

MATTINA

POMERIGGIO

ORARIO LEZIONI & CORSI 2026 - 2027

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola 09:30 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Alessia Gasparini 10:30 Sala A Ginnastica per tutti Postural Dynamic&Mobility Alessia Gasparini 11:00 Sala B Ginnastica per tutti Postural Core&Flow Lorena De Bernardis 14:00 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Luca Nemola	09:00 Sala A Ginnastica per tutti Power Pilates Nicolò Mazzei 09:15 Sala B Ginnastica per tutti Pilates Elisa Castrovinci 10:00 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale Diana Manganella 13:30 The Cage/B Ginnastica per tutti Hyrox Zone Irene Iagher 14:00 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Elisa Castrovinci	07:15 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola 09:30 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Alessia Gasparini 10:30 Sala A Ginnastica per tutti Postural Dynamic&Mobility Alessia Gasparini 11:00 Sala B Ginnastica per tutti Postural Core&Flow Lorena De Bernardis 14:00 Sala A Ginnastica per tutti G.A.G. Luca Nemola	09:00 Sala A Ginnastica per tutti Power Pilates Nicolò Mazzei 09:15 Sala B Ginnastica per tutti Pilates Lorena De Bernardis 10:00 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale Diana Manganella 13:30 The Cage/B Ginnastica per tutti Hyrox Zone Irene Iagher 14:00 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Elisa Castrovinci	09:30 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Alessia Gasparini 10:30 Sala A Ginnastica per tutti Postural Dynamic&Mobility Alessia Gasparini 11:00 Sala B Ginnastica per tutti Postural Core&Flow Lorena De Bernardis 14:00 Sala A Ginnastica per tutti Circuit Training Luca Nemola	10:00 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale Diana Manganella 10:00 Sala B Ginnastica per tutti Yoga Valerio Mischianti 11:00 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Valerio Mischianti 13:00 Sala A Ginnastica per tutti Tabata Luca Nemola	09:00 Sala A Ginnastica per tutti Total Body VIRTUALE 10:00 Sala A Ginnastica per tutti Posturale VIRTUALE 11:00 Sala A Ginnastica per tutti Zumba VIRTUALE 12:00 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale VIRTUALE
17:15 Sala A Ginnastica per tutti Total Pump Ivan Pavalachi 17:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno 18:00 Sala B Ginnastica per tutti Posturale Lorenzo Innocenti 18:15 Sala A Ginnastica per tutti Functional Hiit Ivan Pavalachi 18:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 18:45 Sala B Ginnastica per tutti Posturale Lorenzo Innocenti 19:15 Sala A Ginnastica per tutti Total Pump Ivan Pavalachi 19:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 20:00 Sala B Ginnastica per tutti Tune Step EVO Jennifer Citraro 20:15 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale Maria Motzo 20:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno	16:15 Sala A Danza Paralimpica Ivana Scaramella 17:00 Sala B Ginnastica per tutti Power Pilates Nicolò Mazzei 17:15 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Irene Iagher 18:15 Sala B Ginnastica per tutti Body Weight Chall Irene Iagher 18:30 Sala A Ginnastica per tutti Zumba Douglas Tamayo 19:00 The Cage Ginnastica per tutti Circuit Training Walter Mancini 19:30 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola 19:30/20:30 Sala B Pole Dance Sara Iannelli 20:00 The Cage Ginnastica per tutti Powerlifting Andrea Carlomagno 20:15 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola	17:00 Sala B Ginnastica per tutti Yoga Anna Fraioli 17:15 Sala A Ginnastica per tutti Powerflex Ivan Pavalachi 17:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno 18:00 Sala B Ginnastica per tutti Posturale Lorenzo Innocenti 18:15 Sala A Ginnastica per tutti Step Ivan Pavalachi 18:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 19:00 Sala B Ginnastica per tutti Yoga Anna Fraioli 19:15 Sala A Ginnastica per tutti Functional Hiit Ivan Pavalachi 19:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 20:00 Sala A Ginnastica per tutti Burn Factor Mauro Stivoli 20:15 Sala A Ginnastica per tutti Power Pilates Maria Motzo 20:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno	16:15 Sala A Danza Paralimpica Ivana Scaramella 17:15 Sala A Ginnastica per tutti Total Body Irene Iagher 18:15 Sala B Ginnastica per tutti Body Weight Chall Irene Iagher 18:30 Sala A Ginnastica per tutti Zumba Douglas Tamayo 19:00 The Cage Ginnastica per tutti Circuit Training Walter Mancini 19:30 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola 19:30/20:30 Sala B Pole Dance Sara Iannelli 20:00 The Cage Ginnastica per tutti Powerlifting Andrea Carlomagno 20:15 Sala A Ginnastica per tutti Pilates Luca Nemola	17:15 Sala A Ginnastica per tutti Abs & Stretch Ivan Pavalachi 17:15 Sala B Ginnastica per tutti Posturale Lorenzo Innocenti 17:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno 18:00 Sala B Ginnastica per tutti Posturale Lorenzo Innocenti 18:15 Sala A Ginnastica per tutti Cross Over Ivan Pavalachi 18:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 19:00 Sala B Ginnastica per tutti Yoga Anna Fraioli 19:15 Sala A Ginnastica per tutti Powerflex Ivan Pavalachi 19:30 The Cage Ginnastica per tutti Cross Training Simone Panzavolta 20:00 Sala B Ginnastica per tutti HIIT & Core Mauro Stivoli 20:15 Sala A Ginnastica per tutti Funzionale Maria Motzo 20:30 The Cage Ginnastica per tutti Calisthenics Andrea Carlomagno	Percorso Body/Mind Percorso Cardio Percorso Tonificazione Percorso Tonificazione (The Cage) Percorso Extra (Fuori abbonamento)	Orari centro 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 Lezioni ed istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione



