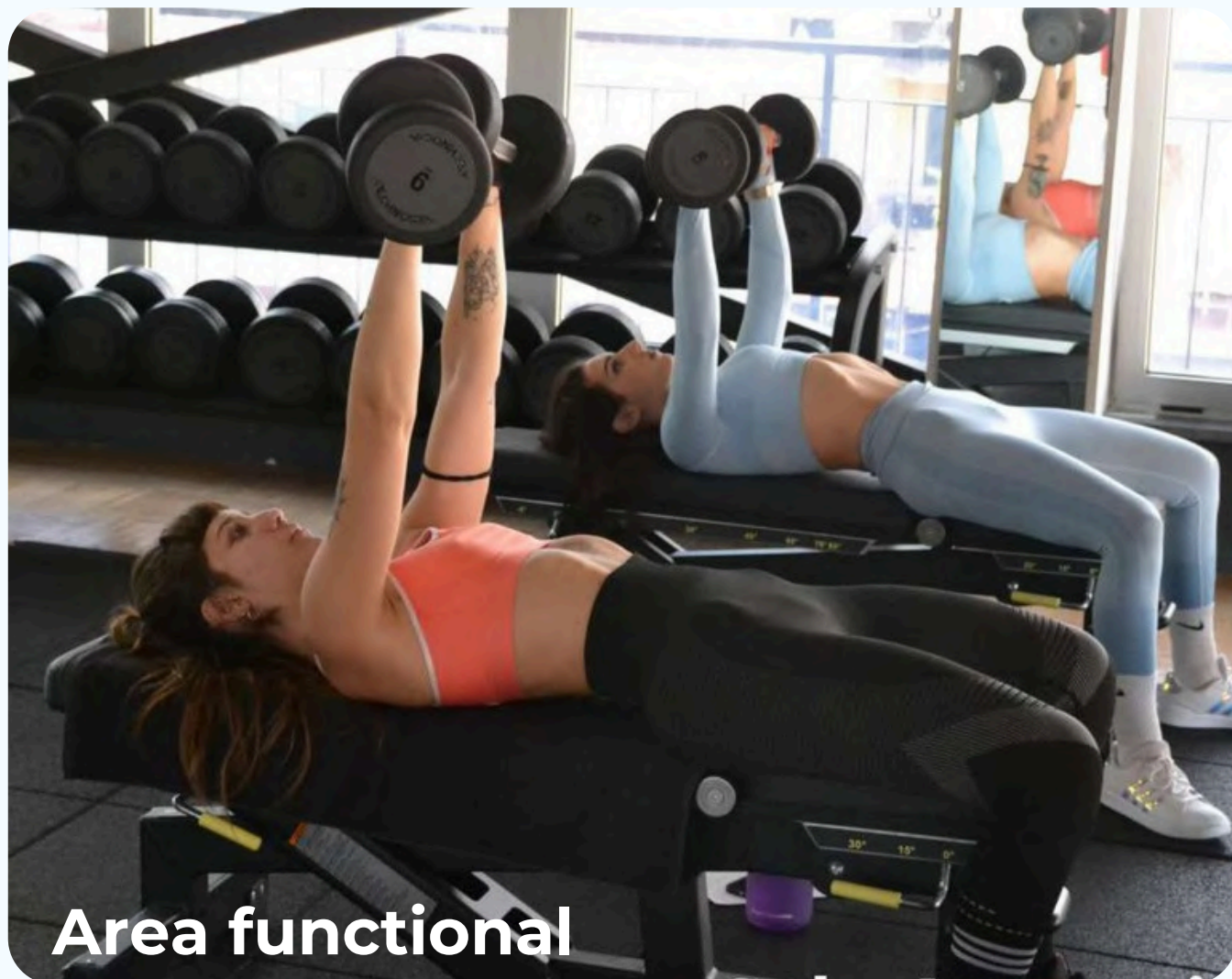
L'eccellenza del movimento, pensata per te. L'accesso libero alle migliori attrezzature è la nostra garanzia di qualità.



