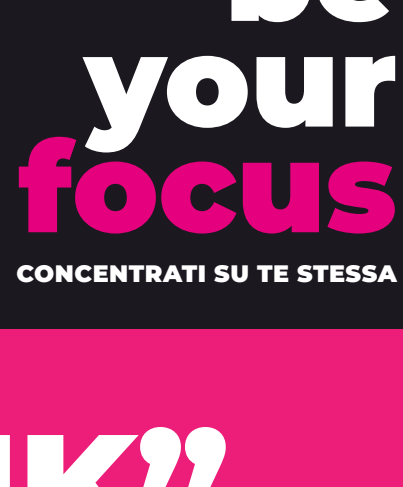




Comune di
Ancona

Tutte le attività in programma sono gratuite ed aperte alla cittadinanza



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 garantisca 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