Via Tuscolana 398/400 - 00181 / 067851124
www.corallofitnessevolution.it

REFORMER SMALL CLASS						
ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
07:30 08:20			REFORMER (4)			
ADDETTO:			GIANNI FABIANA			
LUOGO:			STUDIO REFORMER			
08:30 09:20	REFORMER (4)		REFORMER (4)		REFORMER (4)	
ADDETTO:	DI NICOLANTONIO LUCA		GIANNI FABIANA		CARRADORI ALESSANDRO	
LUOGO:	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER	
09:00 09:50						REFORMER (4)
ADDETTO:						DI NICOLANTONIO LUCA
LUOGO:						STUDIO REFORMER
10:00 10:50		REFORMER (4)			REFORMER (4)	REFORMER (4)
ADDETTO:		DI NICOLANTONIO LUCA			CARRADORI ALESSANDRO	CARRADORI ALESSANDRO
LUOGO:		STUDIO REFORMER			STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER
11:00 11:50				REFORMER (4)		REFORMER (4)
ADDETTO:				DI NICOLANTONIO LUCA		DI NICOLANTONIO LUCA
LUOGO:				STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER
12:00 12:50	REFORMER (4)	REFORMER (4)				REFORMER (4)
ADDETTO:	MISCHIANI VALERIO	DI NICOLANTONIO LUCA				DI NICOLANTONIO LUCA
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER				STUDIO REFORMER
13:00 13:50	REFORMER (4)	REFORMER (4)	REFORMER (4)	REFORMER (4)		REFORMER (4)
ADDETTO:	MISCHIANI VALERIO	DI NICOLANTONIO LUCA	CARNEVALE LUCA	DI NICOLANTONIO LUCA		DI NICOLANTONIO LUCA
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER
17:00 17:50		REFORMER (4)				
ADDETTO:		DI NICOLANTONIO LUCA				
LUOGO:		STUDIO REFORMER				
18:00 18:50	REFORMER (4)	REFORMER (4)	REFORMER (4)		REFORMER (4)	
ADDETTO:	CARNEVALE LUCA	DI NICOLANTONIO LUCA	GIANNI FABIANA		CARRADORI ALESSANDRO	
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER	
19:00 19:50	REFORMER (4)	REFORMER (4)	REFORMER (4)	REFORMER (4)		
ADDETTO:	CARNEVALE LUCA	DI NICOLANTONIO LUCA	GIANNI FABIANA	DI NICOLANTONIO LUCA		
LUOGO:	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER	STUDIO REFORMER		
20:00 20:50		REFORMER (4)		REFORMER (4)		
ADDETTO:		CARRADORI ALESSANDRO		CARRADORI ALESSANDRO		
LUOGO:		STUDIO REFORMER		STUDIO REFORMER		



