

## ORARIO LEZIONI & CORSI - 2025/2026

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	<b>VIRTUALE</b>			Sala A	<b>VIRTUALE</b>
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 Manganella	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	10:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	11:00	Ginnastica Aerobica (Zumba)
Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Nicolò Mazzel	Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Nicolò Mazzel	Sala A	Alessia Gasparini	Sala B	Valerio Matahari	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
11:30	Ginnastica per tutti (posturale)	10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	11:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	11:30	Ginnastica per tutti (posturale)	11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	12:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)
Sala A	Lorena De Bernardis	Sala A	Diana Manganella	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	Sala A	Diana Manganella	Sala A	Lorena De Bernardis	Sala A	Valerio Matahari	Sala A	<b>VIRTUALE</b>
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	14:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G.)	14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)				
Sala A	Luca Nemola	Sala A	Catrovinci Elisa	Sala A	Luca Nemola	Sala A	Catrovinci Elisa	Sala A	Luca Nemola				
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	17:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	15:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)				
Cage	Andrea Carlomagno			Sala B	Anna Fraioli			Cage	Andrea Carlomagno				
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)				
Sala A	Ivan Pavalachi	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	Cage	Andrea Carlomagno	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	Sala B	Lorenzo Innocenti				
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	18:00	Ginnastica per tutti (posturale)	Sala A	<b>VIRTUALE</b>	17:30	Ginnastica Aerobica (Abs & Stretch)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Sala B	Lorenzo Innocenti	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Sala A	Ivan Pavalachi				
18:45	Ginnastica per tutti (Posturale)	Sala A	Irene Iagher	17:30	Ginnastica Aerobica (Powerflex)	Sala A	Irene Iagher	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	Sala A	Ivan Pavalachi	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)				
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Sala B	Irene Iagher	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Sala B	Irene Iagher	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)				
Cage	Simone Panzavolta	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Cage	Simone Panzavolta	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	Sala A	Ivan Pavalachi				
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	Sala A	Douglas Tamayo	18:30	Ginnastica Aerobica (Step)	Sala A	Douglas Tamayo	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)				
Sala A	Ivan Pavalachi	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Sala A	Ivan Pavalachi	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Sala B	Fabrizia Binetti				
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	Cage	Walter Mancini	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	Cage	Walter Mancini	19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)				
Sala A	Ivan Pavalachi	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala B	Fabrizia Binetti	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	Cage	Simone Panzavolta				
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Sala A	Luca Nemola	19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Sala A	Luca Nemola	19:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)				
Cage	Simone Panzavolta	20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	Cage	Simone Panzavolta	20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A	Ivan Pavalachi				
20:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	Sala A	Luca Nemola	19:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	Sala A	Luca Nemola	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Sala B	Giorgia Gallinari	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	Sala A	Ivan Pavalachi	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	20:00	Ginnastica Aerobica (Pilates)				
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Cage	Andrea Carlomagno	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	Cage	Andrea Carlomagno	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)				

# ORARIO REFORMER - 2026

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
		08:30 3 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Patrizia Passarelli		08:30 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Patrizia Passarelli	
11:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Arianna Zanetti	10:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		11:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		09:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio
	12:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		13:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		11:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio
	13:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio				12:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio
	17:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio				
	18:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio	18:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Carnevale		18:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Patrizia Passarelli	13:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio
	19:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		19:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Luca Di Nicolantonio		
	20:00 4 posti Studio Ref Ginnastica Aerobica (Reformer) Alessandro Carradori				
					Reformer small class (fuori abbonamento)
					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@corallofitnesssevolution.it - www.coralloevo.it - 06 785 1124

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



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 abbinate 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>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.