

# ORARIO LEZIONI & CORSI - 2024/2025

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
7:15	Ginnastica per tutti (Pilates)			7:15	Ginnastica per tutti (Pilates)			7:15	Ginnastica per tutti (Pilates) <b>VIRTUALE</b>	9:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	9:00	Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>
Sala A	Luca Nemola			Sala A	Luca Nemola			Sala A	Luca Di Nicolantonio	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
9:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	9:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	8:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)			8:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	10:00	Ginnastica per tutti (Posturale) <b>VIRTUALE</b>
Sala B	Alessia Gasparini	Sala A	Luca Di Nicolantonio	Sala B	Parizia Passarelli			Sala B	Parizia Passarelli	Sala A	Diana Manganella	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	9:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)			9:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	11:00	Ginnastica Aerobica (Zumba) <b>VIRTUALE</b>
Sala B	Arianna Zanetti	Sala A	Diana Manganella	Sala A	Alessia Gasparini			Sala A	Alessia Gasparini	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)			10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	Sala B	Luca Di Nicolantonio	12:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale) <b>VIRTUALE</b>
Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Sala B	Giada Orlandini			Sala B	Parizia Passarelli	11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)			10:30	Ginnastica per tutti (posturale)			10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	Sala A	Eliana Busio		
Sala B	Arianna Zanetti			Sala A	Alessia Gasparini			Sala A	Alessia Gasparini				
11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body) <b>VIRTUALE</b>			11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)			11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
Sala A				Sala B	Giada Orlandini			Sala B	Patrizia Passarelli	Sala B	Luca Di Nicolantonio		
13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)			11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	13:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)		
Sala B	Arianna Zanetti	Sala A		Sala A	<b>VIRTUALE</b>			Sala A	<b>VIRTUALE</b>	Sala A	Luca Nemola		
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	Sala B	Luca Di Nicolantonio	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)			13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	Sala A	Luca Nemola		
Sala A	Luca Nemola	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala B	Giada Orlandini			Sala B	Parizia Passarelli	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)		
		Sala A	Luca Di Nicolantonio	14:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G)			14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Sala B	Luca Di Nicolantonio		
				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	<b>VIRTUALE</b>	Cage	Simone Nafissi	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	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	<b>VIRTUALE</b>	Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	Sala B	Lorenzo Innocenti				
18:00	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				
18:45	Ginnastica per tutti (Posturale)	17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	19:00	Ginnastica Aerobica (Cross Training)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Cage	Simone Panzavolta	Sala B	Luca Di Nicolantonio	Cage	Simone Panzavolta				
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)				
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Irene Iagher	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala A	Irene Iagher	Sala B	Fabrizia Binetti				
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	19:00	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala B	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala B	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi				
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	20:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Douglas Tamayo	Sala A	Simone Panzavolta	Sala A	Douglas Tamayo	Sala A	Simone Panzavolta				
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Cage	Simone Panzavolta	Cage	Walter Mancini	Sala B	Giorgia Gallinari	Cage	Walter Mancini	Sala B	Giorgia Gallinari				
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)				
Sala B	Giorgia Gallinari	Sala A	Luca Nemola	Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	Luca Nemola	Cage	Andrea Carlomagno				
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:30	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)			20:30	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)						
Sala A	Simone Panzavolta	Cage	Andrea Carlomagno			20:30	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)						
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	19:30	Pole Dance			19:30	Pole Dance						
Cage	Andrea Carlomagno	20:30	Pole Dance			20:30	Pole Dance						
		Sala B	Sara Iannelli			Sala B	Sara Iannelli						
		21:00	Twerk										
		Sala A	Valeria Menna										

**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>	È 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>	È 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>	È 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...).
<b>WEIGHTLIFTING</b>	Il weightlifting, o sollevamento pesi olimpico, è una disciplina che si concentra su due movimenti principali: lo strappo (snatch) e lo slancio (clean & jerk). Questi esercizi richiedono forza, tecnica e coordinazione, e sono fondamentali per sviluppare potenza e controllo del corpo
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.

