



# 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
-  **13:45 - 40' Functional**  
Sala corsi Vladimiro
-  **15:10 - 60'**  
**16:10 - 60' Ginnastica artistica** Rita  
Sala corsi
-  **18:15 - 45' Pilates Power**  
Sala corsi Antonella
-  **19:10 - 45' Bodycombat**  
Sala corsi Luigi **LES MILLS**
-  **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
-  **18:00 - 45' Strength Development**  
Sala corsi Vladimiro **NEW**
-  **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 Giusy

### 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  
Sala corsi
-  **18:15 - 45' Pilates Power**  
Sala corsi Antonella
-  **19:10 - 40' Functional**  
Sala corsi Vladimiro
-  **20:00 - 50' Bodycombat**  
Sala corsi Luigi **LES MILLS**
-  **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
-  **14:45 - 60' Yoga Postural** Laura  
Sala corsi
-  **17:50 - 60' Dynamic Yoga** Laura  
Sala corsi
-  **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 Barbara

### 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**  
Sala corsi Luigi **LES MILLS**
-  **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**  
Sala corsi Ilaria **LES MILLS**
-  **16:00 Special Evento**  
Sala corsi