GLI SPAZI UPPER BODY E FUNCTIONAL



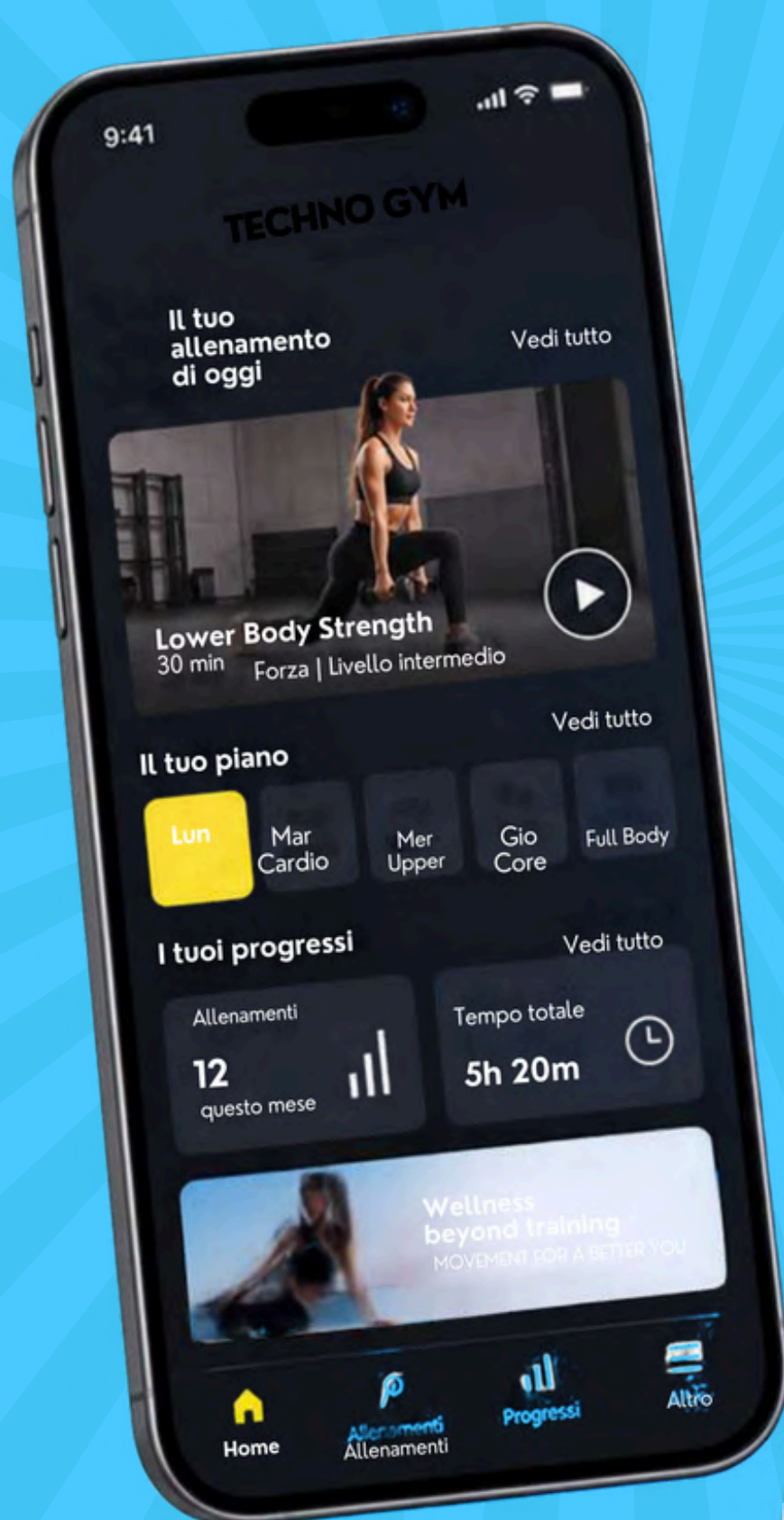
GLI SPAZI FUNCTIONAL E OMNIA





Niché
Fitness

LA TUA SCHEDA. SEMPRE CON TE.