Percorsi Body/Mind	
POSTURALE:	Allenamento mirato a ristabilire il corretto equilibrio muscolare e l'allineamento del corpo attraverso movimenti dolci e controllati. Ideale per alleviare le tensioni, prevenire i fastidi alla schiena e migliorare significativamente la flessibilità e la postura quotidiana. Adatto a tutte le età e livelli, è il corso perfetto per chi cerca un benessere fisico profondo e una maggiore consapevolezza di sé.
POSTURAL CORE & FLOW:	Variante della ginnastica posturale che integra sequenze fluide e ritmate per attivare i muscoli stabilizzatori del tronco, rafforzando l'addome e la colonna vertebrale senza sovraccaricare le articolazioni.
POSTURAL DYNAMIC & MOBILITY:	Evoluzione dinamica della posturale incentrata sul ripristino della salute articolare, che combina movimenti di allungamento attivo e decompressione per sciogliere le rigidità muscolari e restituire piena libertà di movimento.
PILATES:	Disciplina di condizionamento fisico e posturale che rafforza la muscolatura profonda, aumenta la flessibilità e migliora l'allineamento corporeo attraverso movimenti fluidi, precisi e a basso impatto.
POWER PILATES:	Evoluzione dinamica ad alta intensità del Pilates tradizionale, che unisce il lavoro di stabilità del core a ritmi incalzanti e all'uso di piccoli attrezzi per tonificare, scolpire e bruciare calorie.
YOGA:	Una disciplina che unisce corpo, respiro e mente attraverso posizioni fluide, allungamento e tecniche di respirazione. Migliora la flessibilità, rafforza la muscolatura profonda e corregge la postura, regalando un'immediata sensazione di mobilità e stabilità. L'esperienza perfetta per ritrovare l'equilibrio interiore, sciogliere le tensioni quotidiane e ricaricarsi di energia positiva.
Percorsi Cardio	
TOTAL BODY:	Workout completo che alterna lavoro cardiovascolare e tonificazione per ogni distretto muscolare. Usa corpo libero e piccoli attrezzi per accelerare il metabolismo e scolpire la silhouette. Perfetto per bruciare calorie, divertirsi e ritrovare la forma fisica a 360 gradi.
GAG:	(Gambe, Addominali, Glutei) Un allenamento mirato alla tonificazione e alla definizione della parte inferiore del corpo e delle core. Combina esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per bruciare i grassi e rafforzare i muscoli chiave.
ZUMBA:	Un mix di danza e fitness su ritmi latino-americani pensato per bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Migliora la resistenza e la coordinazione a tempo di musica, rendendo l'allenamento semplice e dinamico. La scelta perfetta per scaricare lo stress, divertirsi in gruppo e fare il pieno di energia.
TUNE STEP EVO:	Allenamento dinamico a tempo di musica che unisce la ginnastica aerobica sullo step alla tonificazione di tutto il corpo. Perfetto per bruciare calorie, scolpire gambe e glutei e migliorare la resistenza a qualsiasi livello di preparazione.
STEP COREOGRAFICO	Una lezione di step coreografico è un allenamento di ginnastica aerobica di gruppo che utilizza una piattaforma regolabile in altezza (lo step) per eseguire combinazioni di passi a tempo di musica, strutturate in sequenze fluide e ritmate.
POWERFLEX:	Un allenamento fluido e dinamico che fonda la stabilità del Pilates con la flessibilità e il respiro dello Yoga. Combina sequenze in movimento continuo per rafforzare il core, allungare la muscolatura e migliorare la postura. L'ideale per chi cerca un lavoro intenso ma a basso impatto, capace di tonificare e liberare la mente dallo stress.
Percorsi Tonificazione	
CROSS OVER:	Un allenamento ad alto impatto cardiovascolare eseguito nella propria postazione con manubri, kettlebell, slam ball ecc. Alterna esercizi ad alta intensità per accelerare il metabolismo, bruciare grassi e potenziare la forza di tutto il corpo. Perfetto per chi cerca una sfida completa, dinamica e capace di spingere al massimo la propria resistenza.
FUNCTIONAL HIIT:	Un allenamento ad altissima intensità che unisce i movimenti naturali del corpo a intervalli di lavoro e recupero. Massimizza il consumo calorico anche a riposo, migliora la resistenza cardiovascolare e brucia i grassi in poco tempo. Ideale per chi ha poco tempo e vuole una sfida ad alto ritmo per superare i propri limiti.
FUNZIONALE:	Un percorso di allenamento basato su movimenti multiarticolati che simulano le azioni di tutti i giorni. Rinforza la muscolatura profonda, migliora l'equilibrio, l'agilità e la mobilità articolare prevenendo gli infortuni. Perfetto per sviluppare un corpo forte, coordinato e reattivo per qualsiasi disciplina o attività quotidiana.
BODY WEIGHT CHALL:	Una sfida ad alta intensità che mette alla prova la tua resistenza combinando il lavoro a corpo libero con attrezzi come dumbbell, slam ball e step. Circuiti e sequenze a tempo pensati per bruciare calorie, scolpire la muscolatura e superare i tuoi limiti a ogni allenamento.

