NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

LUNEDÌ

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit 500 kcal

11:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic/inter. 250 kcal

13:45 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Strength 500 kcal

17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica
Ginnastica Posturale

18:30 45' Sala corsi - Annarita
Pilates Inter./avan. 250 kcal

19:15 45' Sala corsi - Federica
Functional Strength 500 kcal

20:00 60' Sala corsi - Luigi
Kombat Challenge 600 kcal

NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

MARTEDÌ

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Annarita
Pilates Basic 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Annarita
Pilates Basic/inter. 250 kcal

12:30 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural 250 kcal

13:30 30' Sala corsi - Laura
Meditazione 175 kcal

16:30 50' Sala corsi - Marco/Federica
Ginnastica Posturale

18:45 50' Sala corsi - Adele
Pilates Basic/inter. 250 kcal

19:30 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia HIIT 500 kcal

19:40 45' Sala corsi - Adele
Pilates Inter/avanz. 250 kcal

20:00 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia HIIT 500 kcal

NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

MERCOLEDÌ

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic/inter. 250 kcal

11:30 45' Sala corsi - Vladimiro
Core Training 325 kcal

13:45 45' Sala corsi - Federica
Functional Hiit 625 kcal

17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica
Ginnastica Posturale

18:30 45' Sala corsi - Annarita
Pilates Inter/avanz. 250 kcal

19:15 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Hiit 625 kcal

20:00 60' Sala corsi - Luigi
Kombat Burn 6250 kcal

NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

GIOVEDÌ

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Annarita
Pilates Basic 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Annarita
Pilates Basic/inter. 250 kcal

15:00 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural 250 kcal

16:30 50' Sala corsi - Marco/Federica
Ginnastica Posturale

17:30 60' Sala corsi - Laura
Dynamic Yoga 400 kcal

18:50 50' Sala corsi - Adele
Pilates Basic/inter. 250 kcal

19:30 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia HIIT 400 kcal

19:40 45' Sala corsi - Adele
Pilates Inter/avanz. 250 kcal

20:00 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia HIIT 400 kcal

NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

VENERDÌ

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic — 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit — 500 kcal

11:30 50' Sala corsi - Antonella
Pilates Intermedio — 250 kcal

13:45 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Endurance — 500 kcal

17:00 50' Sala corsi - Marco/Federica
Ginnastica Posturale

19:00 60' Sala corsi - Luigi
Kombat Burn — 625 kcal

NICHÉ
PALINSESTO CORSI 2026-27

SABATO

SALA CORSI E OMNIA

09:30 50' Sala corsi - Antonella/Adele
Pilates Basic — 175 kcal

10:30 50' Sala corsi - Antonella/Adele
Pilates Intermedio — 250 kcal

13:30 30' Sala corsi - Laura
Meditazione — 175 kcal

16:00 60' Sala corsi
Special Event — NEW