






	TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
	POSTURALE
	CORPO&MENTE
	BRUCIACALORIE
	DISCIPLINE AEREE
	BALLI
	BIMBI/MAMME/FUTURE MAMME
	PERSONAL TRAINING

## Orari delle lezioni dal 22 gennaio 2024



Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	10.00/10.55	55 min	Vinyasa Chair	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 2/10 al 3/06	
	11.00/11.55	55 min	Pilates Rebalance*	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	partirà appena si formerà il gruppo, fino al 3/06	
	13.00/13.50	50 min	Indoor Cycling: Spinn&Lift*	Inside	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	partirà appena si formerà il gruppo, fino al 22/04	
	16.35/17.35	60 min	Fly Fit <i>liv 2</i>	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 18/9 al 3/06	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (5/10 anni)	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	under 11	dal 2/10 al 3/06	
	17.40/18.40	60 min	Fly Fit Pro	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 18/9 al 3/06	
	17.45/18.30	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 18/9 al 24/06	
	18.45/19.35	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 18/9 al 3/06	
	19.50/20.40	50 min	Caribbean Show Dance <i>liv avanzato</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 18/9 all'8/07	

Martedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	13.00/13.50	50 min	TURNING	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 19/9 al 9/07	
	12.45/16.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	dal 19/9 al 4/06	
	15.30/16.30	60 min	Personal Training	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 19/9 al 25/06	
	15.40/16.30	50 min	Bungee Fit	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 4/06	
	16.45/17.45	60 min	Stretching BioEnergetico dei 5 Elementi	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 25/06	
	17.50/18.45	55 min	Postural Training e Detensione Miofasciale	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 25/06	
	18.00/18.45	45 min	TRX & AbdominalOov	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 19/9 al 28/05	
	18.55/19.55	60 min	Pilates Fly	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 28/05	
	19.00/20.00	60 min	Fly Fit <i>liv 1</i>	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 4/06	

Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Mercoledì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	11.15/12.00	45 min	Cuccioli & Mamme*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	partirà appena si formerà il gruppo, fino al 5/06	
	12.15/13.15	60 min	Personal a 2	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 20/9 al 26/6	
	13.20/14.20	60 min	Personal Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 20/9 al 26/6	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (7/10 anni)	Fly	Paola / Barbara G	Obbligatoria	under 11	dal 20/9 al 5/6	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (4/6 anni)	Land	Barbara G./Paola	Obbligatoria	under 11	dal 20/9 al 5/6	
	17.30/18.20	50 min	Indoor Cycling: Spinn & Lift	Inside	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal'8/11 al 5/6	
	17.35/18.35	60 min	Personal Training	Land/Inside	Paola Demichelis	Obbligatoria	Fly	dal 20/9 al 26/6	
	18.15/19.15	60 min	FlyLab (laboratorio di Sperimentazione sull'Amaca)	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 20/9 al 10/7	
	18.35/19.25	50 min	La Bomba	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 20/9 al 26/6	
	18.45/19.45	60 min	Personal Training a 2	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Inside	dal 20/11 al 26/06	
	19.40/20.30	50 min	Bungee Fit	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 20/9 al 26/6	
	19.45/20.45		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	dal 20/9 al 5/6	
	19.45/20.45	60 min	Fly Fit liv 1	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 4/10 al 5/6	

Giovedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	10.00/10.55	55 min	Postural Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal'1/2 al 6/6	
	11.00/12.00	60 min	Stretching BioEnergetico dei 5 Elementi*	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	partirà appena si formerà il gruppo, fino al 6/6	
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 21/9 all' 11/7	
	13.00/17.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	dal 5/10 al 6/6	
	14.20/15.10	50 min	Ginnastica in Gravidanza*	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	dal 4/10 al 5/06	
	15.20/16.20	60 min	Personal Training	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 2/10 al 6/6	
	16.30/17.30	60 min	Fly Fit Pro	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 21/9 al 6/6	
	16.30/17.30	60 min	Fly Fit liv 1	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 21/9 al 6/6	
	17.40/18.35	55 min	Vinyasa Chair	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 21/9 al 27/6	
	17.45/18.35	50 min	Bruciagrassi	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 21/9 al 27/6	
	18.45/19.45	60 min	AeroWalk & Tone	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 21/9 al 6/6	
	18.50/19.40	50 min	Pilates Oov & Foam Roller	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Gold	dal 21/9 al 27/6	



TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
POSTURALE
CORPO&MENTE
BRUCIACALORIE
DISCIPLINE AEREE
BALLI
BIMBI/MAMME/FUTURE MAMME
PERSONAL TRAINING

Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Venerdì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	13.00/13.50	50 min	Total Body	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 12/1 al 24/5	
	16.40/17.40	60 min	Fly Fit <i>liv 3</i>	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 22/9 al 7/6	
	17.45/18.45	60 min	Fly Fit Potenziamento & Affinamento tecnica	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 06/10 al 14/6	
	18.40/19.30	50 min	Collettivo Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 22/9 al 7/6	
	19.30/20.20	50 min	Dimagrimento & Glutei	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 18/9 al 14/6	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Intermedio</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	dal 22/9 al 7/6 a settimane alterne	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Principianti</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	dal 28/9 al 7/6 a settimane alterne	

Sabato									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	9.50/11.00	70 min	Pavimento Pelvico (OmniSport Lab)	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	5 incontri: sabati 27/1, 17/2, 24/2, 9/3, 23/3	

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