

Benvenuti nel nostro Club



Niché Fitness
WELLNESS LIFESTYLE



SSD Niché Wellness Club a r.l.
via Indipendenza 23/25
Pomigliano d'Arco (NA)



Orari di apertura

lunedì / venerdì 6.30 - 23.00
sabato 7.00 - 19.00
domenica 09.00 - 13.00



Contatti

328 398 5818
nicheclub.it

Indice della Attività e dei Servizi

- » Rieducazione Posturale Pilates / Yoga / Personal Trainer
- » Weekplan Sala Gym
- » Medical Wellness Program
- » Niché Freedom
- » Scopri i nuovi Pacchetti e servizi Multidisciplinari 2024/25
- » Palinsesto Corsi 2024/25
- » Pilates Reformer
- » Scheda personalizzata su App Technogym
- » Sicurezza della Sala Attrezzi
- » Regolamento del Club

Rieducazione Posturale Pilates / Yoga / Personal Trainer



Attività Fisica adattata

Dott. Confessore Elia

- » Rieducazione posturale
- » Valutazione posturale funzionale
- » **Spine 3D® - Valutazione 3D colonna con baropodometria**
- » Rieducazione e riabilitazione post infortunio (operazioni ortopediche)



Responsabile area **Pilates Reformer**

Gaia Scippa

- » **Pilates Reformer**
- » Pilates matwork
- » Pilates postural
- » Ginnastica posturale



Pilates

Giusy Iasevoli

- » Pilates 1:1
- » Pilates soft
- » Pilates matwork



Yoga

Laura Hassan

- » Yoga Postural
- » Dynamic Yoga



Staff Tecnico 2024/25

Rieducazione Posturale

Pilates / Yoga / Personal Trainer



Nutrizione sportiva e Chinesiologia

Dott. Vincenzo Lecce

- » Visita nutrizione sportiva
- » Personal Training



Personal Trainer

Dott. Vladimiro Lionetti

- » Personal Training
- » Functional Fitness
- » Personal Training
- » Small group Training



Personal Trainer

Barbara De Lillo

- » Personal Training
- » Small group Training
- » Pilates matwork
- » Functional Fitness



Pilates e Reformer

Antonella Piccolo


- » Pilates matwork
- » Pilates
- » Pilates G.a.g.
- » Metabolic Circuit



Staff Tecnico 2024/25


Weekplan Sala Gym



ora	LUNEDI	MARTEDI
6:30		
7:00		
8:00	FEDERICA	FRANCESCO
9:00	6:30 / 9:30	
10:00		
11:00	ELIA	ELIA
12:00	9:00 / 13:00	
13:00		
14:00	FRANCESCO	FEDERICA
15:00	13:00 / 16:00	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	ALBERTO	ALBERTO
22:00		
23:00	19:00 / 23:00	

Weekplan Sala Gym



ora	MERCOLEDI	GIOVEDI
6:30		
7:00		
8:00	ALBERTO	FEDERICA
9:00	6:30 / 9:30	
10:00		
11:00	ELIA	ELIA
12:00	9:00 / 13:00	
13:00		
14:00	FEDERICA	FRANCESCO
15:00	13:00 / 16:00	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	FRANCESCO	ALBERTO
22:00		
23:00	19:00 / 23:00	

Weekplan Sala Gym



ora	VENERDI	SABATO
6:30	 FEDERICA 6:30 / 9:30	 ELIA 7:00 / 9:00
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00	 ALBERTO 13:00 / 16:00	 FRANCESCO  FEDERICA  ALBERTO
14:00		
15:00		
16:00	 ELIA 16:00 / 19:00	13:30 / 19:00
17:00		
18:00	 FRANCESCO 19:00 / 23:00	DOMENICA FRANCESCO / FEDERICA ALBERTO 09:00 / 13:00
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Medical Wellness Program[®]



"Un cuore sano, un corpo in forma, una postura perfetta.
Con il nostro programma di prevenzione annuale,
prendiamo cura della tua salute a 360 gradi"

- » **E.C.G.** - Elettrocardiogramma
- » **Visita nutrizionale**
- » **BIA** - analisi composizione corporea
- » **Visita Posturale**
- » **Certificato medico per fitness**
- » **App AI** - Centro Morra
work in progress

49,00€
(iva inclusa)

