ORARIO LEZIONI & CORSI 2026 - 2027

MATTINA

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

POMERIGGIO

LUNEDÌ
- **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

MARTEDÌ
- **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

MERCOLEDÌ
- **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

GIOVEDÌ
- **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

VENERDÌ
- **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

SABATO
- **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

A.S.D. E.T.S.
CORALLO FITNESS EVOLUTION

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

REFORMER SMALL CLASS - 2026/27

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

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:	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 un 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.