



Centro Morra
Medical Wellness



Niché
Fitness & Wellbeing

Niché 365 giorni di Fitness



Niché Palinsesto Corsi



I Corsi 2025/26 Inclusi nell'abbonamento "Class"

LUNEDÌ



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 Basic/Intermedio

200-300 kcal



11:40 - 45' Sala corsi - Antonella

Pilates Intermedio

200-300 kcal

DA OTTOBRE



13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Strength

400-600 kcal



16:30 - 45' Sala corsi - Carmine/Federica

Ginnastica Posturale

(KO Mal di Schiena)



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara

Pilates Inter./Avan.

200-330 kcal



19:10 - 55' Sala corsi - Luigi

Bodycombat

500-700 kcal



20:10 - 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Strength

400-600 kcal



20:55 - 75' Sala corsi

Danza Aerea

400-600 kcal



MARTEDÌ



09:20 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Basic

150-200 kcal



10:05 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Basic/Intermedio

200-300 kcal



10:55 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Intermedio

200-300 kcal

DA OTTOBRE



12:00 - 60' Sala corsi - Laura

Yoga Postural

200-300 kcal



17:20 - 40' Sala corsi - Vladimiro

Trx (mini gruppo da 7 px.)

400-500 kcal



DA OTTOBRE



18:00 - 45' Sala corsi - Adele

Pilates Basic

150-200 kcal



19:30 - 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia Hiit

400-500 kcal



20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia Hiit

400-500 kcal

DA OTTOBRE



18:50 - 45' Sala corsi - Adele

Pilates Basic/Intermedio

200-300 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Adele

Pilates Inter./Avan.

200-330 kcal



20:30 - 45' Sala corsi - Barbara

Pilates Avanzato

200-330 kcal

MERCOLEDÌ



09:15 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Basic

150-200 kcal



10:00 - 45' Sala corsi - Antonella

Metabolic Circuit

400-600 kcal



10:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro

Core Training

250-400 kcal



13:45 - 45' Sala corsi - Alberto/Vlady

Functional Hiit

500-750 kcal



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara

Pilates Inter./Avan.

200-330 kcal



19:10 - 45' Sala corsi - Alberto/Vlady

Functional Hiit

500-750 kcal



20:00 - 55' Sala corsi - Luigi

Bodycombat

500-700 kcal

I Corsi 2025/26 Inclusi nell'abbonamento "Class"

GIOVEDÌ



09:20 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Basic

150-200 kcal



10:05 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Basic/Intermedio

200-300 kcal



10:55 - 45' Sala corsi - Mariagrazia

Pilates Intermedio

200-300 kcal

DA OTTOBRE



14:45 - 60' Sala corsi - Laura

Yoga Postural

200-300 kcal



16:30 - 45' Sala corsi - Carmine/Federica

Ginnastica Posturale

(KO Mal di Schiena)



17:50 - 60' Sala corsi - Laura

Dynamic Yoga

400-600 kcal



19:30 - 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia Hiit

400-500 kcal



20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro

Omnia Hiit

400-500 kcal

DA OTTOBRE



18:50 - 45' Sala corsi - Adele

Pilates Basic/Intermedio

200-300 kcal



19:40 - 45' Sala corsi - Adele

Pilates Inter./Avan.

200-330 kcal



20:30 - 45' Sala corsi - Barbara

Pilates Avanzato

200-330 kcal

VENERDÌ



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



13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro

Functional Endurance

400-600 kcal

NEW



18:00 - 75' Sala corsi

Danza Aerea

400-600 kcal

NEW



19:10 - 55' Sala corsi - Luigi

Bodycombat

500-700 kcal



20:10 - 45' Sala corsi - Alberto/Vlady

Functional Hiit

500-750 kcal

SABATO



09:30 - 45' Sala corsi - Antonella / Giusy

Pilates Basic

150-200 kcal



10:15 - 45' Sala corsi - Antonella / Giusy

Pilates Intermedio

200-300 kcal



11:30 - 60' Sala corsi - Laura

Meditazione - un incontro al mese

150-200 kcal



16:00 - 60' Sala corsi - Laura

Special Event

NEW



Ginnastica Artistica

per Bambini

GIORNI

Martedì e Venerdì

ORARIO

16:00 alle 17:00

—— (1° e 2° Settimana di Settembre) ——



Niché Palinsesto Pilates Reformer



Orari Pilates Reformer

LUNEDI



08:30 - 45' - Antonella

**Reformer
Basic**



17:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Basic**

DA OTTOBRE



18:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Intermedio**



19:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



20:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Avanzato**

DA OTTOBRE

MARTEDI



07:30 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



08:30 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



13:30 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Functional**



14:30 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Postural Miofasciale**

DA OTTOBRE



16:00 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Postural Miofasciale**



17:00 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



18:00 - 50' - Mariagrazia

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



20:30 - 50' - Adele

**Reformer
Intermedio/Avanzato**

MERCOLEDI



08:30 - 45' - Antonella

**Reformer
Basic**



11:30 - 50' - Antonella

**Reformer
Basic**

DA OTTOBRE



19:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Intermedio/Avanzato**



20:00 - 50' - Giusy

**Reformer
Avanzato**

Orari Pilates Reformer

GIOVEDÌ



07:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Intermedio/Avanzato



08:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Intermedio/Avanzato



13:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Functional



14:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Postural Miofasciale

DA OTTOBRE



16:00 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Postural Miofasciale



17:00 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Intermedio/Avanzato



18:00 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Intermedio/Avanzato



20:30 - 50' - Adele

Reformer
Intermedio/Avanzato

VENERDÌ



08:30 - 45' - Antonella

Reformer
Basic



11:30 - 50' - Antonella

Reformer
Intermedio



13:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Functional



14:30 - 50' - Mariagrazia

Reformer
Postural Miofasciale

DA OTTOBRE

SABATO



11:00 - 50' - Antonella/Giusy

Reformer
Basic



12:00 - 50' - Antonella/Giusy

Reformer
Intermedio

Accreditato
Generali Healthcare



Social Niché Fitness Club



via Indipendenza 21
Pomigliano d'Arco (NA)



nichedclub.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**

