



# GARBATELLA CORSI FITNESS ORARIO 2025/26

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 9:00	<b>STRETCHING</b> 50 min Antigoni	<b>YOGA 90 min</b> inizio 8:30 Cinzia	<b>POSTURALE</b> 50 min Giovanni T.	<b>YOGA 90 min</b> inizio 8:30 Cinzia	<b>POSTURAL STRETCHING</b> Raimondo	
9:00 10:00	<b>POSTURALE</b> 50 min Antigoni		<b>STRETCHING</b> 50 min Antigoni		<b>PILATES</b> 50 min Antigoni	9:00 10:00 <b>POSTURALE</b> 50 min Giancarlo
10:00 11:00	<b>TOTAL BODY</b> 50 min Raimundo	<b>GAG</b> 50 min Diego	<b>TOTAL BODY</b> 50 min Marco	<b>TOTAL BODY</b> 50 min Diego	<b>TOTAL BODY</b> 50 min Marco	10:00 11:00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> 50 min Valerio
11:00 12:00		<b>PILATES</b> 50 min Diego		<b>PILATES</b> 50 min Diego		11:00 12:00 <b>PILATES FIT</b> 50 min Enza
12:00 13:00						12:00 13:00 <b>PILATES MAT</b> 50 min Francesca
13:30 14:00	<b>STEP TONE</b> 30 min Marco	<b>POSTURALE</b> 50 min Francesco	<b>TONE UP</b> 30 min Marco	<b>PILATES MAT</b> 50 min Enza	<b>CARDIO GAG</b> 30 min Marco	
14:00 14:30	<b>ABS</b> 30 min Marco		<b>STRETCHING</b> 30 min Marco		<b>UPPER BODY</b> 30 min Marco	<b>DOMENICA</b>
15:00 16:00		<b>PILATES MAT</b> Francesco		<b>PILATES SOFT</b> Enza		10:00 11:00 <b>FORMAT A ROTAZIONE</b> a rotazione
16:00 17:00	<b>POSTURALE</b> 50 min Enza		<b>POSTURALE</b> 50 min Monica		<b>POSTURALE</b> 50 min Monica	
17:00 18:00	<b>PILATES</b> 50 min Francesco	<b>POSTURALE</b> 50 min Anna Lia	<b>PILATES</b> 50 min Michele	<b>STRETCHING</b> 50 min Anna Lia	<b>PILATES</b> 50 min Francesco	
18:00 19:00	<b>GYM FIT</b> 50 min Francesco	<b>TOTAL BODY</b> 50 min Anna Lia	<b>SUPER GAG</b> 50 min Michele	<b>PUMP</b> 50 min Anna Lia	<b>STEP TONE</b> 50 min Francesco	
	<b>CORE TECA (ABS)</b> 30 min Marco		<b>CORE TECA (ABS)</b> 30 min Marco		<b>CORE TECA (ABS)</b> 30 min Marco	
19:00 20:00	<b>FUNCTIONAL ZONE</b> 30 min - inizio 18:30 Marco		<b>FUNCTIONAL ZONE</b> 30 min - inizio 18:30 Marco		<b>FUNCTIONAL ZONE</b> 30 min - inizio 18:30 Marco	
	<b>FUNCTIONAL TRAINING 50 min</b> Valerio	<b>PILATES MAT</b> 50 min - inizio 19:10 Enza	<b>FUNCTIONAL TRAINING 50 min</b> Valerio	<b>PILATES MAT</b> 50 min - inizio 19:10 Enza	<b>FUNCTIONAL TRAINING 50 min</b> Valerio	
20:00 21:00		<b>PILATES SILENCE</b> 19:10 - Spazio Olistico Int. Francesca		<b>PILATES SILENCE</b> 19:10 - Spazio Olistico Int. Francesca		
	<b>PILATES</b> 50 min Gino	<b>CROSS TRAINING</b> 50 min - inizio 20:10 Marco	<b>PILATES</b> 50 min Gino	<b>CROSS TRAINING</b> 50 min - inizio 20:10 Marco	<b>PILATES</b> 50 min Gino	

## INDOOR CYCLING

18:30 19:30	<b>INDOOR CYCLING</b> Lisio		<b>INDOOR CYCLING</b> Chiara		<b>INDOOR CYCLING</b> Lisio
----------------	--------------------------------	--	---------------------------------	--	--------------------------------

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

Via delle Sette Chiese 101d • 00145 Roma • Tel. 06 442 30627 • garbatella@corefit.it • COREFIT.IT

COREFIT COLOMBO SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA • PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA  
Attività Sportive di Fitness - Sport Ginnastica Discipline BI001, BI003 e BI005 - Revisione del 2 Febbraio 2026 - La direzione si riserva il diritto di cambiare la programmazione secondo esigenze.