CROSS TRAINING:	Un programma ad alta intensità ispirato al CrossFit che fonde pesistica, ginnastica a corpo libero e lavoro aerobico. Sfrutta bilancieri, sbarre, kettlebell, medball, dumbell e condizionamento metabolico per costruire un'atleticità completa. Pensato per chi desidera una disciplina completa, stimolante e orientata alla forza e al potenziamento globale.
PUMP	Allenamento musicale basato sull'uso di bilancieri e manubri con un alto numero di ripetizioni. Definisce e rafforza i muscoli di tutto il corpo senza appesantirli, aumentando la resistenza. L'ideale per chi vuole tonificare rapidamente a ritmo di musica.
POWERLIFTING	Il corso è focalizzato sullo sviluppo della forza massimale attraverso il perfezionamento tecnico di Squat, Panca Piana e Stacco da Terra. In ogni lezione imparerai a sollevare in totale sicurezza, ottimizzando i tuoi movimenti per gestire carichi sempre più alti. È l'allenamento ideale sia per i principianti che per chi vuole superare i propri limiti.
TABATA	Un allenamento ad alta intensità svolto in cerchio, basato su stazioni di lavoro ad intervalli e fasi di recupero attivo come la corsa. Massimizza il consumo di calorie, migliora la resistenza cardiaca e tonifica tutto il corpo mantenendo alto il ritmo metabolico. Perfetto per chi ama l'energia del gruppo, il dinamismo continuo e vuole spingere al massimo le proprie prestazioni.
BURN FACTOR	Non è il solito funzionale. È un acceleratore metabolico progettato per massimizzare il dispendio calorico durante e DOPO l'allenamento. Meno focus sul carico instabile, più focus su densità, ritmo e condizionamento cardiovascolare.
HIT & CORE	Un allenamento ad alta intensità pensato per bruciare calorie, stimolare il metabolismo e rinforzare tutta la fascia addominale e lombare. Il corso alterna intervalli di lavoro cardiovascolare ad esercizi mirati per la stabilità del core, migliorando resistenza, postura e tono muscolare. È la lezione ideale per chi cerca una sessione dinamica, completa e ad alto impatto nel minor tempo possibile.
HYROX ZONE	Un allenamento indoor concentrato su movimenti ciclici come salti, tirate, spinte e corsa. Non ci sono sollevamenti complessi ma è un allenamento focalizzato sulla resistenza cardiovascolare rendendolo accessibile anche a chi non ha un alto livello di preparazione
Percorsi Extra:	
REFORMER PILATES:	Un allenamento di precisione eseguito sul macchinario Reformer, che sfrutta molle e carrelli per offrire resistenza e supporto calibrati. Scolpisce la muscolatura profonda, allunga la colonna vertebrale e migliora la postura senza sovraccaricare le articolazioni. Perfetto per sviluppare un core forte, un corpo tonico e una flessibilità controllata ed elegante..
GYROTONIC	Un metodo di allenamento innovativo che utilizza macchinari specifici per eseguire movimenti circolari, fluidi e tridimensionali. Simula la libertà del nuoto e della danza, liberando le articolazioni, allungando i muscoli e stimolando la mobilità della colonna. L'ideale per chi vuole sciogliere le rigidità, migliorare la coordinazione e rigenerare il corpo in modo armonico
POLE DANCE:	Una disciplina completa che fonde ginnastica acrobatica e danza attorno a una pertica verticale. Sviluppa una straordinaria forza nella parte superiore del corpo e nel core, migliorando al tempo stesso flessibilità, coordinazione ed eleganza. La scelta perfetta per chi vuole scolpire il fisico divertendosi, superare i propri limiti e aumentare la sicurezza in sé stessi.
DANZA PARALIMPICA	Una disciplina inclusiva ed espressiva che adatta l'arte della danza a persone con disabilità fisiche o sensoriali. Combina ritmo, tecnica e coordinazione per valorizzare la mobilità individuale, rafforzare il corpo e stimolare l'espressione artistica. Un'esperienza unica che unisce sport, musica e condivisione, dimostrando che il movimento non ha barriere.