

# Benvenuti nel nostro Club



**19,90€**/mese



**Niché Fitness**  
WELLNESS LIFESTYLE



**Centro  
Morra**  
Medical Wellness



# Abbonamento "Gym"

## - Sala Attrezzi

### NICHÉ FREEDOM

#### Gym Light

€ **19**<sup>90</sup> 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**<sup>00</sup> 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



# Abbonamento "Class" - Sala Corsi

## NICHÉ FREEDOM Class Light

€ **37<sup>90</sup>** 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

+ € **7<sup>00</sup>** 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

# I Corsi 2024/25

## Inclusi nell'abbonamento «Class»

### Lunedì

-  **09:15 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Antonella
-  **10:00 - 45'** **Metabolic Circuit**  
Sala corsi Antonella
-  **10:50 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Antonella
-  **11:40 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Antonella
-  **13:45 - 45'** **Functional**  
Sala corsi Vladimiro
-  **18:15 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Barbara
-  **19:10 - 50'** **Bodycombat**  
Sala corsi Luigi LES MILLS
-  **20:10 - 45'** **Functional Hiit**  
Sala corsi Vladimiro

### Martedì

-  **09:15 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Giusy
-  **10:00 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Giusy
-  **10:50 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Giusy
-  **12:00 - 60'** **Yoga Postural**  
Sala corsi Laura
-  **13:45 - 45'** **Bodycombat**  
Sala corsi Ilaria LES MILLS
-  **18:00 - 45'** **Functional Strength**  
Sala corsi Vladimiro NEW
-  **19:30 - 30'** **Omnia Hiit**  
Sala corsi Vladimiro
-  **18:50 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Gaia
-  **19:40 - 45'** **Pilates avanzato**  
Sala corsi Gaia
-  **20:30 - 45'** **Pilates avanzato**  
Sala corsi Barbara
-  **21:15 - 60'** **Krav Maga**  
Sala corsi Giovanni NEW

### Mercoledì

-  **09:15 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Antonella
-  **10:00 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Antonella
-  **10:45 - 45'** **Core Training**  
Sala corsi Vladimiro
-  **13:45 - 45'** **Functional**  
Sala corsi Alberto
-  **18:15 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Barbara
-  **19:10 - 45'** **Functional**  
Sala corsi Vladimiro
-  **20:00 - 50'** **Bodycombat**  
Sala corsi Luigi LES MILLS

### Giovedì

-  **09:15 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Giusy
-  **10:00 - 45'** **Pilates basic**  
Sala corsi Giusy
-  **10:50 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Giusy
-  **14:45 - 60'** **Yoga Postural**  
Sala corsi Laura
-  **17:50 - 60'** **Dynamic Yoga**  
Sala corsi Laura
-  **19:30 - 30'** **Omnia Hiit**  
Sala corsi Vladimiro
-  **20:00 - 30'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Gaia
-  **18:50 - 45'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Gaia
-  **19:40 - 45'** **Pilates avanzato**  
Sala corsi Gaia
-  **20:30 - 45'** **Pilates avanzato**  
Sala corsi Barbara



**Antonella Piccolo**  
Istruttrice Pilates



**Giusy Iasevoli**  
Istruttrice Pilates



**Gaia Scippa**  
Istruttrice Pilates



**Barbara De Lillo**  
Istruttrice Pilates



**Laura Hassan**  
Istruttrice Yoga



**Luigi Marino**  
Istruttore Bodycombat

## Venerdi



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



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



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



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



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



**20:10 - 45'** **Functional**  
Sala corsi Alberto

## Sabato



**09:30 - 50'** **Pilates basic**  
Sala corsi Antonella/Giusy



**10:30 - 50'** **Pilates intermedio**  
Sala corsi Antonella/Giusy



**11:30 - 60'** **Meditazione**  
Sala corsi Laura - 1 lezione/mese



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

## LUNEDI ~ MERCOLEDÌ ~ VENERDI



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



**Vladimiro Lionetti**  
Istruttore Functional



**Alberto Martini**  
Istruttore Functional



**Ilaria Lupoli**  
Istruttrice Bodycombat



**Rita Gargano**  
Istruttrice Ginnastica Artistica



**Giovanni Maurano**  
Istruttore Krav Maga



**Studio  
Pilates  
Reformer**  
by Centro Morra

# Pilates Reformer®

## Tutti i giorni

Migliora Postura, mal di schiena, potenza, tono muscolare, respirazione, flessibilità, mobilità, coordinazione, stabilità e forza!



