



Comune di
Ancona

Tutte le attività in programma sono gratuite ed aperte alla cittadinanza

be
your
focus
CONCENTRATI SU TE STESSA

PALINSESTO FITNESS "PINK"

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00		Pilates Matwork 60'		Pilates Matwork 60'	
10:00	Shape Training 60'	Shape Training 60'	Shape Training 60'	Shape Training 60'	Shape Training 60'
11:00			Aqua Therapy 45'		
13:00		Functional Training 45'		Functional Training 45'	
13:15	Pilates Matwork 60'	Aqua Endurance 45'	Pilates Matwork 60'	Aqua Athletic 45'	Pilates Matwork 60'
13:15		Strong Pilates 60'		Strong Pilates 60'	
17:30		Skill Light 45'		Skill Light 45'	
18:30					Yoga 60'
19:15	Strength Training 60'	Shape Training 60'	Strength Training 60'	Shape Training 60'	
19:30	Aqua Athletic 45'		Aqua Endurance 45'		

CALENDARIO EVENTI SPECIALI

DIFESA DONNA

Avviamento alle tecniche di protezione personale dedicate alle donne per acquisire strumenti utili a prevenire e affrontare minacce sul piano verbale, emotivo e fisico.

- **Martedì 3 ore 11.00 | durata 1h30m**
- **Martedì 10 ore 11.00 | durata 1h30m**
- **Sabato 21 ore 15.30 | durata 1h30m**

I TUOI COLORI

La consulente d'immagine **Manola Canonici** guida le partecipanti, in sedute individuali, verso la scoperta dei colori e degli stili più adatti a ciascuna, con il supporto delle tecniche di armocromia.

- **Venerdì 6 dalle 16.00 alle 19.00**
 - **Venerdì 13 dalle 9.00 alle 12.00**
- Durata esperienza 15 minuti

PILATES E PAVIMENTO PELVICO

Sessione di pilates dedicata al rinforzo del pavimento pelvico con esercizi che mirano a migliorare sostegno, stabilità lombo-pelvica e consapevolezza a scopo preventivo, fondamentale per il benessere femminile.

- **Sabato 7 ore 9.00 | durata 60m**
- **Sabato 14 ore 9.00 | durata 60m**

PINK HYROX

Evento Hyrox al femminile che unisce allenamento funzionale, resistenza e lavoro metabolico, per esaltare forza e performance, adatto a tutti i livelli di preparazione.

- **Sabato 7 ore 14.30 | durata 2h**
- **Sabato 28 ore 14.30 | durata 2h**

YOGA IN ROSA

Lezione che utilizza la pratica dello yoga come strumento di consapevolezza corporea, gestione dello stress e riequilibrio psicofisico per favorire mobilità, tonicità dolce e armonia mente-corpo.

- **Mercoledì 11 ore 21.00 | durata 60m**

PREVENZIONE AL FEMMINILE

In collaborazione con la Loto OdV, il primario della Clinica di Ginecologia **Prof. Ciavattini** e il **Prof. Bianchelli** (senologo) guideranno le partecipanti in un seminario alla scoperta di come prendersi cura di sé e della prevenzione dei tumori ginecologici femminili.

- **Sabato 14 ore 16.30 | durata 1h30m**

HIMBA: ALL'ORIGINE DELLA NOSTRA IDENTITÀ

Scopriamo insieme alla nostra relatrice **Carla Brandi** il percorso HIMBA, un viaggio di consapevolezza per comprendere come nasce la relazione madre-bambino e come, da quel legame, prende forma il senso di sé, delle emozioni, della visione del mondo: la nostra identità.

- **Martedì 17 ore 18.00 | durata 1h30m**

DISEGNA LA TUA CRESCITA

Un appuntamento con il mental coach **Fabrizio Cantarini** dedicato a chi desidera conoscersi più a fondo, affrontare i propri blocchi e acquisire strumenti pratici per valorizzare il potenziale e orientare la propria crescita personale.

- **Mercoledì 18 ore 20.00 | durata 60m**

PINK BEAUTY CARE

Come prendersi cura della propria pelle? Il centro estetico Beautyque propone esperienze individuali dedicate alla corretta pulizia del viso, per apprendere tecniche efficaci e scegliere i prodotti più adatti a mantenere la pelle sana, luminosa e curata.

- **Venerdì 20 dalle 10.00 alle 12.30**
- Durata esperienza 15 minuti

CONERO PINK RUN

Appuntamento iconico del Marzo Rosa Conero Wellness, **la Pink Run dal Monumento al Porto e ritorno**. Due ritmi, corsa e camminata, per rendere la mattinata piacevole e imperdibile per tutti!

