

ORARIO LEZIONI & CORSI - 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 Mischianti	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 Mischianti	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)	17:15	Ginnastica per tutti (Posturale)				
Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	VIRTUALE	Sala B	Anna Fraioli	Sala A	VIRTUALE	Sala B	Lorenzo Innocenti				
17:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	16:30	Danza Paralimpica	17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	16:30	Danza Paralimpica	17:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Scaramella Ivana	Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	Scaramella Ivana	Cage	Andrea Carlomagno				
18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica per tutti (posturale)	17:30	Ginnastica Aerobica (Total Body)	18:00	Ginnastica per tutti (Posturale)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	Irene Iagher	Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala A	Irene Iagher	Sala B	Lorenzo Innocenti				
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)	17:30	Ginnastica Aerobica (Abs & Stretch)				
Sala B	Lorenzo Innocenti	Sala B	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala B	Irene Iagher	Sala A	Ivan Pavalachi				
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 Training)				
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Douglas Tamayo	Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Douglas Tamayo	Cage	Simone Panzavolta				
18:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	18:30	Ginnastica Aerobica (Step)	19:00	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)	18:30	Ginnastica Aerobica (Cross Over)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Cage	Walter Mancini	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Ivan Pavalachi				
19:30	Ginnastica Aerobica (Total Pump)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)	19:30	Ginnastica per tutti (Pilates)	19:00	Ginnastica per tutti (Yoga)				
Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Fabrizia Binetti	Sala A	Luca Nemola	Sala B	Fabrizia Binetti				
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 (Cross Training)				
Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Luca Nemola	Cage	Simone Panzavolta	Sala A	Luca Nemola	Cage	Simone Panzavolta				
20:00	Ginnastica Aerobica (Total Body)	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	19:30	Ginnastica Aerobica (Functional hiit)	20:00	Ginnastica Aerobica (Weightlifting)	19:30	Ginnastica Aerobica (Circuit Training)				
Sala B	Giorgia Gallinari	Sala A	Luca Nemola	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Ivan Pavalachi	Sala A	Ivan Pavalachi				
20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:00	Ginnastica Aerobica (tune/step)	20:00	Ginnastica per tutti (Pilates)				
Sala A	Maria Motzo	Sala B	Giorgia Gallinari	Sala B	Giorgia Gallinari	Sala B	Giorgia Gallinari	Sala B	Giorgia Gallinari				
20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)	20:30	Ginnastica Aerobica (Funzionale)				
Cage	Andrea Carlomagno	Sala A	Maria Motzo	Sala A	Maria Motzo	Sala A	Maria Motzo	Sala A	Maria Motzo				
		20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)	20:30	Ginnastica Aerobica (Calisthenics)				
		Cage	Andrea Carlomagno	Cage	Andrea Carlomagno	Cage	Andrea Carlomagno	Cage	Andrea Carlomagno				

  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



REFORMER SMALL CLASS							
ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
07:30 08:20							
ADDETTO:							
LUOGO:							
08:30 09:10	<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (3)</b>		<b>REFORMER (4)</b>		
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA		PASSARELLI PATRIZIA		PASSARELLI PATRIZIA		
LUOGO:	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		
09:00 09:50						<b>REFORMER (4)</b>	
ADDETTO:						DI NICOLANTONIO LUCA	
LUOGO:						STUDIO REFORMER	
10:00 10:50		<b>REFORMER (4)</b>				<b>REFORMER (4)</b>	
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA					CARRADORI ALESSANDRO	
LUOGO:	STUDIO REFORMER					STUDIO REFORMER	
11:00 11:50	<b>REFORMER (4)</b>			<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>	
ADDETTO:	ZANETTI ARIANNA			DI NICOLANTONIO LUCA			DI NICOLANTONIO LUCA
LUOGO:	STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER
12:00 12:50		<b>REFORMER (4)</b>			<b>REFORMER (4)</b>	<b>REFORMER (4)</b>	
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA				PASSARELLI PATRIZIA	DI NICOLANTONIO LUCA	
LUOGO:	STUDIO REFORMER				STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	
13:00 13:50		<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>	
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA		DI NICOLANTONIO LUCA		DI NICOLANTONIO LUCA		
LUOGO:	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		
17:00 17:50		<b>REFORMER (4)</b>	<b>REFORMER (4)</b>				
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA		CARNEVALE LUCA				
LUOGO:	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER				
18:00 18:50		<b>REFORMER (4)</b>	<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>		
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA		CARNEVALE LUCA			PASSARELLI PATRIZIA	
LUOGO:	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER	
19:00 19:50	<b>REFORMER (4)</b>	<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>			
ADDETTO:	CRISTOFERI CHIARA	DI NICOLANTONIO LUCA			DI NICOLANTONIO LUCA		
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER		
20:00 20:50	<b>REFORMER (4)</b>	<b>REFORMER (4)</b>		<b>REFORMER (4)</b>			
ADDETTO:	CRISTOFERI CHIARA	CARRADORI ALESSANDRO			CARRADORI ALESSANDRO		
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER		

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. È 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.