Centro Morra
Medical Wellness



Niché Freedom



DISDICI QUANDO VUOI, ANCHE IL GIORNO PRIMA

SALA



NICHÉ FREEDOM Gym Light

€ **19**⁹⁰
al mese

Ingresso dalle **6:30** alle **15:30**

Include:

- ✓ SALA ATTREZZI Technogym powered
- ✓ APP TECHNOGYM - Allenamento smart
- ✓ Consulenza con PERSONAL TRAINER esperto (anamnesi e prima scheda) 1/2h
- ✓ SAUNA FINLANDESE Stendhal
- ✓ Solarium e Jacuzzi

NICHÉ FREEDOM Gym Full

+ € **5**⁰⁰
al mese

Ingresso dalle **6:30** alle **23:00**

Include:

- ✓ SALA ATTREZZI Technogym powered
- ✓ APP TECHNOGYM - Allenamento smart
- ✓ Consulenza con PERSONAL TRAINER esperto (anamnesi e prima scheda) 1/2h
- ✓ SAUNA FINLANDESE Stendhal
- ✓ Solarium e Jacuzzi

Niché Freedom



DISDICI QUANDO VUOI, ANCHE IL GIORNO PRIMA

CORSI



NICHÉ FREEDOM Class Light

€ **37**⁹⁰
al mese

Ingresso dalle **6:30** alle **15:30**
Include:

- ✓ CORSI di GRUPPO (Yoga, Pilates, Functional, Metabolic, Les Mills®)
- ✓ SALA ATTREZZI Technogym powered
- ✓ APP Technogym - Allenamento smart
- ✓ Consulenza con PERSONAL TRAINER esperto (anamnesi e prima scheda) 1/2h
- ✓ SAUNA FINLANDESE Stendhal
- ✓ Solarium e Jacuzzi

NICHÉ FREEDOM Class Full

+ € **6**⁰⁰
al mese

Ingresso dalle **6:30** alle **23:00**
Include:

- ✓ CORSI di GRUPPO (Yoga, Pilates, Functional, Metabolic, Les Mills®)
- ✓ SALA ATTREZZI Technogym powered
- ✓ APP Technogym - Allenamento smart
- ✓ Consulenza con PERSONAL TRAINER esperto (anamnesi e prima scheda) 1/2h
- ✓ SAUNA FINLANDESE Stendhal
- ✓ Solarium e Jacuzzi

Scopri i nuovi Pacchetti e servizi Multidisciplinari 2024/25



**Centro
Morra**
Medical Wellness



- » Medical Wellness Program[®]
- » KO Mal di Schiena[®]
- » OK Mamma[®]
- » OK Peso[®]
- » KO Cellulite[®]
- » OK Concorsi[®]
- » Check Up Completo
della Colonna e della Postura



- » Pilates Reformer
- » Onde d'Urto Focali
(disfunzione erettile
- tendinopatie - fasciti plantari)
- » Polisonnografia adulti - pediatrica
- » Epilazione Laser Alexandrite[®]
- » Criolipolisi con Cooltech[®]
- » Macchie della Pelle con Moveo[®]

Palinsesto Corsi 2024/25



Lunedì

-  **09:15 - 45' Pilates**
Sala corsi Antonella
-  **10:00 - 45' Metabolic Circuit** Antonella
Sala corsi
-  **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** *LES MILLS*
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 - 45' Bodycombat** *LES MILLS*
Sala corsi Ilaria

-  **18:00 - 45' Strength Development** *NEW*
Sala corsi Vladimiro
-  **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
-  **21:15 - 60' Krav Maga** *NEW*
Sala corsi Giovanni

Palinsesto Corsi 2024/25








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
17:10 - 60' 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**
Sala corsi **Postural** Laura
-  **17:50 - 60' Dynamic**
Sala corsi **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 Barbara

Palinsesto Corsi 2024/25



Venerdi



09:15 - 45' **Pilates**
Sala corsi Antonella



10:00 - 45' **Metabolic
Circuit** Antonella



10:50 - 45' **Pilates Power**
Sala corsi Antonella



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



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



16:00 **Special
Evento**
Sala corsi



Pilates Reformer

Tutti i giorni a tutte le ore



L'evoluzione del Pilates più richiesta al mondo!

Il punto di incontro tra
Postura, equilibrio,
potenza e benessere!

