

## ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
07:15	Ginnastica per tutti (Pilates) <b>VIRTUALE</b>		08:30 Ginnastica Aerobica (Reformer)		07:15 Ginnastica per tutti (Pilates) <b>VIRTUALE</b>	08:30 Ginnastica Aerobica (Reformer)	09:00 Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>
Sala A			Sala B Luca Di Nicolantonio		Sala A	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00 Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30 Ginnastica Aerobica (Total Body)	09:00 Ginnastica per tutti (Pilates)	09:30 Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00 Ginnastica Aerobica (Funzionale)	10:00 Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A Luca Di Nicolantonio	Sala A Alessia Gasparini	Sala A Luca Di Nicolantonio	Sala A Alessia Gasparini	Sala A Diana Manganello	Sala A
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00 Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:00 Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:30 Ginnastica per tutti (posturale)	10:00 Ginnastica per tutti (Yoga)	11:00 Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala A Evangelia Veneti	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A Evangelia Veneti	Sala A Alessia Gasparini	Sala B Fabrizia Binetti	Sala A
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>		10:30 Ginnastica per tutti (posturale)	10:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	11:30 Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>	11:00 Ginnastica per tutti (Pilates)	12:00 Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A			Sala A Alessia Gasparini	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A	Sala A Fabrizia Binetti	Sala A
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	13:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	11:30 Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>	13:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	14:00 Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	11:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	12:00 Ginnastica Aerobica (Funzionale) <b>VIRTUALE</b>
Sala A	Luca Nemola	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A Luca Nemola	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A
		14:00 Ginnastica per tutti (Pilates)	14:00 Ginnastica Aerobica (G.A.G.)	14:00 Ginnastica per tutti (Pilates)		13:00 Ginnastica Aerobica (Tabata)	
		Sala A Luca Di Nicolantonio	Sala A Luca Nemola	Sala A Luca Di Nicolantonio		Sala A Luca Nemola	

17:30 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00 Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>	17:45 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00 Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>	18:00 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	
Cage Simone Nafissi	Sala A	Cage Simone Nafissi	Sala A	Cage Simone Nafissi	
17:30 Ginnastica Aerobica (Cross Over)	16:00 Ginnastica per tutti (posturale) <b>VIRTUALE</b>	18:00 Ginnastica per tutti (posturale)	16:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	18:00 Ginnastica per tutti (Posturale)	
Sala A Ivan Pavalachi	Sala A	Sala B Lorenzo Innocenti	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala B Lorenzo Innocenti	
18:30 Ginnastica per tutti (Posturale)	16:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	18:00 Ginnastica Aerobica (Step)	17:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	18:00 Ginnastica Aerobica (Cross Over)	
Sala B Lorenzo Innocenti	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A Ivan Pavalachi	Sala B Luca Di Nicolantonio	Sala A Ivan Pavalachi	
18:30 Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:00 Ginnastica Aerobica (Reformer)	19:00 Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:30 Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00 Ginnastica Aerobica (Cross Training)	
Cage Simone Panzavolta	Sala A Simona Battista	Cage Simone Panzavolta	Sala A Simona Battista	Cage Simone Panzavolta	
18:30 Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30 Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00 Ginnastica per tutti (Yoga)	18:30 Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00 Ginnastica per tutti (Yoga)	
Sala A Ivan Pavalachi	Sala B Simona Battista	Sala B Fabrizia Binetti	Sala B Simona Battista	Sala B Fabrizia Binetti	
19:30 Ginnastica Aerobica (Total Pump)	18:30 Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00 Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30 Ginnastica Aerobica (Zumba)	19:00 Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	
Sala A Ivan Pavalachi	Sala A Douglas Tamayo	Sala A Ivan Pavalachi	Sala A Douglas Tamayo	Sala A Ivan Pavalachi	
19:30 Ginnastica Aerobica (Cross Training)	19:00 Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00 Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:00 Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00 Ginnastica Aerobica (Funzionale)	
Cage Simone Panzavolta	Cage Walter Mancini	Sala A Simone Panzavolta	Cage Walter Mancini	Sala A Simone Panzavolta	
20:00 Ginnastica Aerobica (tune/step)	19:30 Ginnastica per tutti (Pilates)	20:00 Ginnastica Aerobica (tune/step)	19:30 Ginnastica per tutti (Pilates)	20:00 Ginnastica per tutti (Pilates)	
Sala B Giorgia Gallinari	Sala A Luca Nemola	Sala B Giorgia Gallinari	Sala A Luca Nemola	Sala B Giorgia Gallinari	
20:30 Ginnastica Aerobica (Funzionale)	21:00 Twerk	20:30 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	21:00 Twerk	20:30 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	
Sala A Simone Panzavolta	Sala A Valeria Menna	Cage Andrea Carlomagno	Sala A Valeria Menna	Cage Andrea Carlomagno	
20:30 Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	19:30 Pole Dance		19:30 Pole Dance		
Cage Andrea Carlomagno	21:30 Pole Dance		21:30 Pole Dance		
	Sala B Sara Iannelli		Sala B Sara Iannelli		

- Reformer small class (fuori abbonamento)
- Percorso Body/Mind
- Percorso Cardio
- Percorso Tonificazione
- Percorso Tonificazione (The Cage)
- Percorso Extra (fuori abbonamento)

