

TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
POSTURALE
OMNISATURDAY E OMNISPORT LAB

CORPO&MENTE
BRUCIACALORIE
BIMBI/MAMME

Orario dal 20 settembre



SMALLCLASS Classe volutamente a ristretto numero di partecipanti per un lavoro davvero su misura. Un buon compromesso tra il Personal Training e un corso collettivo.

*tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
09.50/10.45	55 min	Postural Training	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Platinum	da ottobre
13.00/13.50	45 min	La Bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
16.35/17.25	50 min	Caraibic Kids (7/10 anni)	Land	Barbara Bernardini	obbligatoria	U 11	
16.40/17.25	45 min	Flying Kids (4/6 anni)	Fly	Barbara G./Paola	obbligatoria	U 11	
17.30/18.30	60 min	FLYtoFIT liv 1	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.35/19.25	50 min	La bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.35/19.35	60 min	FLYtoFIT (tutti i livelli)	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
19.35/20.20	45 min	G.A.G.	Fly	Giulia Medde	obbligatoria	Silver	
19.40/20.40	45 min	FLYtoFIT liv 1	Land	Greta Biscaccia	obbligatoria	Platinum	
20.30/21.20	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	

Martedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
10.00/10.45	45 min	Pilates R.A.M.	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Silver	da ottobre
10.55/11.55	60 min	FLYtoFIT tutti i livelli	Fly	Paola/Barbara G	obbligatoria	Platinum	da ottobre
12.50/13.50	60 min	FLYtoFIT liv 1	Land	Greta Biscaccia	obbligatoria	Platinum	
13.00/13.50	50 min	TURNING	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	
14.40/15.30	50 min	Power Jump <i>smallclass</i>	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Gold	
16.50/17.40	50 min	Amaca Libera	Fly		obbligatoria	Silver	
16.55/17.45	50 min	Stretching Energetico	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
17.55/18.50	55 min	Postural Training e detensionamento	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.00/18.45	45 min	G.A.G. <i>smallclass</i>	Land	Greta Biscaccia	obbligatoria	Gold	
18.55/19.50	55 min	Vinyasa Chair	Land	Martina Tasin	obbligatoria	Platinum	
19.05/19.50	45 min	Kardio Kombat	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
20.00/20.45	45 min	Functional Training <i>smallclass</i>	Land	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
20.00/21.00	60 min	Pilates FLY	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Platinum	

Mercoledì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
16.40/17.25	45 min	Flying Kids (7/10 anni)	Fly	Paola / Barbara G	obbligatoria	Under 11	
16.50/17.20	30 min	100% Glutei	Land	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	
17.30/18.30	60 min	FLYtoFIT liv 2	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
17.40/18.25	45 min	Pound Workout	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.35/19.25	50 min	La Bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.35/19.35	60 min	FLYtoFIT liv 4	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
19.35/20.20	45 min	G.A.G	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
19.45/20.45	60 min	Functional FLY	Land	Martina Tasin	obbligatoria	Platinum	

*tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Giovedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
10.00/10.55	55 min	Vinyasa Chair	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Platinum	da ottobre
16.40/17.40	60 min	FLYtoFIT liv 3/4	Fly	Paola/Barbara G	obbligatoria	Platinum	
17.45/18.40	55 min	Vinyasa Chair	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
17.55/18.25	30 min	Abdominal 	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Silver	
18.40/19.30	50 min	TURNING <i>smallclass</i>	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
18.50/19.40	50 min	Pilates  & Foam Roller	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
19.35/20.20	45 min	TRX	Fly	Martina Tasin	obbligatoria	Gold	
19.45/20.35	50 min	Amaca Libera	Land		obbligatoria	Silver	

Venerdì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Silver	
16.45/17.30	45 min	Tonificazione Totale <i>smallclass</i>	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	
17.30/18.30	60 min	FLYtoFIT Potenziamento ed affinamento tecnica	Land	Barbara Gargano	obbligatoria	Platinum	
17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Silver	
18.40/19.30	50 min	OmniSport LAB	Land	Martina Tasin	obbligatoria		Laboratori di Approfondimento
18.35/19.25	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	obbligatoria	Gold	

Sabato da ottobre							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
10.00/10.55	55 min	Postural Training	Fly	Martina/Barbara B	obbligatoria	Platinum	
11.10/12.00	45-50 min	OmniSport Roulette	Fly	Martina/Barbara B	obbligatoria	Silver	La Bomba / GAG / Pilates / TURNING
OmniSaturday - OmniSport LAB			Fly/Land	Staff OmniSport	obbligatoria		

*tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

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

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



**ON DEMAND e
LIVE STREAMING**

 TONIFICAZIONE/FUNZIONA
 POSTURALE
 ROULETTE


 CORPO&MENTE

 BRUCIACALORIE

 BIMBI/MAMME

Cos'è la **lezione on demand**? E' la registrazione di una lezione che viene fatta da OmniSport in palestra o a casa e che potrai decidere di seguire in qualsiasi orario del giorno indicato, basta prenotare la lezione tramite app (la prenotazione va fatta entro le ore 8,45 del giorno stesso) il link per poterla seguire sarà disponibile dalle h 9 alle h 22.



Lunedì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	Fascia	Note	
9.00/22.00	45 min	Tonificazione	Casa Tua	Staff OmniSport	obbligatoria	Replay Silver	On Demand	

Martedì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE		NOTE	
18.45/20.00	75 min	Ashtanga Yoga	Casa Tua	M.Francesca Cavallaro	obbligatoria	Replay Platinum	Live Streaming	

Mercoledì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE		NOTE	
9.00/22.00	55 min	Vinyasa Chair	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platinum	On Demand	

Venerdì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE		NOTE	
9.00/22.00	45 min	G.A.G	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver	On Demand	

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

