



Niché Fitness



PALINSESTO CORSI 2024/25

#FitnessExperienceGroup

Lunedì

- 09:15 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
- 10:00 - 45' Metabolic Circuit**
Sala corsi Antonella
- 10:50 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
- 11:40 - 45' Pilates Power**
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' Pilates Power**
Sala corsi Antonella
- 19:10 - 45' Bodycombat LESMILLS**
Sala corsi Luigi
- 20:10 - 40' Functional Hiit**
Sala corsi Francesco/Alberto
- 21:00 - 60' Danza aerea**
Sala corsi Alessia

Martedì

- 09:15 - 45' Pilates light**
Sala corsi Giusy
- 10:00 - 45' Pilates light**
Sala corsi Giusy
- 10:50 - 45' Pilates**
Sala corsi Giusy
- 12:00 - 60' Yoga Postural**
Sala corsi Laura
- 13:30 - 40' Niché Boxing**
Sala corsi Giovanni
- 19:30 - 30'**
- 20:00 - 30' Omnia Hiit**
Sala Omnia Vladimiro
- 18:50 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia
- 19:40 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia
- 20:30 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia

Mercoledì

- 09:15 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
- 10:00 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
- 10:45 - 45' Core Training**
Sala corsi Vladimiro
- 13:45 - 40' Functional**
Sala corsi Francesco/Alberto
- 15:10 - 60'**
- 16:10 - 60' Ginnastica artistica**
Rita
- 17:10 - 60'**
Sala corsi
- 18:15 - 45' Pilates Power**
Sala corsi Antonella
- 19:10 - 40' Functional**
Sala corsi Vladimiro
- 20:00 - 50' Bodycombat LESMILLS**
Sala corsi Luigi
- 21:00 - 60' Danza aerea**
Sala corsi Alessia

Giovedì

- 09:15 - 45' Pilates light**
Sala corsi Giusy
- 10:00 - 45' Pilates light**
Sala corsi Giusy
- 10:50 - 45' Pilates**
Sala corsi Giusy
- 13:30 - 40' Niché Boxing**
Sala corsi Giovanni
- 14:45 - 60' Yoga Postural**
Laura
- 17:50 - 60' Dynamic Yoga**
Laura
- 19:30 - 30'**
- 20:00 - 30' Omnia Hiit**
Sala Omnia Vladimiro
- 18:50 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia
- 19:40 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia
- 20:30 - 45' Pilates**
Sala corsi Gaia

Venerdì

- 09:15 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
- 10:00 - 45' Metabolic Circuit**
Sala corsi Antonella
- 10:50 - 45' Pilates Power**
Sala corsi Antonella
- 13:45 - 40' Functional**
Sala corsi Vladimiro
- 15:10 - 60'**
- 16:10 - 60' Ginnastica artistica**
Rita
- 17:10 - 60'**
Sala corsi
- 19:10 - 50' Bodycombat LESMILLS**
Sala corsi Luigi
- 20:10 - 40' Functional**
Sala corsi Francesco/Alberto

Sabato

- 09:00 - 50' Pilates light**
Sala corsi Giusy o Antonella
- 10:00 - 50' Pilates Power**
Sala corsi Giusy o Antonella
- 11:00 - 60' Bodycombat LESMILLS**
Sala corsi Ilaria
- 12:00 - 40' Niché Boxing**
Sala corsi Giovanni
- 16:00 Special Evento**
Sala corsi

Pilates Reformer

Novità 2024 - tutti i giorni a tutte le ore



» Palinsesto settimanale

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1°SLOT ore 8:20	1°SLOT ore 7:30	1°SLOT ore 11:00	1°SLOT ore 7:30	1°SLOT ore 11:45
2°SLOT ore 14:00	2°SLOT ore 8:30	2°SLOT ore 12:00	2°SLOT ore 8:30	2°SLOT ore 12:45
3°SLOT ore 15:00	3°SLOT ore 9:30	3°SLOT ore 14:00	3°SLOT ore 9:30	
4°SLOT ore 19:00	4°SLOT ore 10:30	4°SLOT ore 15:00	4°SLOT ore 10:30	
5°SLOT ore 20:00	5°SLOT ore 11:30	5°SLOT ore 19:00	5°SLOT ore 11:30	
	6°SLOT ore 16:00	6°SLOT ore 20:00	6°SLOT ore 16:00	
	7°SLOT ore 17:00		7°SLOT ore 17:00	
	8°SLOT ore 18:00		8°SLOT ore 18:00	

Il Corso è strutturato in un **mini gruppo** di max. 4 partecipanti

» FITNESS ACTIVITIES

- ATTIVITÀ TONIFICANTI**
BODYPUMP **LESMILLS**
CORE TRAINING / FUNCTIONAL
PILATES G.A.G.
METABOLIC CIRCUIT
- ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARI**
BODYCOMBAT **LESMILLS**
HBX BOXING **LESMILLS**
- ATTIVITÀ MENTE & CORPO**
ACTIVE PILATES - PILATES LIGHT
PILATES G.A.G. - YOGA POSTURAL
PILATES MATWOK
DYNAMIC YOGA
- ATTIVITÀ CARDIO/TONO**
OMNIA HIIT
BODYPUMP
- ATTIVITÀ POSTURALI**
PILATES REFORMER
GINNASTICA POSTURALE
- DANZA AEREA**
- FUNCTIONAL YOUNG**
- GINNASTICA ARTISTICA**
- 1:1 PERSONAL TRAINING**

» AREA WELLNESS

- SOLARIUM**
- SAUNA FINLANDESE**
- IDROMASSAGGIO JACUZZI**
- MASSAGGI DECONTRATTURANTI/SPORTIVO**
Centro Morra

» AREA MEDICAL

- MEDICAL WELLNESS PROGRAM**
- PILATES REFORMER**
- OK PESO**
- OK MAMMA**
- 1:1 PERSONAL TRAINING**