



GORDIANI CORSI FITNESS ORARIO 2025/26

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ		SABATO
9:00 10:00	TOTAL BODY Antonio	POSTURALE Antonio	METABOLIC TRAIN Antonio	POSTURALE Antonio	FUNCTIONAL TRAINING Antonio	9:00 10:00	TABATA Antonio
10:00 11:00	PILATES Roberta	SOFT GYM Fernando	PILATES Roberta	SOFT GYM Fernando	PILATES Roberta	10:00 11:00	SUPER GAG Fernando
11:00 12:00	ZUMBA Veronica	STRETCHING Antonio	ZUMBA Veronica	PILATES Antonio	ZUMBA Veronica	11:00 12:00	PILATES Gino
13:30 14:30	GYM WORKOUT Teresa	INTERVAL TRAINING Patrizio	SUPER GAG Teresa	INTERVAL TRAINING Patrizio	FUNCTIONAL BODY Teresa		
15:30 16:30	POSTURALE Antonio	YOGA Maria	STRETCHING Antonio	YOGA Maria			
17:00 18:00	AERO FUNCTIONAL BODY Gino	FUNCTIONAL TRAINING Roberta	AERO TONE Gino	FUNCTIONAL TRAINING Roberta	BODY GAG Gino	10:00 11:00	FORMAT A ROTAZIONE a rotazione
18:00 19:00	GAG Teresa	CROSS TRAINING Antonio	GYM FIT Roberta	PUMP Antonio	TONE UP Teresa		
19:00 20:00	FUNCTIONAL TRAINING Antonio	PILATES MAT Antonio	FUNCTIONAL TRAINING Antonio	PILATES PROPS Antonio	FUNCTIONAL TRAINING Antonio		
20:00 21:00	PILATES Claudia		PILATES Claudia				

● Fit. Olistico ● Fit. Tonificazione ● Fit. Metabolico ● Fit. Funzionale ● Fit. Coreografico

COREFIT GORDIANI

Via Pisino 155 • 00177 Roma • Tel. 06 9442 8642 / 327 9174 440 • gordiani@corefit.it • COREFIT.IT

COREFIT GORDIANI SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA • PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA
Attività Sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline BI001, BI003 e BI005 - Revisione dell'1 Dicembre 2025
La direzione si riserva il diritto di cambiare la programmazione secondo esigenze.