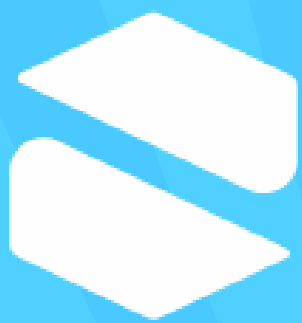




Niché
Fitness

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

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



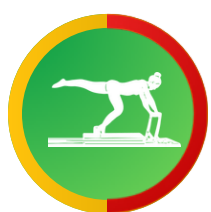
20:00 50' Pasquale

Reformer avanzato

I CORSI 2026-27 PILATES REFORMER

GIOVEDÌ

Durata di ogni lezione: 50 minuti



08:30 50'

Reformer intermedio/avanzato



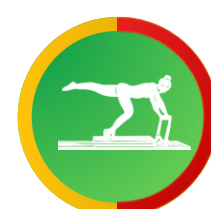
12:30 50' Pasquale

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