

| ORE 09:00 / 22:45<br>ORARIO CONTINUATO                              | ORE 09:00 / 12:30<br>ORE 15:30 / 22:45                                | ORE 09:00 / 22:45<br>ORARIO CONTINUATO                              | ORE 09:00 / 12:30<br>ORE 15:30 / 22:45  | ORE 09:00 / 22:45<br>ORARIO CONTINUATO  | ORE 09:00 / 12:30<br>ORE 15:30 / 20:00  |
|---|---|---|---|---|---|
| Lunedì  | Martedì   | Mercoledì   | Giovedì   | Venerdì   | Sabato  |
| Ore 09:15/10:15<br>Rhythm e Burn<br>(Caprio Morris)                 | Ore 09:30/11:00<br>Ginnastica Posturale<br>(Delle Grazie Felice)      | Ore 09:15/10:15<br>Rhythm e Burn<br>(Caprio Morris)                 | Ore 09:30/11:00<br>Ginnastica Posturale<br>(Delle Grazie Felice)                      | Ore 09:15/10:15<br>Rhythm e Burn<br>(Caprio Morris)                                 |    |
| ”   |   | Ore 11.15/12.15<br>Balli di gruppo<br>“Sensazione in Movimento”     |   | Ore 11.15/12.15<br>Balli di gruppo<br>“Sensazione in Movimento”                     |   |
|   | Ore 12:30<br>Chiusura pausa pranzo                                    |   | Ore 12:30<br>Chiusura pausa pranzo  |  | Ore 12:30<br>Chiusura pausa pranzo  |
| Ore 16:30/17:30<br>Baby Dance 3/6 anni<br>“Sensazione in Movimento” | Ore 16:00/17:00<br>Syncro Dance Under 12<br>“Sensazione in Movimento” | Ore 16:30/17:30<br>Baby Dance 3/6 anni<br>“Sensazione in Movimento” | Ore 16:00/17:00<br>Syncro Dance Under 12<br>“Sensazione in Movimento”                 |   |    |
| Ore 17:30/18:30<br>Ginnastica Generale<br>(Caprio Morris)           | Ore 17:00/18:00<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)                        | Ore 17:30/18:30<br>Ginnastica Generale<br>(Caprio Morris)           | Ore 17:00/18:00<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)  | Ore 17:30/18:30<br>Ginnastica Generale<br>(Caprio Morris)                           | Ore 16:00/17:00<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)  |
| Ore 18:30/20:00<br>Ginnastica Posturale<br>(Delle Grazie Felice)    | Ore 18:30/20:00<br>Hatha Yoga<br>(Amatulli Enza)                      | Ore 18:30/19:30<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)                      | Ore 18:30/20:00<br>Hatha Yoga<br>(Amatulli Enza)                                      | Ore 18:30/20:00<br>Ginnastica Posturale<br>(Delle Grazie Felice)                    | Ore 17:00/18:00<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)  |
| Ore 20:00/21:00<br>Total Body<br>(Mariani Rosa Angela)              | Ore 20:00/21:00<br>Zumba<br>(Vinci Alessandra)                        | Ore 19:30/20:30<br>G.A.G.<br>(Mariani Rosa Angela)                  | Ore 20:00/21:00<br>Zumba<br>(Vinci Alessandra)  | Ore 20:00/21:00<br>Body Pump.<br>(Mariani Rosa Angela)                              | Ore 18:00/19:30<br>Danze Caraibiche   |
| Ore 21:00/22:00<br>Functional Training<br>(Caprio Morris)           | Ore 21:00/22:00<br>Tacfit<br>(Palella Luciano)                        | Ore 20:30/21:30<br>Functional Training<br>(Caprio Morris)           |  | Ore 21:00/22:00<br>Functional Training<br>(Caprio Morris)                           |  |
|   |   |   |   |   |   |