- » Postura
- » Mal di schiena
- » Potenza
- » Tono muscolare
- » Respirazione
- » Flessibilità
- » Mobilità
- » Coordinazione
e stabilità e forza

» Palinsesto settimanale

LUNEDÌ

1°SLOT ore **8:20**
2°SLOT ore **14:00**
3°SLOT ore **15:00**
4°SLOT ore **19:00**
5°SLOT ore **20:00**

MARTEDÌ

1°SLOT ore **7:30**
2°SLOT ore **8:30**
3°SLOT ore **9:30**
4°SLOT ore **16:00**
5°SLOT ore **17:00**
6°SLOT ore **18:00**

MERCOLEDÌ

1°SLOT ore **11:00**
2°SLOT ore **12:00**
3°SLOT ore **14:00**
4°SLOT ore **15:00**
5°SLOT ore **19:00**
6°SLOT ore **20:00**

GIOVEDÌ

1°SLOT ore **7:30**
2°SLOT ore **8:30**
3°SLOT ore **9:30**
4°SLOT ore **16:00**
5°SLOT ore **17:00**
6°SLOT ore **18:00**

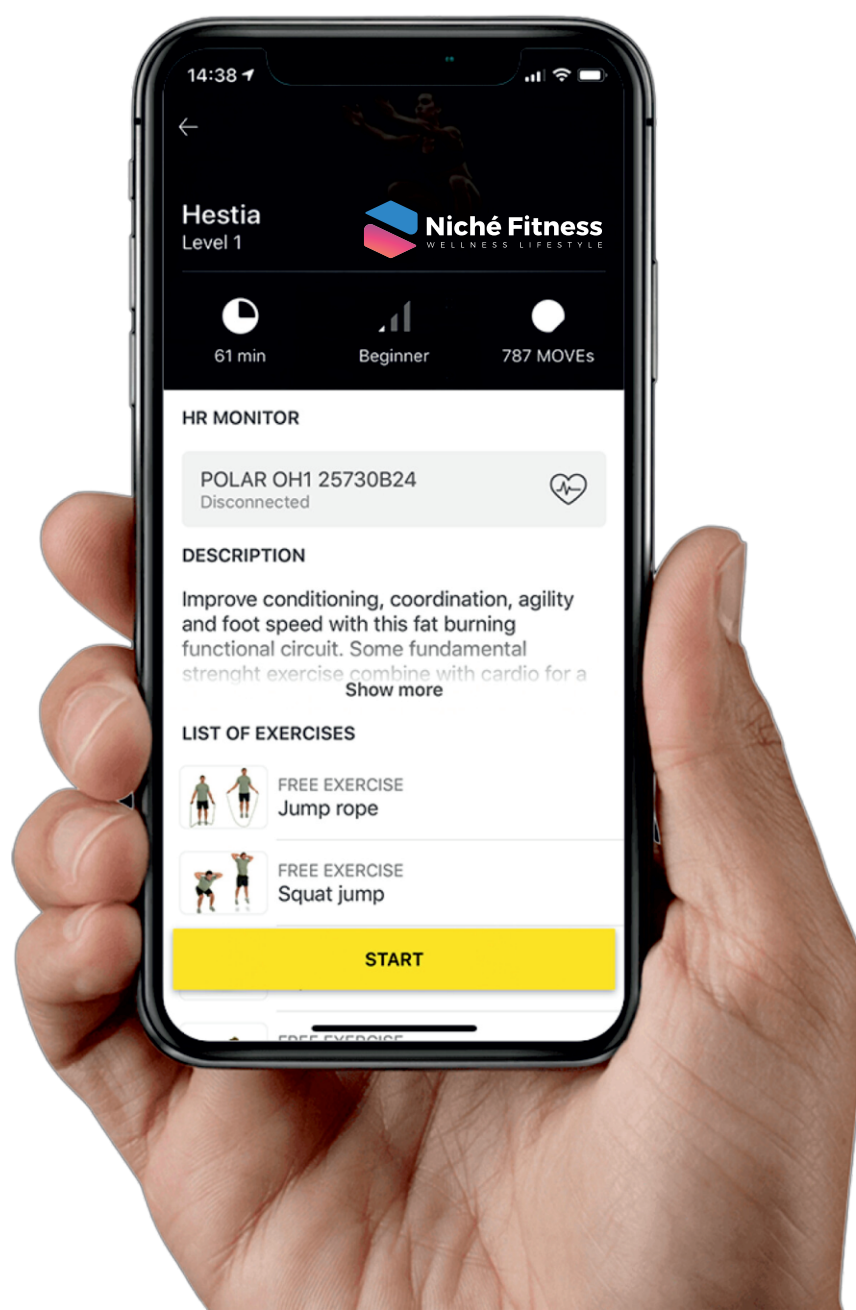
VENERDÌ

1°SLOT ore **11:45**
2°SLOT ore **12:45**
3°SLOT ore **15:00**
4°SLOT ore **16:00**

