





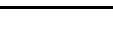
	TONIFICAZIONE/FUNZIONALE
	POSTURALE
	CORPO&MENTE
	BRUCIACALORIE
	DISCIPLINE AEREE
	BALLI
	BIMBI/MAMME/FUTURE MAMME
	PERSONAL TRAINING

Orari delle lezioni dal 13 novembre 2023



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	
	16.40/17.40	60 min	Fly Fit <i>liv 2</i>	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 18/9 al 3/06	
	16.40/17.30	50 min	Flying Kids (5/10 anni)	Land	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	
	17.50/18.35	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Paola Demichelis	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	
	19.45/20.35	50 min	Dimagrimento & Glutei	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Gold	dal 18/9 all'8/07	
	19.50/20.40	50 min	Caribbean Show Dance <i>liv avanzato</i>	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 18/9 all'8/07	

Martedì									
TIPOLOGIA	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
	13.00/13.45	45 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	
	14.30/15.20	50 min	Bungee Fit	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Platinum	dal 19/9 al 4/06	
	15.30/16.30	60 min	Personal Training	Land	Paola Demichelis	Obbligatoria		dal 19/9 al 25/06	
	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	dall'8/11 al 5/6	
	17.40/18.30	50 min	Bungee Fit	Fly	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 15/11 al 5/6	
	18.35/19.25	50 min	La Bomba	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Silver	dal 20/9 al 26/6	
	18.30/19.30	60 min	FlyLab (laboratorio di Sperimentazione sull'Amaca)	Land	Barbara Gargano	Obbligatoria	Platinum	dal 20/9 al 10/7	
	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	partirà appena si formerà il gruppo, fino 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	
	10.15/11.05	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	Brucciagrassi	Fly	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Gold	dal 21/9 al 27/6	
	18.45/19.45	60 min	AeroWalk & T ^{one}	Land	Barbara Bernardini	Obbligatoria	Platinum	dal 21/9 al 6/6	
	18.50/19.40	50 min	Pilates  & 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
	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 Potenzimento & 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
	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	60/70 min	OmniSport Lab Pavimento Pelvico / Respira! / Detensionamento Miofasciale / Cervical Plus Lab / Lombalgie / Stretching Totale...	Fly	Paola Demichelis	Obbligatoria	Evento	a partire dal 14/10, il 2' o 4' sabato del mese, fino al 27/5
	11.10/12.00	50 min	Bungee Fit	Fly	Staff Omnisport	Obbligatoria	Platinum	a partire dal 14/10, il 2' sabato del mese, fino al 13/5
	11.10/12.10	60 min	Pilates Lab	Land	Staff Omnisport	Obbligatoria	Evento	a partire dal 14/10, il 2' sabato del mese, fino al 13/5
	11.10/12.10	60 min	Pilates Fly	Land	Staff Omnisport	Obbligatoria	Platinum	a partire dal 28/10, il 4' sabato del mese, fino al 27/5
	11.00/12.00		Pedalata Libera	Inside		Obbligatoria	Silver	a partire dal 14/10, il 2' e il 4' sabato del mese, fino al 27/5

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