

LUNEDÌ

- 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

MARTEDÌ

- 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
Diana Manganella
- 14:00 Sala A**
Ginnastica per tutti
Pilates
Elisa Castrovinci

MERCOLEDÌ

- 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

GIOVEDÌ

- 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
Diana Manganella
- 14:00 Sala A**
Ginnastica per tutti
Pilates
Elisa Castrovinci

VENERDÌ

- 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

SABATO

- 10:00 Sala A**
Ginnastica per tutti
Funzionale
Diana Manganella
- 10:00 Sala B**
Ginnastica per tutti
Yoga
Marianna La Notte
- 11:00 Sala A**
Ginnastica per tutti
Pilates
Marianna La Notte
- 13:00 Sala A**
Ginnastica per tutti
Tabata
Luca Nemola

DOMENICA

- 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 The Cage/B**
Ginnastica per tutti
Hyrox Zone
Irene Iagher
- 18:30 Sala A**
Ginnastica per tutti
Zumba
Douglas Tamayo
- 19:10 The Cage**
Ginnastica per tutti
Circuit Training
Irene Iagher
- 19:30 Sala A**
Ginnastica per tutti
Pilates
Luca Nemola
- 19:30/20:30 Sala B**
Pole Dance
Sara Iannelli
- 20:10 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 B**
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 The Cage/B**
Ginnastica per tutti
Hyrox Zone
Irene Iagher
- 18:30 Sala A**
Ginnastica per tutti
Zumba
Douglas Tamayo
- 19:10 The Cage**
Ginnastica per tutti
Circuit Training
Irene Iagher
- 19:30 Sala A**
Ginnastica per tutti
Pilates
Luca Nemola
- 19:30/20:30 Sala B**
Pole Dance
Sara Iannelli
- 20:10 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

i Lezioni ed istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione



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

REFORMER SMALL CLASS 2026 - 2027

MATTINA

POMERIGGIO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>		07:30 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Fabiana Gianni</i>		08:30 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Alessandro Carradori</i>	09:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>
10:30 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>	10:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>	08:30 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Fabiana Gianni</i>		10:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Alessandro Carradori</i>	10:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>
12:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Valerio Mischianti</i>			11:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>		11:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>
13:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Valerio Mischianti</i>	13:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>	13:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Carnevale</i>	13:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>		12:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>
18:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Carnevale</i>	18:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>	18:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Fabiana Gianni</i>		18:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Alessandro Carradori</i>	13:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>
19:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Carnevale</i>	19:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>	19:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Fabiana Gianni</i>	19:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Luca Di Nicolantonio</i>		
	20:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Alessandro Carradori</i>		20:00 <i>Studio Reformer</i> Reformer small class <i>Alessandro Carradori</i>		

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

i Lezioni ed istruttori possono subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione



i Le small class di reformer sono su prenotazione (tramite app) e prevedono max 4 persone. È possibile modificare o cancellare fino a 18 ore prima.

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

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.