**Gaia Scippa**

Responsabile Settore  
Pilates Reformer

### **Cos'è il Pilates Reformer**

Grazie alla possibilità dell'utilizzo di resistenze regolabili, questo macchinario permette di ottimizzare i tempi di allenamento e grazie alla specificità della composizione personalizzata delle classi, di raggiungere rapidamente i tuoi obiettivi.

### **A chi è Rivolto**

Adatto a tutti, a tutte le età e livelli di fitness.

- » Donne in gravidanza
- » Persone affette da discopatie o con problematiche posturali
- » Atleti per migliorare la performance
- » Lavoro "estetico" sul proprio corpo

### **Abbonamenti & Pricing**

#### **Lezione singola**

15,00€ (iva inclusa)

#### **Carnet 10 lezioni**

139,00€ (iva inclusa)

#### **Mensile**

129,00€ (iva inclusa)

max. 2 recuperi al mese

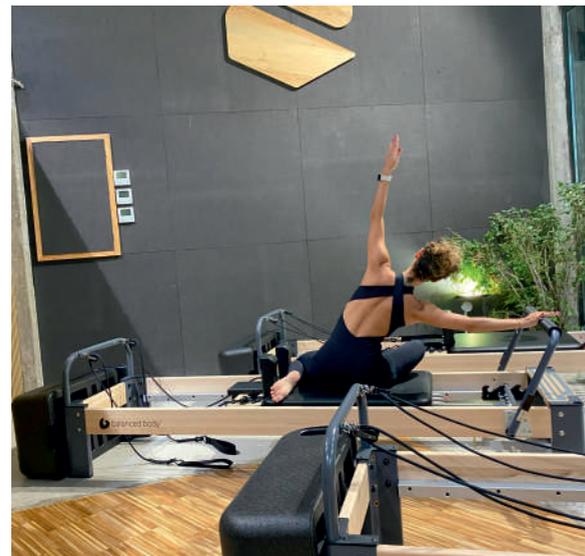
#### **Trimestrale**

339,00€ (iva inclusa)

max. 2 recuperi al mese

#### **Medical Wellness Program®**

Obbligatorio per tutte le  
formule di abbonamento



# Personal Trainer ~ I migliori di tutta la Campania



## **Dott. Elia Confessore**

*Laureato in Scienze motorie*

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



## **Dott. Carmine Picariello**

*Laureato in Scienze motorie*

- › Valutazione posturale
- › Rieducazione posturale
- › **Spine 3D® - Valutazione 3D colonna con baropodometria**
- › Rieducazione motoria funzionale
- › Attività fisica adattata alle disabilità



## **Dott. Vincenzo Lecce**

*Laureato in Scienze motorie e Biologo nutrizionista*

- › Nutrizione e allenamento mirato alla ricomposizione corporea
- › Preparazione atletica sportiva e militare
- › Specializzato in allenamento mirato all'ipertrofia muscolare e al dimagrimento



## **Dott. Vladimiro Lionetti**

*Laureando in Scienze motorie e Personal trainer FIPE e CONI*

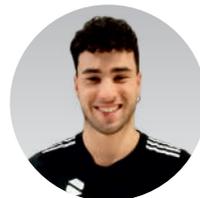
- › Allenamento ad alta intensità
- › Circuit training ad alto impatto metabolico
- › Allenamento funzionale e small group trainer



## **Barbara De Lillo**

*Laureando in Scienze motorie*

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



## **Dott. Alberto Martini**

*Laureato in Scienze motorie*

- › Personal Training
- › Small group Training
- › Functional Fitness

# Orari Assistenti di sala\*

Da Lunedì al Venerdì

ore **6:30** alle **11:00**

ore **17:00** alle **23:00**

**Sabato**

ore **7:00** alle **11:00**

ore **15:00** alle **19:00**

**Domenica**

ore **9:00** alle **13:00**

\*Se hai bisogno di assistenza in sala ti consigliamo di venire in queste fasce orarie. Troverai i nostri Gym Trainer.

