

TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
POSTURALE
CORPO&MENTE
BRUCIACALORIE
BIMBI/MAMME
PERSONAL TRAINING
ALLENAMENTO LIBERO
AMACA LIBERA



Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì								
L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	09.50/10.45	55 min	Postural Training	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
	10.55/11.40	45 min	Cuccioli & Mamme	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
	10.00/11.50	50 min	Amaca Libera			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 10 alle 11.50... arriva all'ora che vuoi!
	10.00/11.50	60 min	Allenamento Libero			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 10 alle 11.50... arriva all'ora che vuoi!
	11.55/12.55	60 min	Personal Training individuale	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria		
	13.00/14.00	60 min	Personal Training individuale	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria		
	14.05/15.05	60 min	Personal Training in 4	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria		
	16.00/17.25	60 min	Allenamento Libero			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 16 alle 17.25... arriva all'ora che vuoi!
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids	Fly	Barbara Gargano	obbligatoria	Under 11	
	17.35/18.35	60 min	FLYtoFIT liv 2	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
	17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	
	18.35/19.25	50 min	La Bomba	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Silver	
	18.40/19.40	60 min	FLYtoFIT (liv 2-3-4-Pro)	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
	19.45/20.35	50 min	Amaca Libera	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 19.45 alle 20.35... arriva all'ora che vuoi!
	19.45/20.45	60 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 19.45 alle 20.45... arriva all'ora che vuoi!
	19.45/20.35	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	

Martedì								
L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	10.00/10.45	45 min	Pilates R.A.M.*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Silver	stiamo raccogliendo le adesioni...partiremo a breve!
	10.00/11.50	60 min	Allenamento Libero			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 10 alle 11.50... arriva all'ora che vuoi!
	10.55/11.55	60 min	FLYtoFIT tutti i livelli*	Fly	Paola/Barbara G	obbligatoria	Platinum	stiamo raccogliendo le adesioni...partiremo a breve!
	13.00/14.00	60 min	Personal Training individuale	Land	Paola Demichelis	obbligatoria		
	13.00/13.50	50 min	TURNING	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	Lezione Gold al prezzo promozionale di una Silver per chi segue in pausa pranzo
	14.05/15.05	60 min	Personal Training individuale	Land	Paola Demichelis	obbligatoria		
	15.10/16.10	60 min	Personal Training in 2	Fly	Martina Tasin	obbligatoria		
	16.45/17.35	50 min	Stretching Energetico	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
	17.45/18.40	55 min	Postural Training e detensionamento miofasciale	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
	18.00/18.45	45 min	TRX & Oov	Land	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
	18.55/19.45	50 min	BrucaGrassi & Tone	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
	19.00/20.00	60 min	FLYtoFIT liv 1	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	



TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
POSTURALE
CORPO&MENTE
BRUCIACALORIE
BIMBI/MAMME
PERSONAL TRAINING
ALLENAMENTO LIBERO
AMACA LIBERA

Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Mercoledì								
L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids	Fly	Paola / Barbara G	obbligatoria	Under 11	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids	Land	Barbara G./Paola	obbligatoria	Under 11	
	17.40/18.25	45 min	Fitness Caraibico Principianti	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	
	17.40/18.35	55 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 17.40 alle 18.35... arriva all'ora che vuoi!
	17.40/18.35	55 min	Amaca Libera	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 17.40 alle 18.35... arriva all'ora che vuoi!
	18.35/19.25	50 min	La Bomba	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Silver	
	18.35/19.35	60 min	FlyLab (laboratorio di Sperimentazione sull'Amaca)	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
	19.35/20.20	45 min	G.A.G	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Silver	
	19.50/20.40	50 min	Amaca Libera	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 19.50 alle 20.40... arriva all'ora che vuoi!
	19.50/20.50	60 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 19.50 alle 20.50... arriva all'ora che vuoi!

Giovedì								
L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	09.10/10.10	60 min	Personal Training individuale	Land	Martina Tasin	obbligatoria		
	10.00/11.50	50 min	Amaca Libera			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 10 alle 11.50... arriva all'ora che vuoi!
	10.00/11.50	60 min	Allenamento Libero			obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 10 alle 11.50... arriva all'ora che vuoi!
	10.20/11.15	55 min	Vinyasa Chair	Fly	Martina T/Paola D	obbligatoria	Platinum	
	10.55/11.45	50 min	Ginnastica in Gravidanza*	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	*stiamo raccogliendo le adesioni...partiremo a breve!
	11.25/12.25	60 min	Personal Training in 4	Land	Martina T/Paola D	obbligatoria		
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	
	13.00/14.00	60 min	Personal Training in 2	Land	Paola Demichelis	obbligatoria		
	14.05/15.05	60 min	Personal Training individuale	Land	Paola Demichelis	obbligatoria		
	15.00/16.00	60 min	Personal Training in 2	Fly	Martina Tasin	obbligatoria		
	15.10/16.10	60 min	Personal Training in 2	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria		
	16.10/17.30	60 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 16.00 alle 17.30... arriva all'ora che vuoi!
	16.10/17.30	50 min	Amaca Libera	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 16.00 alle 17.30... arriva all'ora che vuoi!
	16.30/17.30	60 min	FLYtoFIT Pro	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
	17.40/18.35	55 min	Vinyasa Chair	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
	17.45/18.35	50 min	TURNING	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
	18.45/19.40	55 min	Tonificazione in Punta di Piedi	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria	Platinum	
	18.50/19.40	50 min	Pilates Oov & Foam Roller	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
	19.45/20.45	60 min	Personal Training in 2	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria		



- TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
- POSTURALE
- CORPO&MENTE
- BRUCIACALORIE
- BIMBI/MAMME
- PERSONAL TRAINING
- ALLENAMENTO LIBERO
- AMACA LIBERA

Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

### Venerdì

L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	16.35/17.35	60 min	Personal Training individuale	Land	Martina Tasin	obbligatoria		
	16.40/17.40	60 min	FLYtoFIT liv 2	Fly	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
	17.45/18.45	60 min	FLYtoFIT Potenziamento ed affinamento tecnica	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
	16.00/17.35	95 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 16.00 alle 17.35... arriva all'ora che vuoi!
	17.50/18.35	45 min	Square Fit	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
	18.40/19.30	50 min	Collettivo Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	
	18.50/20.00	70 min	Allenamento Libero	Land		obbligatoria	Silver	spazio disponibile dalle 18.50 alle 20.00... arriva all'ora che vuoi!
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Diamond	Prossimi incontri 13 e 20 gennaio

### Sabato

L	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	10.00/11.00	60 min	Fly Experience	Fly	staff	obbligatoria	Platinum	Alternanza di: Pilates Fly / Relax in volo/ Fly Tone in Punta di piedi / Postural Fly / Functional Fly
	11.10/12.00	45 min	Roulette 2.0	Fly	staff	obbligatoria	Gold	Alternanza di: Step Choreography Mania / Square Fit / Brucia Grassi & Tone / Tornado Aero Sculpt

Scarica l'app **Sport Clubby** e aggiungi **OmniSport** ai preferiti per prenotare le tue lezioni



L'organizzazione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario sopra riportato. Per essere sempre informato sulle modifiche lascia il tuo numero in reception e visita il nostro sito