



TONIFICAZIONE/FUNZIONALE  
POSTURALE  
ROULETTE



CORPO&MENTE  
BRUCIACALORIE  
BIMBI/MAMME

<b>ROULETTE</b>	Corso che prevede nell'arco del mese l'alternanza di diverse lezioni, permettendo così di partecipare ad attività diverse nello stesso giorno e orario	<b>SMALL CLASS</b>	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	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
16.40/17.25	45 min	Cuccioli&Mamme	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Silver	
18.30/19.30	60 min	FLYtoFIT <i>liv 1</i>	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.35/19.25	50 min	TURNIN6	Fly	Andrea Becchio	obbligatoria	Silver	
19.35/20.20	45 min	TRX	Land	Andrea Becchio	obbligatoria	Gold	
19.35/20.20	45 min	G.A.G.	Fly	Giulia Medde	obbligatoria	Silver	

Martedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
10.00/10.45	45 min	Pilates R.A.M.	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Silver	
10.50/11.50	60 min	FLYtoFIT <i>liv 1</i>	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
12.45/13.45	60 min	Lunch Spinning	Inside	Vito Miacola	obbligatoria	Platinum	
13.00/13.45	45 min	TURNIN6	Fly	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
17.00/17.50	50 min	Stretching Energetico	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
17.05/17.50	45 min	Stranger Tone	Fly	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
17.55/18.45	50 min	La Bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
17.55/18.50	55 min	Postural Training e detensionamento miofasciale	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.50/19.35	45 min	Kardio Kombat	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.55/19.25	30 min	Abdominal <i>ovv</i> *	Land	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
19.30/20.45	75 min	Ashtanga Yoga	Land	M Francesca Cavallaro	obbligatoria	Platinum	
19.45/20.30	45 min	Pound Workout	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
20.35/21.25	50 min	La Bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	

Mercoledì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
12.45/13.45	60 min	FLYtoFIT <i>liv 2</i>	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
16.40/17.30	50 min	Flying Kids	Fly	Paola / Stefania	obbligatoria	Under 11	
17.30/18.30	60 min	FLYtoFIT <i>liv 1</i>	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
17.45/18.30	45 min	Functional Circuit <sup>3</sup>	Fly	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
18.35/19.35	60 min	FLYtoFIT <i>liv 3</i>	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.40/19.25	45 min	G.A.G.	Fly	Andrea Becchio	obbligatoria	Silver	
19.35/20.25	50 min	TURNIN6	Fly	Andrea Becchio	obbligatoria	Silver	
19.40/20.40	60 min	FLYtoFIT <i>liv 2</i>	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	

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

Giovedì								
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	13.00/13.45	45 min	Lunch Roulette	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	Pilates Complete Experience / Total Body Conditioning
	14.20/15.05	45 min	G.A.G.	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
	17.10/18.10	60 min	FLYtoFIT liv 2/3	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
	17.40/18.25	45 min	Pound Workout	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
	18.15/19.05	50 min	Body&Mind Roulette	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold/Platinum	Stretching Energetico / Postura ed emozioni / Pilates OOV / Cervical Plus
	18.30/19.15	45 min	Power Jump	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
	19.10/20.00	50 min	Pilates  & Foam Roller	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
	19.20/20.05	45 min	TRX	Fly	Andrea Becchio	obbligatoria	Gold	
	20.10/20.55	45 min	Allenamento Funzionale	Fly	Andrea Becchio	obbligatoria	Silver	

Venerdì								
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	10.15/11.05	50 min	Ginnastica in Gravidanza*	Fly	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold	
	13.00/13.45	45 min	G.A.G.	Fly	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
	17.00/19.30	15 min	Visita Medica	Inside		obbligatoria		Visita medica sportiva non agonistica + ECG
	17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
	17.55/18.25	30 min	Abdominal  *	Inside	Stefania Giordano	obbligatoria	Silver	
	18.15/19.15	60 min	FLYtoFIT potenziamento e miglioramento tecnica	Land	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	tutti i livelli
	18.30/19.20	50 min	La Bomba	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
	19.40/20.40	60 min	Burlesque <i>smallclass</i>	Fly	Greta Biscaccia	obbligatoria	Gold	

Sabato								
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
	10.00/12.30	15 min	Visita Medica	Inside		obbligatoria		Visita medica sportiva non agonistica + ECG
	11.30/12.20	45-50 min	OmniSport Roulette	Fly/Land	Staff OmniSport	obbligatoria	Silver	La Bomba / GAG / Functional / Pilates / TURNING / Step ...
	<b>OmniSaturday</b>			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

