





	FUNZIONALE
	TONIFICAZIONE
	POSTURALE
	PERSONAL TRAINING

	CORPO&MENTE
	BRUCIACALORIE
	BIMBI/MAMME

FIT POINT	Lezione della durata di 30 minuti per chi cerca un lavoro intensivo ed ha poco tempo a disposizione.	SMALLCLASS	Classe volutamente a ristretto numero di partecipanti per un lavoro davvero su misura. Un buon compromesso tra il Personal Training e un corso collettivo.
------------------	--	-------------------	--

*il corso partirà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Lunedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE	
16.30/17.15	45 min	Cuccioli&Mamme*	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
17.40/18.25	45 min	Pilates Complete Experience	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
18.30/19.20	50 min	Step Choreography Pro	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
18.35/19.20	45 min	TURNING	Land	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
19.00/20.00	60 min	Inside Bike	Inside	Samanta / Franco		obbligatoria per tessere ingressi	
19.30/20.15	45 min	TRX	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
19.30/20.15	45 min	G.A.G.	Land	Giulia Medde		obbligatoria per tessere ingressi	
20.20/21.05	45 min	Functional Pilates*	Inside	Giulia Medde		obbligatoria per tessere ingressi	
20.30/21.20	50 min	 Bungee Fitness	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
Martedì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE	
10.00/10.45	45 min	Pilates R.A.M. Evolution	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
10.45/11.35	50 min	Morning Step & G.A.G.	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
12.15/13.05	50 min	Zumba <i>smallclass</i>	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
12.45/13.45	60 min	Lunch Spinning	Inside	Vito Miacola		obbligatoria per tessere ingressi	
13.10/13.40	30 min	FIT POINT 100% Glutei	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
16.25/17.15	50 min	Jump for Kids*	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
16.30/17.00	30 min	Waiting Workout	Inside	Virtual coach		obbligatoria per tutti	
16.30/17.20	50 min	 Bungee Fitness	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
17.20/17.50	30 min	Personal Training 30'	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tutti	
17.20/18.20	60 min	Bowen Australiano*	Inside	Barbara Cauda		obbligatoria per tutti	
17.30/18.20	50 min	Stretching dei Meridiani	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
17.55/18.45	50 min	Zumba	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
18.30/19.25	55 min	Postural Training e detensione miofasciale	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
18.30/19.30	60 min	Bowen Australiano*	Inside	Barbara Cauda		obbligatoria per tutti	
18.50/19.35	45 min	Kardio Kombat	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
19.40/20.40	60 min	Yoga in Volo <i>liv 2</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
19.40/20.40	60 min	Burlesque	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
20.45/21.35	50 min	Jump & Fit	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi	
Mercoledì							
ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE	
17.45/18.30	45 min	Allenamento Funzionale & TRX	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
15.00/17.30	30/60 min	Personal Training 30'/60'	Inside	Andrea Becchio		obbligatoria per tutti	
18.00/18.30	30 min	FIT POINT Abdominal 	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
18.00/19.00	60 min	Indoor Cycling*	Inside	Samanta Matola		obbligatoria per tessere ingressi	
18.35/19.35	60 min	Yoga in Volo <i>liv 2</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
18.40/19.25	45 min	G.A.G.	Land	Giulia Medde		obbligatoria per tessere ingressi	
19.10/19.40	30 min	FIT POINT 100% Braccia	Inside	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
19.40/20.50	70 min	Ashtanga Yoga	Land	Francesca Cavallaro		obbligatoria per tessere ingressi	
19.45/20.15	30 min	FIT POINT Abdominal 	Inside	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi	
19.45/20.30	45 min	TRX	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	
20.35/21.05	30 min	FIT POINT SK8-ON*	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi	

