ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

LUNEDI'

07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Nemola
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Alessia Gasparini
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasparini
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)
Sala A	Luca Nemola
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Simone Nafissi
17:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)
Sala A	Ivan Pavalachi
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)
Sala B	Lorenzo Innocenti
18.45	Ginnastica per tutti (Posturale)
Sala B	Lorenzo Innocenti
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)
Cage	Simone Panzavolta
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)
Sala A	Ivan Pavalachi
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)
Sala A	Ivan Pavalachi
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)
Cage	Simone Panzavolta
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)
Sala B	Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	Simone Panzavolta
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Andrea Carlomagno

MARTEDI'

09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Di Nicolantonio
10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Evangelia Veneti
14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Di Nicolantonio
15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
16:00	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	VIRTUALE
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Irene Iagher
18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)
Sala B	Irene Iagher
18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Douglas Tamayo
19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)
Cage	Walter Mancini
19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Nemola
19:30 20:30	Pole Dance
Sala B	Sara Iannelli
21:00	Twerk
Sala A	Valeria Menna

MERCOLEDI'

07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Nemola
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Alessia Gasparini
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasparini
11.30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
14:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G)
Sala A	Luca Nemola
17:45	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Simone Nafissi
18:00	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala B	Lorenzo Innocenti
18:00	Ginnastica Aerobica (Step)
Sala A	Ivan Pavalachi
19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)
Cage	Simone Panzavolta
19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)
Sala B	Fabrizia Binetti
19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)
Sala A	Ivan Pavalachi
20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	Simone Panzavolta
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)
Sala B	Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Andrea Carlomagno

GIOVEDI'

09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Di Nicolantonio
10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Evangelia Veneti
14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Di Nicolantonio
15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
16:00	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	VIRTUALE
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Irene Iagher
18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)
Sala B	Irene Iagher
18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Douglas Tamayo
19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)
Cage	Walter Mancini
19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Luca Nemola
19:30 20:30	Pole Dance
Sala B	Sara Iannelli

VENERDI'

07:15	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	VIRTUALE
09:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	Alessia Gasparini
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)
Sala A	Alessia Gasparini
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)
Sala A	Luca Nemola
18:00	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Simone Nafissi
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)
Sala B	Lorenzo Innocenti
18:00	Ginnastica Aerobica (Cross Over)
Sala A	Ivan Pavalachi
19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)
Cage	Simone Panzavolta
19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)
Sala B	Fabrizia Binetti
19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)
Sala A	Ivan Pavalachi
20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	Simone Panzavolta
20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala B	Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)
Cage	Andrea Carlomagno

SABATO

10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	Diana Manganella
10:00	Ginnastica per tutti (Yoga)
Sala B	Eliana Busio
11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)
Sala A	Eliana Busio
13:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)
Sala A	Luca Nemola

DOMENICA

09:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)
Sala A	VIRTUALE
10:00	Ginnastica per tutti (Posturale)
Sala A	VIRTUALE
11:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	VIRTUALE
12:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	VIRTUALE

	Percorso Body/Mind
	Percorso Cardio
	Percorso Tonificazione
	Percorso Tonificazione (The Cage)
	Percorso Extra (fuori abbonameto)

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

IL CORALLO FITNESS EVOLUTION APS/ASD - Via Tuscolana 398 - 00181 Roma - info@corallofitnessevolution.it - www.coralloevo.it - 06 785 1124

Lezioni ed Istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione.