ORARIO LEZIONI & CORSI - 2025/2026

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 per tutti (posturale)	Sala A – Lorena De Bernardis
14:00	Ginnastica Aerobica (Total body)	Sala A – Luca Nemola
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Cage – Andrea Carlomagno
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	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 (Total Body)	Sala B – Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Sala A – Maria Motzo
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Cage – Andrea Carlomagno

MARTEDI'

09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Luca Di Nicolantonio
09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala B – Nicolò Mazzel
10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Sala A – Diana Manganella
14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Catrovinci Elisa
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
20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Luca Nemola
20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	Cage – Andrea Carlomagno
19:30 20:30	Pole Dance	Sala B – Sara Iannelli
21:00	Bachata/Salsa Cub	Sala A – Giorgio & Greta

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
17:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	Sala B – Anna Fraioli
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Cage – Andrea Carlomagno
18:00	Ginnastica per tutti (posturale)	Sala B – Lorenzo Innocenti
17:30	Ginnastica Aerobica (Powerflex)	Sala A – Ivan Pavalachi
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Cage – Simone Panzavolta
18:30	Ginnastica Aerobica (Step)	Sala A – Ivan Pavalachi
19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	Sala B – Fabrizia Binetti
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Cage – Simone Panzavolta
19:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	Sala A – Ivan Pavalachi
20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	Sala B – Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Sala A – Maria Motzo
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Cage – Andrea Carlomagno

GIOVEDI'

09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Luca Di Nicolantonio
09:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala B – Nicolò Mazzel
10:00	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Sala A – Diana Manganella
14:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Catrovinci Elisa
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
20:15	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Luca Nemola
20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	Cage – Andrea Carlomagno
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 per tutti (posturale)	Sala A – Lorena De Bernardis
14:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Sala A – Luca Nemola
17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	Cage – Andrea Carlomagno
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	Sala B – Lorenzo Innocenti
17:30	Ginnastica Aerobica (Abs & Stretch)	Sala A – Ivan Pavalachi
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Cage – Simone Panzavolta
18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)	Sala A – Ivan Pavalachi
19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	Sala B – Fabrizia Binetti
19:30	Ginnastica Aerobica (Cross Training)	Cage – Simone Panzavolta
19:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	Sala A – Ivan Pavalachi
20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala B – Giorgia Gallinari
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	Sala A – Maria Motzo
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 – Valerio Matahari
11:00	Ginnastica per tutti (Pilates)	Sala A – Valerio Matahari
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: 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

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.

ORARIO REFORMER - 2026

LUNEDI'

11:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Arianna Zanetti

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)
3 posti	
Studio Ref	Patrizia Passarelli

17:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Luca Carnevale

18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Luca Carnevale

GIOVEDI'

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

VENERDI'

08:30	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Patrizia Passarelli

18:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Patrizia Passarelli

SABATO

09:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Luca Di Nicolantonio

10:00	Ginnastica Aerobica (Reformer)
4 posti	
Studio Ref	Alessandro Carradori

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

	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@corallofitnessevolution.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 abbinate 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.