App Technogym



inclusa nel tuo abbonamento Gym e Class.

- 01 Super intuitiva
- 02 Programmi personalizzati
- 03 Progressi sempre sotto controllo

IL TEAM

PERSONAL TRAINER



Vladimiro Lionetti

Laureato in scienze motorie

- › Personal trainer FIPE e CONI
- › Allenamento ad alta intensità
- › Circuit training ad alto impatto metabolico
- › Allenamento funzionale e small group



Barbara De Lillo

Laureata in scienze motorie

- › Personal training
- › Small group training
- › Functional fitness



Federica Leone

Laureata in scienze e tecniche delle attività motorie

- › Esercizio correttivo
- › Posturologia
- › Allenamento funzionale personalizzato



Vincenzo Lecce

› Nutrizione e allenamento mirato
alla ricomposizione corporea

- › Preparazione atletica sportiva e militare
- › Personal training



Marco Fiscale

Laureato in scienze e management dello sport e delle attività motorie

- › Preparazione atletica sportiva
- › Ginnastica posturale
- › Personal training
- › Attività fisica adattata

IL TEAM

PERSONAL TRAINER



Mario Romano

Laureato in Scienze motorie

- › Personal training
- › Preparazione atletica sportiva



Elia Confessore

Laureato in Scienze motorie

- › Rieducazione posturale
- › Valutazione posturale funzionale
- › Spine 3D® - Valutazione 3D colonna con baropodometria
- › Rieducazione e riatletizzazione post infortunio

Lezioni Personal Trainer

Lezione singola

40 minuti

25,00 €

3 Lezioni

40 minuti ciascuna

60,00 €

5 Lezioni

40 minuti ciascuna

99,00€

IL TEAM

ASSISTENZA IN SALA



Orari Assistenti di Sala

Da Lunedì al Venerdì

6:30-12:00 | 17:00-23:00

Sabato

7:00-12:00 | 15:00-19:00

Domenica

dalle 9:00 alle 13:00

*Se hai bisogno di assistenza in sala ti consigliamo di venire in queste fasce orarie. Troverai i nostri **Gym Trainer**.

