



Tutte lezioni sono disponibili nella versione "Replay", potrai seguire la registrazione delle lezioni direttamente da casa tua, nel giorno successivo a quello della lezione, nell'orario che preferisci. Consulta il palinsesto dei replay o visita l'app.



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

Lunedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
17.30/18.15	45 min	Pilates Complete Experience	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	
18.25/19.25	60 min	Potenziamento PRO FLYtoFIT	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	

Martedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
17.00/17.50	50 min	Stretching Energetico dei 5 elementi	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.00/18.55	55 min	Postural Training e detensione miofasciale	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	
18.45/20.15	90 min	Ashtanga Yoga	Casa Tua	M Francesca Cavallaro	obbligatoria	Platinum	Haungout meet

Mercoledì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
18.30/19.15	45 min	G.A.G	Casa Tua	Andrea Becchio	obbligatoria	Silver	

Giovedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
18.00/18.55	55 min	Vinyasa Chair	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Platinum	

Venerdì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
17.30/18.15	45 min	Abdominal & Glutei	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Silver	

Sabato							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	NOTE
10.00/11.10	70 min	Cervical Plus	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria		

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

Come funziona il live streamng? E' molto semplice... prenota le tue lezioni tramite l'app, 30 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

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 successivo, basta prenotare la lezione tramite app (la prenotazione va fatta un'ora prima dell'inizio della lezione) il link per poterla seguire sarà disponibile per tutto il giorno successivo



Martedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	FASCIA	
9.00/22.00	45 min	Pilates Complete Experience	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver	
9.00/22.00	60 min	Potenziamento PRO FLYtoFIT	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platinum	

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

Giovedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
9.00/22.00	45 min	GAG	Casa Tua	Andrea Becchio	obbligatoria	Replay Silver	

Venerdì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
9.00/22.00	45 min	Vinyasa Chair	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platnum	
9.00/22.00	45 min	Pilates Complete Experience (lunedì)	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver	

Sabato							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
9.00/22.00	55 min	Abdominal & Glutei	Casa Tua	Greta Biscaccia	obbligatoria	Replay Silver	
9.00/22.00	55 min	Postural Training e detensionamento miofasciale (martedì)	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platinum	

Domenica							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	PRENOTAZIONE	NOTE	
fino a sabato 28/11	70 min	Cervical Plus	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	il replay sarà disponibile per tutta la settimana, è potrà essere visto più volte	
9.00/22.00	45 min	Vinyasa Chair (giovedì)	Casa Tua	Paola Demichelis	obbligatoria	Replay Platnum	

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

Scarica l'app **Sport Clubby** e **aggiungi OmniSport** ai preferiti per prenotare le tue lezioni

