



Niché Fitness



PALINSESTO CORSI 2023/24

#FitnessExperienceGroup

› FITNESS ACTIVITIES



ATTIVITÀ TONIFICANTI
 BODYPUMP **LES MILLS**
 CORE TRAINING / FUNCTIONAL
 PILATES G.A.G.
 METABOLIC CIRCUIT



ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARI
 BODYCOMBAT **LES MILLS**
 HBX BOXING **LES MILLS**



ATTIVITÀ MENTE & CORPO
 ACTIVE PILATES - PILATES LIGHT
 PILATES G.A.G. - YOGA POSTURAL
 PILATES MATWORK
 DYNAMIC YOGA



ATTIVITÀ CARDIO/TONO
 OMNIA HIIT
 BODYPUMP



ATTIVITÀ POSTURALI
 PILATES REFORMER
 GINNASTICA POSTURALE



DANZA AEREA



FUNCTIONAL YOUNG



GINNASTICA ARTISTICA



PERSONAL TRAINING



NICHÉ FITNESS SEASON 2023/24

Lunedì



09:30 - 50' **Pilates**
 Sala corsi Antonella



10:30 - 50' **Metabolic
Circuit** Antonella



11:30 - 45' **Pilates G.a.g.**
 Sala corsi Antonella



13:30 - 40' **Functional**
 Sala corsi Vladimiro



15:10 - 60'
16:10 - 60' **Ginnastica
artistica** Rita
17:10 - 60'
 Sala corsi



18:15 - 45' **Active Pilates**
 Sala corsi Antonella



19:10 - 45' **Bodycombat**
LES MILLS
 Sala corsi Luigi



20:10 - 40' **Functional Hiit**
 Sala corsi Vladimiro



21:00 - 60' **Danza aerea**
 Sala corsi Alessia

Martedì



09:30 - 50' **Pilates light**
 Sala corsi Giusy



10:30 - 50' **Pilates
Matwork** Giusy



12:00 - 60' **Yoga Postural**
 Sala corsi Laura



16:45 - 60' **Functional
Young** Alberto



18:50 - 50' **Pilates**
 Sala corsi Gaia



19:30 - 30'
20:00 - 30' **Omnia Hiit**
 Sala Omnia Vladimiro



19:50 - 50' **Pilates**
 Sala corsi Gaia



20:50 - 50' **Bodypump**
 Sala corsi Alfredo **LES MILLS**

Mercoledì



09:30 - 50' **Pilates**
 Sala corsi Antonella



10:30 - 45' **Core Training**
 Sala corsi Vladimiro



13:45 - 40' **Functional**
 Sala corsi Vladimiro



15:10 - 60'
16:10 - 60' **Ginnastica
artistica** Rita
17:10 - 60'
 Sala corsi



18:15 - 45' **Active Pilates**
 Sala corsi Antonella



19:10 - 40' **Functional**
 Sala corsi Vladimiro



20:00 - 50' **Bodycombat**
 Sala corsi Luigi **LES MILLS**




Pilates Reformer

NEW
2023


Giovedì


 **09:30 - 50'** **Pilates light**
Sala corsi Giusy


 **10:30 - 50'** **Pilates Matwork** Giusy


 **14:45 - 60'** **Yoga Postural** Laura


 **16:45 - 60'** **Functional Young** Alberto

 **17:50 - 60'** **Dynamic Yoga** Laura

 **18:50 - 50'** **Pilates**
Sala corsi Gaia


 **19:30 - 30'** **Omnia Hiit**
20:00 - 30' Vladimiro


 **19:50 - 50'** **Pilates**
Sala corsi Gaia


 **20:50 - 50'** **Bodypump**
Sala corsi Alfredo LES MILLS

Venerdì

 **09:30 - 45'** **Metabolic Circuit** Antonella

 **10:30 - 50'** **Pilates**
Sala corsi Antonella


 **11:30 - 45'** **Pilates G.a.g.**
Sala corsi Antonella

 **13:45 - 40'** **Functional**
Sala corsi Francesco

15:10 - 60'
16:10 - 60' **Ginnastica artistica** Rita
17:10 - 60' Sala corsi


 **18:10 - 50'** **Bodypump**
Sala corsi Francesca LES MILLS

 **19:10 - 50'** **Bodycombat**
Sala corsi Luigi LES MILLS


 **20:10 - 40'** **Functional**
Sala corsi Alberto

 **21:00 - 60'** **Danza aerea**
Sala corsi Alessia

Sabato

 **10:00 - 50'** **Pilates**
Sala corsi

 **11:00 - 60'** **Bodycombat**
Sala corsi **Bodypump**
LES MILLS

 **12:00 - 50'** **HBX Boxing**
Sala corsi LES MILLS

 **16:00** **Special Evento**
Sala corsi

AREA WELLNESS

 SOLARIUM

 SAUNA FINLANDESE 

 IDROMASSAGGIO JACUZZI 

 MASSAGGI DECONTRATTURANTI/SPORTIVO **Centro Morra**

AREA MEDICAL

 **Centro Morra**

 **MWM** MEDICAL WELLNESS PROGRAM®

 PILATES REFORMER

 OK PESO®

 OK MAMMA®

 **1:1** PERSONAL TRAINING

novità 2023 - tutti i giorni a tutte le ore

NICHÉ

IT'S NOT JUST FITNESS...

IT'S LIFE



LUN-VEN
6.30 - 23.00

SAB
7.00 - 19.00

DOM
09.00 - 13.00



081 213 2805
328 398 5818



via Indipendenza 21
Pomigliano d'Arco (NA)



Negli orari di punta (8.00-9.00) ;
(13.00-14.00) ; (18.30-19.30)
Consigliamo il parcheggio
video sorvegliato in
via G. Leopardi
(strisce blu 0,50€/1h)
a circa 100 metri.

Segui le indicazioni
per il parcheggio



Partner



**Centro
Morra**
Medical Wellness



Social Niché Fitness Club



nicheclub.it

Vai al sito web