A.S.D. GYMNICA Via Madonna di Loreto (ang. Via Lecce)-infotel 0804737553/3485991881



info@palestra-gymnica.it SEGUITECI SU



Google



## Il nostro staff è formato da istruttori/ tecnici altamente qualificati

- **Direttore tecnico: Dott.ssa Delle Grazie Miriana** Laureata in scienze delle Attività Motorie e Sportive e specializzata in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso l'Università di Roma Tor Vergata. Diploma di educatore alimentare per lo sport, Diploma di Ginnastica Posturale, Diploma di 1° livello di Body Building & Fitness.
- **Responsabile sala attrezzi e schede di allenamento: P.T.Palella Luciano** Laureando in Attività Motorie e Sportive, Diploma di Personal Trainer, Trainer Tacfit, Trx Stc / Ftc, Kettlebell, Educatore Alimentare per lo sport, Educatore Posturale.
- **Responsabile corso di “Postural Training” P.T Delle Grazie Felice:** Diploma di Personal Trainer, Educatore Posturale, Educatore Alimentare per lo sport,, Diploma di Ginnastica Pre/Post Parto e Pilates.
- **Responsabile Segreteria: Marzovilla Cecilia** Diploma di Body Building & Fitness di 1° livello, Diploma di Educatore Alimentare.
- **Equipe medico-scientifica: Dr. Deliso Nicola (Legale rappresentante della S.S.D. “Gymnica” a.r.l.:** Laurea specialistica in Scienze Alimentari e Nutrizione umana; Biologo Nutrizionista; Laurea di Dottore in Dietologia e Dietetica applicata; Diploma quadriennale di Medicina Naturale e integrata e Omeopatia; Preparatore Atletico Professionista; Maestro di Fitness e Body Buiding; Diploma Nazionale di Personal Trainer; Diploma Nazionale di Chinesiologo; Educatore Alimentare; Responsabile Nutrizione oncologica presso APLETI, cliniche pediatriche Policlinico di Bari; Docente Nazionale e Responsabile Regione Puglia per il CQN (Centro Nazionale di Qualificazione) MSP Italia; Professore a contratto presso L'Università di Bari “Aldo Moro”; Docente e nutrizionista presso l'FMY (Football Manager Young); Direttore scientifico presso DN Medica srl, servizio di dietetica e nutrizione umana; Fondatore e Direttore generale della scuola di formazione sportiva “ Sport School Academy, Top Athletic Italian Performance”; Consulente in Nutrizione Oncologica (esperienza maturata presso l'Ospedale San Paolo di Bari nel reparto di oncologia; Membro ARTOI (Associazione Ricerca Terapie Oncologiche Integrate); Esperto in Nutrizione Sportiva certificato SANIS (Scuola in Nutrizione ed Integrazione nello Sport); Fondatore e responsabile del Centro Sportivo A.S.D. Gymnica; Nutrizionista riconosciuto FIDAL ( Federazione Italiana Atletica Leggera); Nutrizionista Regionale AIC (Associazione Italiana Celiachia); Membro S.I.N.U. (Società Italiana Nutrizione Umana); Membro S.I.O. (Società Italiana Obesità); Membro S.S.N.V. (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana); Membro U.N.A. & O.D.N. (Unione Naturopati Discipline Naturali); Membro A.I.M.E.C. (Associazione Italiana Medici del Ciclismo); Membro S.I.N.U.T. (Società Italiana di Nutraceutica); Membro SIMCRI (Società Italiana di Medicina e Chirurgia Rigenerativa Polispecialistica); Membro SIMEB (Istituto di Medicina Biointegrata); Preparatore Tecnico Sportivo professionista; Autore del Libro “Enogastronomia nell'Antica Roma, aspetti Nutrizionali dell'Alimentazione “ Edizione Edipuglia.
- **Dott. Salardino Massimo:** Medico Chirurgo, Specialista in Cardiochirurgia;
- **Dott. Rana Mauro:** Medico Chirurgo, Specialista in Chirurgia Plastica, ricostruttiva e medicina Estetica, Specialista in Dermatologia e Veneorologia;
- **Scarimbolo Domenico:** Diploma di Personal Trainer, Educatore Alimentare per lo Sport, trainer sala pesi
- **Sternativo Gaspare:** Diploma di Body Building e Fitness di 1° livello
- **Caprio Morris:** Responsabile corsi di Rythm & Burn, Ginnastica Generale, Functional Training.
- **Amatulli Enza:** Responsabile corso di HathaYoga.
- **Mariani Rosa Angela:** Responsabile corsi di Total Body, G.A.G., Body Pump.
- **Moccia Annarosa:** Responsabile corsi di Balli di Gruppo.
- **Vinci Alessandra:** Responsabile corsi di Zumba Fitness/Strong.
- **Centro specializzato per il trattamento individuale delle scoliosi con Scoliografo in 3D; Centro specializzato per allenamenti e preparazioni in concorsi pubblici: Polizia, Esercito, Marina, Aeronautica, ecc.**

info@palestra-gymnica.it SEGUITECI SU



Google