

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	VIRTUALE			Sala A	VIRTUALE
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	VIRTUALE
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	VIRTUALE
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	VIRTUALE	Sala A	Diana Manganella	Sala A	Lorena De Bernardis	Sala A	Valerio Matahari	Sala A	VIRTUALE
										13:00	Ginnastica Aerobica (Tabata)		
										Sala A	Luca Nemola		
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 A	VIRTUALE	Sala B	Anna Fraioli	Sala A	VIRTUALE	Cage	Andrea Carlomagno				
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	16:00	Ginnastica per tutti (posturale)	18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	VIRTUALE	Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	VIRTUALE	Sala B	Lorenzo Innocenti				
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica per tutti (posturale)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	17:30	Ginnastica Aerobica (Abs & Stretch)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	Irene Iagher	Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi				
18:45	Ginnastica per tutti (Posturale)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	17:30	Ginnastica Aerobica (Powerflex)	18:30	Ginnastica Aerobica (Body weight Chall)	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala B	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala B	Irene Iagher	Cage	Simone Panzavolta				
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	18:30	Ginnastica Aerobica (Zumba)	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)				
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Douglas Tamayo	Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Douglas Tamayo	Sala A	Ivan Pavalachi				
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hit)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	18:30	Ginnastica Aerobica (Step)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Cage	Walter Mancini	Sala A	Ivan Pavalachi	Cage	Walter Mancini	Sala B	Fabrizia Binetti				
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala A	Luca Nemola	Cage	Simone Panzavolta				
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)				
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Luca Nemola	Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Luca Nemola	Sala A	Ivan Pavalachi				
20:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	19:30	Ginnastica Aerobica (Functional hit)	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Sala B	Giorgia Gallinari	Sala A	Luca Nemola	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Giorgia Gallinari				
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)				
Sala A	Maria Motzo	Cage	Andrea Carlomagno	Sala B	Giorgia Gallinari	Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	Maria Motzo				
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	19:30	Pole Dance	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	19:30	Pole Dance	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)				
Cage	Andrea Carlomagno	Sala B	Sara Iannelli	Sala A	Maria Motzo	Sala B	Sara Iannelli	Cage	Andrea Carlomagno				
		21:00	Bachata/Salsa Cub	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)						
		Sala A	Giorgio & Greta	Cage	Andrea Carlomagno	Cage	Andrea Carlomagno						

13:00 Ginnastica Aerobica (Tabata)
Sala A Luca Nemola

Percorso Body/Mind

Percorso Cardio

Percorso Tonificazione

Percorso Tonificazione (The Cage)

Percorso Extra (fuori abbonamento)

Orari Centro e Assistenza Sala

LUN-VEN: 06:30-23:00
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



ORARIO REFORMER - 2026

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">11:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Arianna Zanetti</td> </tr> </table>	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Arianna Zanetti	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">10:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">19:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Alessandro Carradori</td> </tr> </table>	10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	19:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	20:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Alessandro Carradori	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">08:30</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Patrizia Passarelli</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Carnevale</td> </tr> </table>	08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)	3 posti		Studio Ref	Patrizia Passarelli	18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Carnevale	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">11:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">19:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> </table>	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	19:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">08:30</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Patrizia Passarelli</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Patrizia Passarelli</td> </tr> </table>	08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Patrizia Passarelli	18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Patrizia Passarelli	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">09:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13:00</td> <td style="background-color: yellow;">Ginnastica Aerobica (Reformer)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4 posti</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Studio Ref</td> <td>Luca Di Nicolantonio</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18:00</td> <td style="background-color: yellow;">Reformer small class (fuori abbonamento)</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Orari Segreteria</p> <p>LUN-VEN: 08:00-21:00 SABATO: 09:00 -19:00 DOMENICA: 09:00 -13:00</p> </div>	09:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)	4 posti		Studio Ref	Luca Di Nicolantonio	18:00	Reformer small class (fuori abbonamento)
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Arianna Zanetti																																																																																																																								
10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
19:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
20:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Alessandro Carradori																																																																																																																								
08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
3 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Patrizia Passarelli																																																																																																																								
18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Carnevale																																																																																																																								
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
19:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Patrizia Passarelli																																																																																																																								
18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Patrizia Passarelli																																																																																																																								
09:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
12:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
13:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)																																																																																																																								
4 posti																																																																																																																									
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio																																																																																																																								
18:00	Reformer small class (fuori abbonamento)																																																																																																																								

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

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



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 abbinare 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. È 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.