Gym Trainer sala attrezzi



Marco Fiscale
Istruttore



Mario Romano
Istruttore



Francesco Monda
Istruttore

MEDICAL WELLNESS PREVENTION

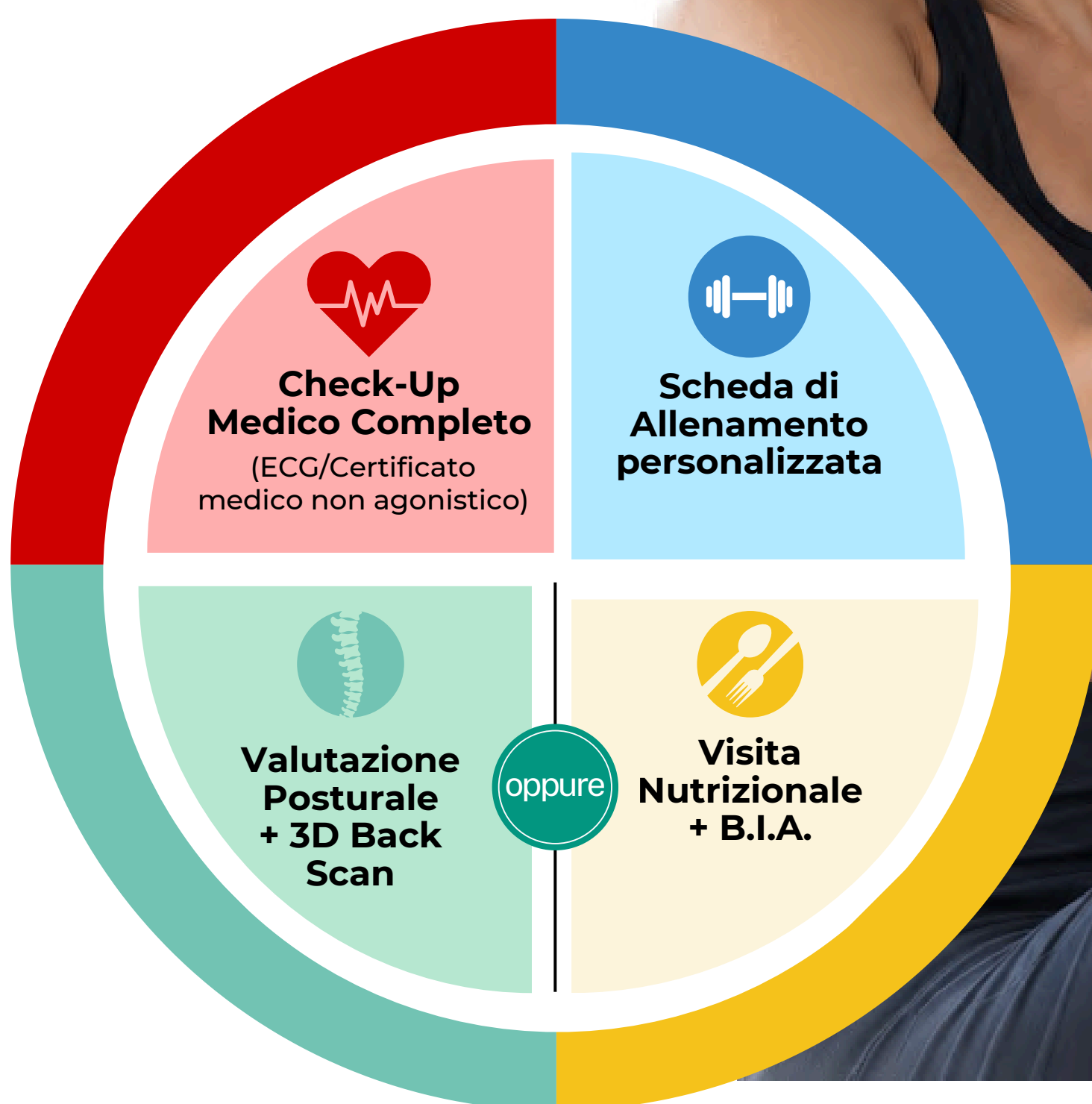
Il tuo percorso fitness
da Nichè comincerà così...

64,90€

+15,00 €

Per includere anche
la quarta valutazione.

Spesa sanitaria detraibile nei limiti di legge.



La tua scheda sarà il risultato di un percorso medico multidisciplinare!

GLI SPAZI

SAUNA FINLANDESE

Inclusa in tutti gli Abbonamenti



Sauna Uomini



Sauna Donne

GLI SPAZI SPOGLIATOI



Spogliatoio maschile



Spogliatoio femminile

IL PERCORSO GINNASTICA POSTURALE

Un percorso mirato per migliorare la postura, prevenire dolori e ritrovare il benessere nel movimento.

