



Niché Fitness



Palinsesto Corsi Estate 2025

Luglio

LUNEDI



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal



13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional Strength
400-600 kcal



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates intermedio
150-200 kcal



19:10 - 55' Sala corsi - Luigi
Bodycombat LESMILLS
500-700 kcal

MARTEDI



09:30 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates intermedio
200-300 kcal



12:00 - 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural
200-300 kcal



18:50 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:30 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit
400-600 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates avanzato
250-350 kcal

MERCOLEDI



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates intermedio
200-300 kcal



10:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Core Training
250-400 kcal



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:10 - 45' Sala corsi - Vladimiro
Functional
350-500 kcal



20:00 - 55' Sala corsi - Luigi
Bodycombat LESMILLS
500-700 kcal

GIOVEDI



09:30 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Giusy
Pilates intermedio
200-300 kcal



14:45 - 60' Sala corsi - Laura
Yoga Postural
200-300 kcal



17:50 - 60' Sala corsi - Laura
Dynamic Yoga
400-600 kcal



18:50 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:30 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit
400-600 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Gaia
Pilates avanzato
250-350 kcal

VENERDI



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates Basic
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates intermedio
200-300 kcal



19:10 - 55' Sala corsi - Luigi
Bodycombat LESMILLS
500-700 kcal

SABATO



09:30 - 50' Sala corsi - Antonella/Giusy
Pilates Basic
150-200 kcal



10:30 - 50' Sala corsi - Antonella/Giusy
Pilates Intermedio
150-200 kcal

Agosto

VENERDÌ 1° AGOSTO



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal

LUNEDÌ 4 AGOSTO



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal

MERCOLEDÌ 6 AGOSTO



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates
150-200 kcal

VENERDÌ 8 AGOSTO



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
Pilates
150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella
Metabolic Circuit
400-600 kcal

MARTEDÌ 26 AGOSTO



10:00 - 45' Sala corsi - Mariagrazia
Pilates
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Mariagrazia
Pilates
150-200 kcal

GIOVEDÌ 28 AGOSTO



10:00 - 45' Sala corsi - Mariagrazia
Pilates
150-200 kcal



10:50 - 45' Sala corsi - Mariagrazia
Pilates
150-200 kcal

