



GARBATELLA CORSI FITNESS

ORARIO 2026/27

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 9:00	PILATES SOFT 50 min Grazia	YOGA 90 min inizio 8:30 Cinzia	POSTURALE 50 min Grazia	YOGA 90 min inizio 8:30 Cinzia	POSTURAL STRETCHING Raimondo	
9:00 10:00	POSTURALE 50 min Antigoni		STRETCHING 50 min Antigoni		PILATES 50 min Antigoni	9:00 10:00 POSTURALE 50 min Giancarlo
10:00 11:00	GYM WORKOUT 50 min Raimundo	GAG 50 min Tiziana	SOFT TONIC 50 min Marco	TOTAL BODY 50 min Tiziana	FULL BODY 50 min Marco	10:00 11:00 CIRCUIT TRAINING 50 min Valerio
11:00 12:00		PILATES 50 min Tiziana		PILATES 50 min Tiziana		11:00 12:00 PILATES FIT 50 min Enza
12:00 13:00						11:00 12:00 PILATES SILENCE 50 min Liliana
13:00 14:00						12:00 13:00 MACUMBA 50 min Valentina
13:30 14:00	STEP TONE 30 min Marco	POSTURALE 50 min Francesco	TONE UP 30 min Marco	PILATES MAT 50 min Raimundo	CARDIO GAG 30 min Marco	
14:00 14:30	ABS 30 min Marco		STRETCHING 30 min Marco		UPPER BODY 30 min Marco	
15:00 16:00		PILATES MAT Francesco		POSTURAL FIT Raimundo		10:00 11:00 FORMAT A ROTAZIONE a rotazione
16:00 17:00	POSTURALE 50 min Francesco		POSTURALE 50 min Raimundo		POSTURALE 50 min Tiziana	
17:00 18:00	PILATES 50 min Francesco	POSTURALE 50 min Anna Lia	PILATES 50 min Valentina	STRETCHING 50 min Anna Lia	PILATES 50 min Valentina	
18:00 19:00	GYM FIT 50 min Francesco	TOTAL BODY 50 min Anna Lia	SUPER GAG 50 min Valentina	PUMP 50 min Anna Lia	STEP TONE 50 min Valentina	
	CORE TECA (ABS) 30 min Marco		CORE TECA (ABS) 30 min Marco		CORE TECA (ABS) 30 min Marco	
	FUNCTIONAL ZONE 30 min - inizio 18:30 Marco		FUNCTIONAL ZONE 30 min - inizio 18:30 Marco		FUNCTIONAL ZONE 30 min - inizio 18:30 Marco	
19:00 20:00	FUNCTIONAL TRAINING 50 min Valerio	PILATES MAT 50 min - inizio 19:10 Enza	FUNCTIONAL TRAINING 50 min Valerio	PILATES MAT 50 min - inizio 19:10 Enza	FUNCTIONAL TRAINING 50 min Valerio	
		PILATES SILENCE 19:10 - Spazio Olistico Int. Liliana		PILATES SILENCE 19:10 - Spazio Olistico Int. Liliana		
		CROSS TRAINING area outdoor - inizio 19.30 Marco		CROSS TRAINING area outdoor - inizio 19.30 Marco		
20:00 21:00	PILATES 50 min Gino		PILATES 50 min Gino		AERO PILATES 50 min Gino	
	YOGA 50 min - inizio 21:00 Cinzia		YOGA 50 min - inizio 21:00 Cinzia			
18:30 19:30	INDOOR CYCLING Lisio		INDOOR CYCLING Lisio		INDOOR CYCLING 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.