

ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

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

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

POSTURALE:	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.
PILATES:	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.
YOGA (HATHA):	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.
YOGA (POWER):	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

TOTAL BODY:	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.
GAG:	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.
ZUMBA:	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 abbinata ad alcuni passi base come il mambo, il merengue e la salsa.
STEP TONE:	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.
STEP:	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

CROSS OVER:	Il cross-over (o crossover o croci) è un esercizio di potenzialmente contro resistenza (resistance training) concepito per l'allenamento del petto.
FUNCTIONAL HIIT:	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.
FUNZIONALE:	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.
BODY WEIGHT CHALL:	è un sistema di allenamento "a corpo libero" concepito per aumentare forza e massa muscolare senza fare uso di resistenze ausiliare
CROSS TRAINING:	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".
CALISTHENICS:	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.
CIRCUIT TRAINING:	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.
TABATA:	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:

REFORMER PILATES:	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.
TWERK:	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.
POLE DANCE:	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.