- **Domenica 22 ore 9.30 | durata 2h**

PINK BEAUTY TOUCH

Rilassare i muscoli, stimolare la circolazione e donare naturale luminosità alla pelle: si può fare con un corretto auto-massaggio al viso! Scopri le tecniche con appuntamenti individuali presso il centro estetico Beautyque.

- **Mercoledì 25 dalle 17.30 alle 19.30**
- Durata esperienza 15 minuti

RELAZIONI DISTRUTTIVE

Incontro con la **Dr.ssa Annamaria Mandese**, psicologo e psicoterapeuta psicoanalitico, dedicato al tema delle "Relazioni distruttive" per comprenderne le dinamiche e acquisire strumenti utili ad affrontarle con maggiore consapevolezza e tutela di sé.

- **Sabato 28 ore 17.00 | durata 1h30m**

SEGUI IL SOGNO DELLA BALENA

Inaugurazione dell'esposizione di Andrea Agostini, artista poetico che trasmette una delicata ma intensa energia romantica attraverso i suoi capolavori che racconterà l'ispirazione dietro le sue opere e come perseguire "il sogno" nella vita di tutti i giorni.

Esposizione dal 23 marzo all'11 aprile | Incontro con l'artista venerdì 27 ore 19.00

PILATES REFORMER & CHAIR

HEALTHY REFORMER

Healthy Reformer è il format di pilates reformer che ha il suo focus sulla respirazione, la precisione e il controllo del movimento; ideale per i nuovi e per chi ricerca un lavoro più profondo e posturale che garantisce una piacevole sensazione di benessere.

Lunedì ore 13.15 **Martedì ore 16.00**

Venerdì ore 8.00 | 19.00 **Sabato ore 12.00**

SHAPE REFORMER

Shape Reformer è il protocollo che propone sequenze di pilates ad intensità crescente, con esercizi dinamici e completi per modellare il corpo. Consigliato a tutti coloro che hanno già avuto esperienze con il pilates.

Lunedì ore 9.00 **Mercoledì ore 9.00 | 15.00**

Giovedì ore 11.00 | 13.15 | 16.00 **Venerdì ore 9.00 | 11.00 | 16.00**

STRONG REFORMER

Strong Reformer è il format giovane dello studio, accattivante e performante che ti sfida alla ricerca dell'equilibrio e del controllo della forza sfruttando l'utilizzo di piccoli attrezzi come dumbbells, ring e gymball per tonificare tutto il corpo.

Giovedì ore 10.00

PILATES CHAIR

Pilates Chair che utilizza una macchina compatta per migliorare forza, controllo e stabilità, attraverso esercizi mirati che attivano core, arti e coordinazione in modo intenso e funzionale. Prova questa nuova sfumatura del Pilates!

Lunedì ore 18.15 **Mercoledì ore 13.15 | 18.00**

Giovedì ore 19.00 **Venerdì ore 17.00**

Sabato ore 11.00

SCOPRI LA TUA FORZA

ALLENAMENTO DELLA FORZA

La forza va allenata a tutte le età, anche nelle donne! Misura il tuo stato di forza con il test Biostrenght e allenati al meglio nel Gym Floor. Valuteremo anche la tua età biologica con Wellness Checkup by Technogym.

Martedì dalle 10.00 alle 13.00 | dalle 15.00 alle 18.00

Giovedì dalle 10.00 alle 13.00 | dalle 15.00 alle 18.00

CONSULENZA NUTRIZIONALE

PINK NUTRITION CORNER

Consulenze nutrizionali dedicate alle donne che desiderano potenziare la propria performance attraverso l'alimentazione, con confronto diretto sui cibi più adatti a sostenere energia, concentrazione e benessere, in un'ottica di empowerment femminile e consapevolezza scientifica.

Tutti i Martedì dalle 9.00 alle 12.00

Giovedì 5 dalle 15.00 alle 18.00

Giovedì 19 dalle 15.00 alle 18.00 **Durata consulenza 30 minuti**

SCOPRI I NOSTRI AMBIENTI

GYM FLOOR | OUTDOOR | PISCINA

Vivi in libertà i tuoi allenamenti alla Conero Wellness! Il nostro Gym Floor, Outdoor e la Piscina ti aspettano dal lunedì al venerdì dalle 6.30 alle 22.00, il sabato dalle 8.00 alle 19.00 e la domenica dalle 8.00 alle 13.00