Giovedì							
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE
	9.40/10.25	45 min	Morning Tone Up	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	10.00/14.00	30 min	Pedalata Libera	Inside	Virtual Coach		obbligatoria per tutti
	10.30/11.30	60 min	Yoga in Volo* <i>liv 1</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	10.30/11.20	50 min	Cervical Plus*	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	12.15/13.00	45 min	Matwork Pilates* <i>smallclass</i>	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	13.10/14.10	60 min	Yoga in Volo <i>liv 1</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	13.05/13.50	45 min	Lunch Tone Up	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	14.00/16.20	30/60 min	Personal Training 30'/60'	Inside	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tutti
	14.00/16.00	30/60 min	Personal Training 30'/60'	Inside	Paola Demichelis		obbligatoria per tutti
	16.20/17.20	60 min	Yoga in Volo <i>liv 1</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	16.25/17.15	50 min	Zumba/Jump for Kids	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	16.25/17.15	50 min	Waiting Workout	Inside	Virtual Coach		obbligatoria per tutti
	17.25/18.15	50 min	Stretching Sensoriale e Miofasciale	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	17.45/18.15	30 min	FIT POINT SK8-ON	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi
	18.15/19.05	50 min	Cervical Plus	Land	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	18.20/18.50	30 min	FIT POINT Sand Bag Workout	Inside	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi
	18.20/19.05	45 min	Power Jump	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	19.00/20.00	60 min	Indoor Cycling	Inside	Samanta Matola		obbligatoria per tessere ingressi
	19.10/20.10	60 min	Yoga in Volo <i>liv 1</i>	Fly	Paola Demichelis		obbligatoria per tessere ingressi
	19.15/20.05	50 min	Zumba	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	20.15/21.00	45 min	Functional Kombat	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
Venerdì							
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE
	12.30/14.30	30 min	Waiting Workout	Inside	Virtual Coach		obbligatoria per tutti
	13.15/14.00	45 min	Cardio Tone	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi
	12.45/13.15	30 min	FIT POINT G.A.G.*	Land	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi
	15.25/16.25	60 min	Personal Training 60'	Inside	Francesca Cavallaro		obbligatoria per tutti
	16.30/17.30	60 min	Yoga Kids*	Land	Francesca Cavallaro		obbligatoria per tessere ingressi
	16.50/17.40	50 min	Jump & Fit	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	17.40/18.50	70 min	Ashtanga Yoga	Land	Francesca Cavallaro		obbligatoria per tessere ingressi
	17.45/18.30	45 min	Matwork Pilates	Inside	Giulia Medde		obbligatoria per tessere ingressi
	17.45/18.35	50 min	 Bungee Fitness	Fly	Greta Elena Biscaccia Carrara		obbligatoria per tessere ingressi
	18.35/19.25	50 min	 Bungee Fitness	Fly	Andrea Becchio		obbligatoria per tessere ingressi
	18.35/19.05	30 min	Waiting Workout	Inside	Virtual Coach		obbligatoria per tutti
Sabato							
	ORARIO	DURATA	ATTIVITA'	SALA	ISTRUTTORE	NOTE	PRENOTAZIONE
	11.30/12.30	60 min	Spinning/Indoor Cycling	Inside	Samanta Matola/ Vito Miacola/Franco Coco		obbligatoria per tessere ingressi
	11.30/12.20 o 12.20/13.10	50 min	OmniSport Roulette (a rotazione Zumba, G.A.G, Jump & Fit e... surprise!)	Land	Greta Elena Biscaccia Carrara/Giulia Medde/Paola Demichelis/Andrea Becchio	per motivi logistici, TUTTE le lezioni tenute da Greta si svolgeranno nel seguente orario: 12.20/13.10, le altre invece 11.30/12.20	obbligatoria per tessere ingressi
	secondo programmazione		OmniSaturday	Fly	staff OmniSport	eventi a tema, maratone o lezioni speciali di approfondimento di una determinata disciplina	obbligatoria per tutti, con acquisto del bracciale di accesso entro la scadenza
*il corso partirà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti							
> L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare eventuali modifiche all'orario sopra riportato <							
Per aggiornamenti su modifiche agli orari, OmniSport Roulette, OmniSaturday ed eventi, seguici su facebook, sul sito e lascia il tuo numero in reception.							