



Centro Morra
Medical Wellness



Niché
Fitness & Wellbeing

Niché Palinsesto Corsi 2025-26



I Corsi 2025/26

Inclusi nell'abbonamento "Class"

LUNEDI



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 **DA OTTOBRE**
200-300 kcal



13:45 - 45' Sala corsi - Vladimiro **NEW**
Functional Strenght
400-600 kcal



16:30 - 60' - Carmine/Federica
Ginnastica Posturale
(KO Mal di Schiena)



18:15 - 45' Sala corsi - Barbara
Pilates Inter./Avan.
200-330 kcal



19:10 - 50' Sala corsi - Luigi
Bodycombat
500-700 kcal



20:10 - 45' Sala corsi - Vlady/Albe **NEW**
Functional Strenght
400-600 kcal



20:55 - 75' Sala corsi - Martina **NEW**
Danza Aerea
400-600 kcal

MARTEDI



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 **DA OTTOBRE**
200-300 kcal



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



18:00 - 45' Sala corsi - Vladimiro **NEW**
Trx (mini gruppo da 7 px.)
400-500 kcal **DA OTTOBRE**



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



20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit **DA OTTOBRE**
400-600 kcal



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



19:40 - 45' Sala corsi - Adele
Pilates Inter./Avan.
200-330 kcal



20:30 Sala corsi - Barbara
Pilates avanzato
330-400 kcal



I Corsi 2025/26

Inclusi nell'abbonamento "Class"

MERCOLEDÌ



09:15 - 45' Sala corsi - Antonella
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 - 50' Sala corsi - Luigi
Bodycombat
500-700 kcal

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 **DA OTTOBRE**
200-300 kcal



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



16:30 - 60' - 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
400-600 kcal



20:00 - 30' Sala Omnia - Vladimiro
Omnia Hiit **DA OTTOBRE**
400-600 kcal



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



19:40 - 45' Sala corsi - Adele
Pilates Inter./Avan.
200-330 kcal



20:30 Sala corsi - Barbara
Pilates avanzato
330-400 kcal



I Corsi 2025/26

Inclusi nell'abbonamento "Class"

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



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



18:00 - 60' Sala corsi - Martina
Danza Aerea
400-600 kcal



19:10 - 50' Sala corsi - Luigi
Bodycombat
500-700 kcal



20:10 - 45' Sala corsi - Alby/Vlady
Functional Endurance
400-600 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
200-300 kcal



16:00 - 60' Sala corsi
Special Event



Ginnastica Artistica per bambini

GIORNI

Martedì e Venerdì

ORARIO

16:00 alle 17:00

(1° e 2° Settimana di Settembre)

