



Si riparte con le lezioni all'aperto al Parco LA Vigna! Molte lezioni saranno disponibili anche in diretta live streaming su ZOOM e in versione REPLAY nei giorni successivi, potrai anche seguire la registrazione delle lezioni direttamente da casa tua. Consulta il palinsesto suddiviso in Parco La Vigna per le lezioni in presenza e Streaming per le dirette o i replay da seguire da casa o visita l'app.

\*tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di participant, calcolato sommando le presenze delle lezioni in presenza, in streaming e in replay

Lunedì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
17.30/18.15	45 min	Pilates	La Vigna	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver		
18.30/19.15	45 min	GAG	La Vigna	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver		

Martedì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
17.00/17.50	50 min	Stretching Energetico dei 5 elementi	La Vigna	Paola Demichelis	obbligatoria	Gold		
18.00/18.55	55 min	Postural Training e detensione miofasciale	La Vigna	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum		

Mercoledì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
18.30/19.20	50 min	TURNIN6	La Vigna	Andrea Becchio	obbligatoria	Gold		

Giovedì								
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE	
17.00/17.55	55 min	Vinyasa Chair	La Vigna	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum		

\*tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di participant, calcolato sommando le presenze delle lezioni in presenza, in streaming e in replay

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





Cos'è la **lezione replay**? E' la registrazione della lezione che viene fatta da OmniSport e che potrai decidere di seguire in qualsiasi orario del giorno in cui è prevista, basta prenotare la lezione tramite app (la prenotazione va fatta un'ora prima dell'inizio della lezione che viene registrata) il link per poterla seguire sarà disponibile per tutto il giorno successivo

Lunedì						
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE
17.30/18.15	45 min	Pilates Complete Experience	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	diretta live streaming
18.30/19.40	45 min	GAG	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	diretta live streaming

Martedì						
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA
17.00/17.50	50 min	Stretching Energetico dei 5 elementi	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	diretta live streaming
18.00/18.55	55 min	Postural Training e detensionamento miofasciale	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	diretta live streaming
9.00/22.00	55 min	Replay GAG	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver
9.00/22.00	45 min	Replay Pilates	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver

Mercoledì						
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE
9.00/22.00	50 min	Replay Stretching Energetico dei 5 elementi	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Gold
9.00/22.00	55 min	Replay Postural Training e detensionamento miofasciale	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platinum

Giovedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
17.00/17.55	55 min	Vinyasa Chair	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	diretta live streaming
18.30/19.30	60 min	FLYtoFIT tutti i livelli	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	diretta live streaming/serve amaca piazzata

Venerdì						
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE
9.00/22.00	45 min	Replay Vinyasa Chair	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platnum
9.00/22.00	45 min	Replay Pilates (lunedì)	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver
9.00/22.00	50 min	Replay Stretching Energetico dei 5 elementi (martedì)	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Gold

Sabato							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
9.00/22.00	45 min	Replay GAG (lunedì)	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver	
9.00/22.00	60 min	Replay FLYtoFIT tutti i livelli	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	Replay Platnum/serve amaca piazzata
9.00/22.00	55 min	Replay Postural Training e detensionamento miofasciale (martedì)	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platinum	

Domenica							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
9.00/22.00	45 min	Replay Vinyasa Chair (giovedì)	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platnum	
9.00/22.00	60 min	Replay FLYtoFIT tutti i livelli	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	Replay Platnum/serve amaca piazzata

**Il replay viene annullato e rimborsato nel caso in cui la lezione non si svolga**

Come funziona il live streaming? E' molto semplice... prenota le tue lezioni tramite l'app, 10 minuti prima dell'inizio ti arriverà tramite **messaggio su Sport Clubby** il link di Zoom della diretta, ti basterà avere un pc, un tablet o anche solo lo smartphone e il gioco è fatto. Per il Replay il link viene inviato la mattina, e lo troverai nelle notifiche o nella sezione prenotazioni, potrai cliccare sul link quando vorrai per far partire la tua lezione!

