

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

Orari delle lezioni dal 29 settembre 2025



Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	16.35/17.35	60 min	Danza Aerea 4 plus Y	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum		
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	under 11		
	17.45/18.30	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver		
	18.45/19.45	60 min	Amaca Libera	Land		Obbligatoria	Silver		
	18.45/19.35	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold		
	19.50/20.50	60 min	Caribbean Show Dance (liv. Avanzato)	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum		

Martedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	10.00/10.55	55 min	Pilates Rebalance & Stretching*	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	11.00/12.00	60 min	Personal Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria			
	12.15/13.15	60 min	Personal a 2	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria			
	12.45/13.35	50 min	Bungee Fit*	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	su richiesta, la lezione può essere organizzata in modalità Miniclasse	
	13.00/13.50	50 min	Turnin6	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver		
	13.20/14.20	60 min	Personal Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria			
	12.45/16.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver		
	16.35/17.35	60 min	Danza Aerea Pro Y	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum		
	16.45/17.45	60 min	Pilates Fly*	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	17.50/18.45	55 min	Postural Training e Detensione Miofasciale	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum		
	18.00/18.45	45 min	TRX & Abdominal	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold		
	18.55/19.55	60 min	Pilates Fly	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum		
	19.00/20.00	50 min	Tonificazione al Femminile	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum		

Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Mercoledì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	16.35/17.35	60 min	Danza Aerea <i>liv 3 Y</i>	Fly	Barbara G	Obbligatoria	Platinum		
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids	Land	Barbara B	Obbligatoria	under 11		
	17.40/18.30	50 min	Pound Workout & Zumba	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold		
	17.40/18.30	50 min	Fly Fit <i>liv 1</i>	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum		
	18.40/19.40	60 min	AeroWalk & T ^{one}	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum		
	18.35/20.05	90 min	Danza Aerea Pro A	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Diamond		
	19.50/20.45	55 min	Total Body Plus	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold		

Giovedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	10.00/10.55	55 min	Postural Diaframmatico-Pelvico	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum		
	11.05/12.05	60 min	Fly Fit <i>liv 1</i> *	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	11.00/11.50	50 min	Ginnastica in Gravidanza*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	11.00/11.45	45 min	Cuccioli & Mamme*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver		
	13.00/17.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver		
	15.00/16.00	60 min	Personal Training	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria			
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids*	Fly	Barbara B	Obbligatoria	under 11	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)	
	16.45/17.45	60 min	Stretching BioEnergetico dei 5 Elementi	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum		
	17.45/18.35	50 min	Bruciagrassi	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold		
	17.50/18.45	55 min	Vinyasa Chair/Postural Experience	Land	Paola D/Barbara G	Obbligatoria	Platinum		
	19.00/20.00	60 min	Danza Aerea Liv 3 A	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum		
	18.50/19.50	60 min	Pilates  Fly	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum		



	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	
	17.20/17.50	30 min	100% Glutei	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	
	17.45/18.45	60 min	Danza Aerea Flow	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	
	18.00/18.50	50 min	Indoor Cycling: Spin & Lift	Inside	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	
	19.00/19.50	50 min	TRX & Metabolic Training*	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	corso in proposta. Partirà a formazione del gruppo (min 6 partecipanti)
	19.00/20.00	60 min	Flexibility for dance & for fly	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Intermedio</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Principianti</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	

La programmazione degli eventi previsti per i sabati seguirà a breve

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