**Orari Centro e Assistenza Sala**

LUN-VEN: 07:00-23:00  
 SABATO: 08:00-20:00  
 DOMENICA: 09:00-13:00

**Orari Segreteria**

LUN-VEN: 08:00-21:00  
 SABATO: 09:00-19:00  
 DOMENICA: 09:00-13:00



## Percorsi Body/Mind

<b>POSTURALE:</b>	La ginnastica posturale è l'insieme degli esercizi svolti, con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire su aree del corpo rigide e/o dolenti.
<b>PILATES:</b>	Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione che ha come obiettivo quello di per sollecitare la cintura addominale. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica.
<b>YOGA (HATHA):</b>	Hatha yoga è infatti l'insieme di pratiche volontarie e attive che mirano a raggiungere l'armonia e l'equilibrio nella mente, nel corpo e nello spirito. Questo approccio allo yoga è spesso chiamato "il percorso forte" e include la pratica di posture fisiche o Asana e tecniche di respirazione.
<b>YOGA (POWER):</b>	Il Power Yoga è un'attività che include tutti i principi base dello Yoga tradizionale e li armonizza con quelli della ginnastica moderna, per cui è un'attività dinamica che ai benefici della mente e dei muscoli offerti dallo Yoga tradizionale, aggiunge i benefici dell'allenamento cardiovascolare.

## Percorsi Cardio

<b>TOTAL BODY:</b>	Il workout total body è una tipologia di allenamento caratterizzata dallo svolgimento di esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Gli esercizi che lo compongono possono essere statici, dinamici, di equilibrio, di forza oppure di tonificazione.
<b>GAG:</b>	Il GAG è una disciplina molto diffusa nelle palestre e nei programmi di allenamento degli atleti professionisti e amatoriali. Il termine è l'abbreviazione di Gambe, Addominali e Glutei, che sono il focus di questa tipologia di fitness, che si ispira ai fondamentali dell'aerobica e dello step.
<b>ZUMBA:</b>	Si tratta di un allenamento a ritmo latino che combina gli elementi del fitness con la danza. Durante la lezione, si eseguono diversi movimenti di danza ed esercizi aerobici a ritmo della musica latina. Le coreografie sono abbinare ad alcuni passi base come il mambo, il merengue e la salsa.
<b>STEP TONE:</b>	Lo Step Tone è una tipologia di allenamento cardiovascolare che ha l'obiettivo di incrementare e mantenere il livello di massa magra del corpo. La lezione viene svolta con serie di esercizi che richiedono di scendere e salire da una pedana di 30 centimetri, per un periodo superiore a 45 minuti e a tempo di musica.
<b>STEP:</b>	Lo step up è un esercizio fitness che simula la salita di un gradino e che necessita proprio per questo motivo di una superficie ad hoc, alta a sufficienza da consentire di piegare la gamba a 90°.

## Percorsi Tonificazione

<b>CROSS OVER:</b>	Il cross-over (o crossover o croci) è un esercizio di potenzialmente contro resistenza (resistance training) concepito per l'allenamento del petto.
<b>FUNCTIONAL HIIT:</b>	E' un metodo di allenamento che combina unità di esercizio brevi e ad alta intensità con brevi unità di recupero. L'attenzione è posta sullo sforzo massimo durante le fasi di stress, seguito da brevi fasi di riposo o di recupero attivo.
<b>FUNZIONALE:</b>	L'allenamento funzionale stimola sempre diversi gruppi muscolari allo stesso tempo. I suoi esercizi sono composti da movimenti piuttosto complessi. Questo tipo di allenamento punta a migliorare la qualità dei movimenti e la coordinazione intermuscolare e intramuscolare, nonché a rafforzare il core.
<b>BODY WEIGHT CHALL:</b>	è un sistema di allenamento "a corpo libero" concepito per aumentare forza e massa muscolare senza fare uso di resistenze ausiliare
<b>CROSS TRAINING:</b>	E' un programma di rafforzamento e condizionamento fisico mirato ad acquisire benessere completo e generale. E' definito "lo sport del fitness" e consiste nello svolgere "movimenti funzionali ad alta intensità costantemente variati".
<b>CALISTHENICS:</b>	Il calisthenics è una disciplina sportiva basata sull'allenamento a corpo libero. Possiamo definirlo come l'arte di allenarsi con il proprio corpo: quest'ultimo, infatti, diventa l'attrezzo ginnico per eccellenza, ciò che utilizzerai per i tuoi allenamenti e che permetterà il miglioramento fisico.
<b>CIRCUIT TRAINING:</b>	E' una tipologia di Allenamento a Circuito (AC) o Circuit Training (CT) che unisce esercizi di aerobica (generalmente eseguiti con macchine cardio o con soluzioni di alto impatto tipo salto della corda, corsa sul posto e andature dell'atletica) al tradizionale allenamento a circuito di forza.
<b>TABATA:</b>	Il Tabata è un workout intervallato ad alta intensità molto indicato per chi vuole dimagrire bruciando grassi e migliorare la propria resistenza. In ogni ciclo, della breve durata di 4 minuti, si lavora su uno dei grandi gruppi muscolari (gambe, pettorali, dorsali, addominali, ecc...).

## Percorsi Extra:

<b>REFORMER PILATES:</b>	Si tratta di macchinario che prevede un repertorio di esercizi per tutto il corpo a gravità zero, tramite un attrezzo progettato appositamente per rafforzare, tonificare, allungare e modellare attraverso una serie di esercizi ben precisi.
<b>TWERK:</b>	Letteralmente significa scuotere. In pratica, la danza allenamento più social del momento allena glutei e gambe ispirandosi a un antico ballo sacro della Costa d'Avorio.
<b>POLE DANCE:</b>	La pole dance è un misto di danza e ginnastica con la pertica. Questa forma di performance art e sport si basa sull'esecuzione di figure atletiche perché richiede resistenza muscolare, coordinazione motoria, flessibilità articolare, agilità e forza significative.