Orari e giorni delle lezioni

LUNEDÌ

17:00-17:50

MARTEDÌ

16:30-17:20

MERCOLEDÌ

17:00-17:50

GIOVEDÌ

16:30-17:20

VENERDÌ

17:00-17:50

Durata di ogni lezione: 50 minuti



GINNASTICA POSTURALE

Abbonamenti

Mensili

Scegli la frequenza

2 volte a settimana
al mese

89,00 €

3 volte a settimana
al mese

99,00 €

Aggiungi al tuo abbonamento posturale

Gym Full
anziché 29,90€

19,90 €

Class Full
anziché 51,90€

39,90 €

Per chi ha già un abbonamento Gym

2 volte a settimana
al mese

79,00 €

3 volte a settimana
al mese

89,00 €

GINNASTICA POSTURALE

Abbonamenti

Mensili

Scegli la frequenza

Per chi ha già un abbonamento Class

2 volte a settimana
al mese

49,00 €

3 volte a settimana
al mese

59,00 €

Per chi ha già un abbonamento Reformer

2 volte a settimana
al mese

34,00 €

3 volte a settimana
al mese

44,00 €

CONTATTI • TEL / WHATSAPP

328 398 58 18 • nicheclub.it

via Indipendenza 21, Pomigliano d'Arco (NA)

Facebook: nicheclub • **Instagram:** nichewellnessclub

PARCHEGGIO

Consigliamo sempre di parcheggiare in via G. Leopardi (area comunale videosorvegliata). Strisce blu a 1,00 € per 4 ore, a circa 100 metri.

Vai al Parcheggio con Google Maps ➤

Scopri il Pilates Reformer Niché

Piccoli gruppi,
attenzione dedicata,
grandi risultati.



I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

LUNEDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50' Antonella

Reformer basic



18:00 50' Pasquale

Reformer intermedio



19:00 50' Pasquale

Reformer intermedio/avanzato



20:00 50' Pasquale

Reformer avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

MARTEDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50'

Reformer intermedio/avanzato



12:30 50' Pasquale

Reformer functional



13:30 50' Pasquale

Reformer miofasciale



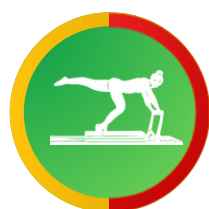
17:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



18:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



19:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



20:30 50' Adele

Reformer intermedio/avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

MERCOLEDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50' Antonella

Reformer basic



11:30 50' Antonella

Reformer basic



18:00 50' Pasquale

Reformer intermedio



19:00 50' Pasquale

Reformer intermedio/avanzato



20:00 50' Pasquale

Reformer avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

GIOVEDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50'

Reformer intermedio/avanzato



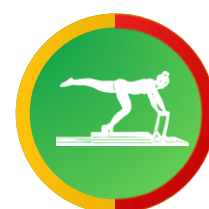
12:30 50' Pasquale

Reformer functional



13:30 50' Pasquale

Reformer miofasciale



17:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



18:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



19:30 50' Laura

Reformer intermedio/avanzato



20:30 50' Adele

Reformer intermedio/avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

VENERDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50' Antonella

Reformer intermedio/avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

SABATO

Durata di ogni lezione: 50 minuti



11:00 50' Antonella/Adele

Reformer basic



12:00 50' Antonella/Adele

Reformer intermedio

GLI SPAZI

SALA REFORMER



Sala Reformer



Sala Reformer

PILATES REFORMER

ABBONAMENTI

Lezione singola

15,00 €

Mensile*

99,00 €

*con addebito ricorrente

Mensile

119,00 €

Carnet 10 lezioni

119,00 €

Aggiungi al tuo abbonamento Reformer

Gym Full mensile

19,90 €

anziché 29,90€

Class Full mensile

39,90 €

anziché 51,90€

Se hai già attivo un abbonamento Niché

Gym + Reformer

119,00 €

Class + Reformer

139,00 €

CONTATTI • TEL / WHATSAPP

328 398 58 18 • nicheclub.it

via Indipendenza 21, Pomigliano d'Arco (NA)

Facebook: nicheclub • **Instagram:** nichewellnessclub

PARCHEGGIO

Consigliamo sempre di parcheggiare in via G. Leopardi (area comunale videosorvegliata). Strisce blu a 1,00 € per 4 ore, a circa 100 metri.

Vai al Parcheggio con Google Maps »