

ORARIO REFORMER - 2024/2025

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA

10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Arianna Zanetti
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Arianna Zanetti

10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

8:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Patrizia Passarelli
10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Giada Orlandini
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Giada Orlandini

11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

8:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Patrizia Passarelli
10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Patrizia Passarelli
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Patrizia Passarelli

9:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio
12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Arianna Zanetti

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Giada Orlandini

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Patrizia Passarelli

13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

16:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio
17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Arianna Zanetti

16:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio
17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
Sala B	Luca Di Nicolantonio

Reformer small class
(fuori abbonamento)

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:	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.
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:	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".
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:	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.
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...).
WEIGHTLIFTING	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:	
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.
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.