**Trainer di Sala**



**Alberto Martini**



**Mario Romano**

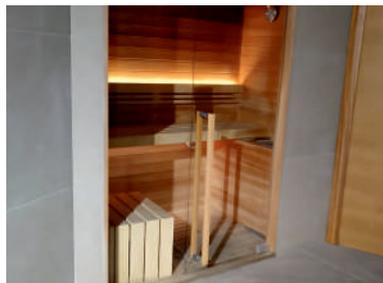


**Federica Leone**



# Sauna Finlandese, Jacuzzi e Solarium

Inclusi nel tuo abbonamento

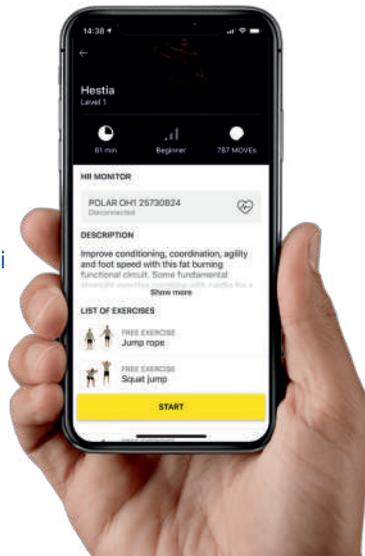


# Sala Attrezzi by Technogym

Incluso nel tuo abbonamento



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**.



# Medical Wellness Program PLUS<sup>®</sup>

Cento Morra



**Elettrocardiogramma**  
con Certificato Medico Sportivo

**Assicurazione Kasko** NEW  
con Generali Welion

**Valutazione Posturale + Spine 3D** NEW  
con Scansione 3D Colonna Spine 3D

**Consulenza con P. T. certificato**  
digitale su App Technogym

**Visita Nutrizionale + B.I.A.**

**MWP PLUS**

**59,90€**  
(iva inclusa)

## Servizi Extra

**Ecocardiogramma**

**€ 90,00**  
anziché € ~~130,00~~

**Dieta personalizzata**

**€ 45,00**  
anziché € ~~75,00~~

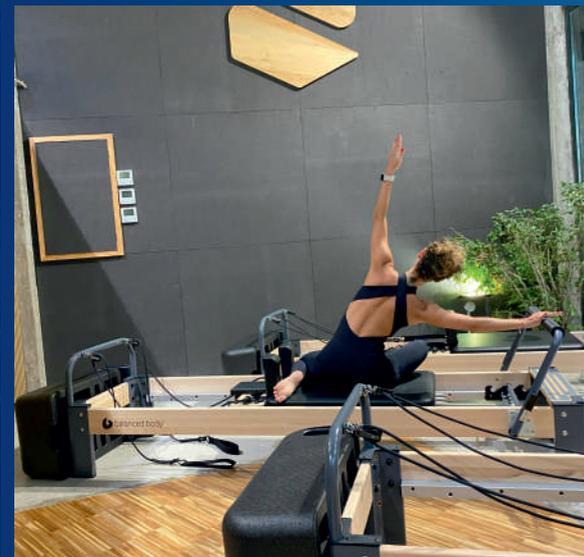
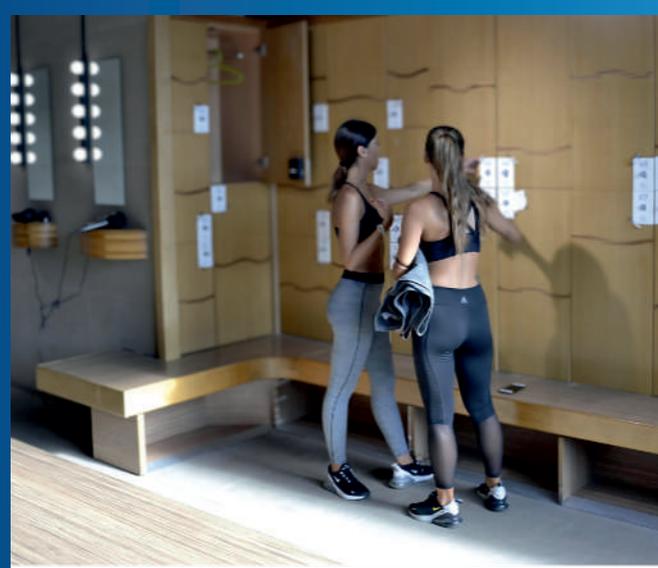
**Baropodometria** statica e dinamica  
+ **Podo Scan 3D** (scansione del piede)

**€ 60,00**  
anziché € ~~70,00~~ (iva comp.)

**Rieducazione Posturale Personal 1:1** (10 lezioni)

**€ 310,00**  
anziché € ~~350,00~~ (iva comp.)





Accreditato  
**Generali Healthcare**



Social Niché Fitness Club



 via Indipendenza 21  
Pomigliano d'Arco (NA)

 [nicheclub.it](http://nicheclub.it)

  328 398 58 18

 Consigliamo sempre di parcheggiare in via G. Leopardi  
(area comunale video sorvegliata)  
Strisce blu a solo 1,00€ per 4ore, a circa 100 metri

  
Vai al parcheggio  
con Google Maps

