

**Orari delle lezioni dal 23 settembre 2024**



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

Lunedì								
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (5/10 anni)	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	under 11	dal 23/9 al 6/6
	16.35/17.35	60 min	Fly liv 2	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 23/9 al 6/6
	17.40/18.40	60 min	Fly Fit Pro	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 23/9 al 6/6
	17.45/18.30	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 23/9 al 23/6
	18.45/19.45	60 min	Fly fit livelli misti (2-3-4-Pro)	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 23/9 al 6/6
	18.45/19.35	50 min	Fitness Caraibico	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 23/9 al 30/6
	19.50/20.40	50 min	Caribbean Show Dance <i>liv avanzato</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 23/9 al 30/6

Martedì								
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	10.00/10.55	55 min	Pilates Rebalance & Stretching	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 1/10 al 27/5
	11.00/12.00	60 min	Personal Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 24/9 al 30/6
	12.15/13.15	60 min	Personal a 2	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 24/9 al 30/6
	13.00/13.50	50 min	Turnin6	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 10/9 al 8/7
	13.20/14.20	60 min	Personal Training	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 30/9 al 30/6
	12.45/16.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	dal 1/10 al 3/6
	15.35/16.35	60 min	Fly Fit Pro	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 24/9 al 3/6
	16.15/17.15	60 min	Personal Training	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria		dal 10/9 al 24/6
	16.45/17.45	60 min	Stretching BioEnergetico dei 5 Elementi	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 24/9 al 17/6
	17.50/18.45	55 min	Postural Training e Detensionamento Miofasciale	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 24/9 al 8/7
	18.00/18.45	45 min	TRX & Abdominal	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 24/9 al 24/6
	18.55/19.55	60 min	Pilates Fly	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 24/9 al 24/6
	19.00/19.50	50 min	Bungee Fit	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 24/9 al 3/6

Mercoledì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (7/10 anni)	Fly	Paola / Barbara G/ Barbara B	Obbligatoria	under 11	dal 25/9 al 4/6	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids (4/6 anni)	Land	Paola / Barbara G/ Barbara B	Obbligatoria	under 11	dal 25/9 al 4/6	
	17.35/18.25	50 min	Indoor Cycling: Spinn & Lift	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 25/9 al 25/6	
	17.30/18.30	60 min	Fly Fit <i>liv 1</i>	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 25/9 al 4/6	
	18.35/19.35	60 min	AeroWalk & T <sup>o</sup> ne	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 25/9 al 25/6	
	18.35/20.05	90 min	FlyLab (laboratorio di Sperimentazione sull'Amaca)	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Diamond	dal 11/9 al 2/7	
	19.50/20.45	55 min	Total Body Plus	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 25/9 al 4/6	

Giovedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	10.00/10.55	55 min	Postural Diaframmatico-Pelvico	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 3/10 al 29/5	
	11.00/11.50	50 min	Ginnastica in Gravidanza*	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	*su richiesta, a formazione del gruppo, fino al 26/6	
	11.00/11.45	45 min	Cuccioli & Mamme*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	*su richiesta, a formazione del gruppo, fino al 26/6	
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 12/9 al 10/7	
	13.00/17.30		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	dal 3/10 al 5/6	
	15.00/16.00	60 min	Personal Training	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 3/10 al 5/6	
	16.40/17.25	45 min	Flying Kids*	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	su richiesta, a formazione del gruppo, dal 26/9 al 5/6	
	17.40/18.50	70 min	La Postura e i 5 Diaframmi Corporei (Omnisport Lab)	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	24/10, 7/11, 21/11, 28/11	
	17.45/18.45	60 min	L'Occidente incontra l'Oriente...	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Evento	17/10 Cervicale, Stretching e Punti di compressione "strategici" 14/11 Mudra: l'uso delle Posizioni delle Mani per influenzare l'Energia del corpo. 13/02 L'Alimentazione attraverso i 5 Elementi 20/03 Mangiare con consapevolezza per vivere meglio: qui e ora! 17/04 Quale Dosha siamo? Pitta - Vata - Kapha...alla scoperta di noi stessi. 22/05 Respirazione e Postura	
	19.00/20.00	60 min	Step Choreography Mania	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	24/10, 21/11, 06/02, 13/03, 10/04, 08/05, 19/06	
	17.40/18.50	70 min	Rinforzo e Detensionamento del Pavimento Pelvico	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	30/01, 06/02, 20/02, 27/02, 13/03	
	17.40/18.50	70 min	Respira!	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	10-apr	
	17.40/18.50	70 min	Lombalgie	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	08-mag	
	17.45/18.35	50 min	Brucciagrassi	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 26/9 al 26/6	
	18.50/19.40	50 min	Pilates <sup>oov</sup> & Foam Roller	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 26/9 al 26/6	
	19.00/20.00	60 min	Step Choreography Special	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento		
	19.50/20.50	60 min	Fly Fit <i>liv 2/3</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 26/9 al 26/6	



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 4/10 al 13/6	
	16.35/17.35	60 min	Fly Fit <i>liv 4</i>	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 27/9 al 6/6	
	17.45/18.45	60 m in	Potenziamento per l'Acrobatica Aerea	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 27/09 al 30/05	
	17.45/18.35	50 min	La Bomba	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 27/9 al 6/6	
	18.50/19.50	60 min	Fly Dance	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 27/9 al 6/6	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Intermedio</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	dal 4/10 al 6/6 a settimane alterne	
	20.30/22.00	90 min	Balli Caraibici di coppia <i>liv Principianti</i>	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Diamond	dal 27/9 al 6/6 a settimane alterne	

Sabato									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	9.15/12.15	180 min	Ri-Genera	Fly e Land	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	12/04/25	
		150 min	Stage di Balli Caraibici di Coppia	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Evento	un sabato al mese, da concordare con gli allievi	

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