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

Scheda personalizzata su App **Technogym**

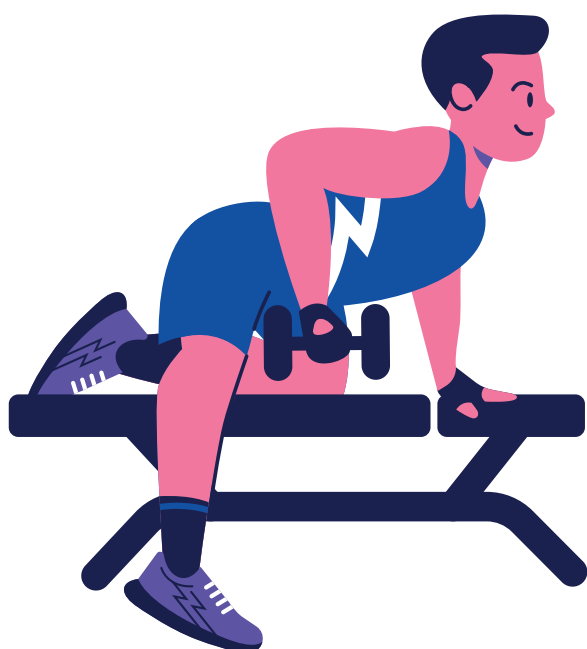
Sull'app **Technogym** tramite gli schermi in sala troverai tutte le informazioni per compiere al meglio l'esercizio, inoltre ci saranno tutti i consigli del **Personal Trainer**.



Sicurezza della Sala Attrezzi



- » Evitare l'utilizzo di pesi a corpo libero se minorenni o ultra settantenni.
- » Riporre manubri e pesi sempre e correttamente al loro posto
- » Utilizzare attrezzi ed accessori esclusivamente per il loro scopo.



Partner Assicurativo
Generali Healthcare



welion



Il **certificato medico** d'idoneità non agonistica è **obbligatorio** per accedere al Club.



Porta **sempre** con te il **badge/braccialetto** perchè ti permette l'accesso e l'utilizzo dell'**armadietto**!



Nei mesi estivi è prevista una **riduzione dell'orario** di apertura e chiusura, dei corsi e dei servizi.



Rispettare la **raccolta differenziata** in tutte le aree del Club.



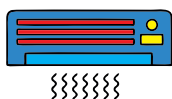
La direzione non è responsabile degli **oggetti smarriti**. Saranno conservati max. **24 ore**.



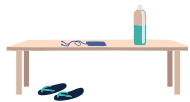
È vietato **fumare** e il consumo di **alcolici** all'interno del Club.



Non sostare più di **3 ore** all'interno del Club.



L'**utilizzo** di condizionatori, saune, stereo, nonché l'**apertura/chiusura** di finestre ed infissi è regolato **esclusivamente** dal personale.



È obbligatorio **lasciare libere le panche** da oggetti e borsoni.



Per motivi igienici è **vietato radersi** nei bagni e nelle docce.



Non **lasciare chiuso** l'armadietto quando vai via.



Cambia le calzature utilizzate all'esterno con **scarpe da ginnastica** da utilizzare esclusivamente in palestra.



Riporre sempre al loro posto manubri, bilancieri, pesi, elastici, tappetini, ecc.



Segui il **regolamento sauna e jacuzzi** prima di utilizzarle.



Per tutte le attività, sia sala e corsi, è obbligatorio utilizzare l'**asciugamano** e il **tappetino**.



I corsi si svolgeranno con un **minimo di 4 persone**. Soltanto previa **prenotazione**.



Non sostare nelle aree di transito del Club
(scale, porte sala corsi, ascensore)



Tutte le attività devono essere interrotte
30 minuti prima dell'orario di chiusura previsto.



È vietato effettuare più di **una seduta**
di allenamento/singolo corso al giorno.



Il **palinsesto corsi** è suscettibile di variazioni e riduzioni
durante tutto il periodo annuale.