



ATTIVITA' SPORTIVE di FITNESS

Discipline CONI n° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n° 35)

Disciplina CONI n° 224 (sport Pugilato n° 65)

SALA RAINBOW

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00	CARDIO CIRCUIT Daniela P.	METABOLICO Fabrizio		METABOLICO Fabrizio	CARDIO TONE/SPINNING Daniela P.	
9.00	HDP Virginia	TOTAL BODY Marco L	TOP LEGS Virginia	BODY CONDITIONING Marco L	AKI PUMP Virginia	9.30 - 10.30 RUNNING (Villa Glori) Diego
	CIRCUIT TRAINING Stefano N (OUTDOOR)		CIRCUIT TRAINING Stefano N (OUTDOOR)		CIRCUIT TRAINING Stefano N (OUTDOOR)	
10.00	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	YOGA Valeria	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	YOGA Valeria	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	POSTURALE Francesca
11.00	SUSPENSION TRAINING * Nino	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino	G.A.G. Cristina
12.00	TOTAL BODY Tony Rapillo	12.30 - 13.00 CORE TRAINING Federica B	TOTAL BODY Tony Rapillo	12.30 - 13.00 CORE TRAINING Federica B	TOTAL BODY Tony Rapillo	ZUMBA Caterina
	13.00 - 13.30 COREO STEP BASE Tony Rapillo		13.00 - 13.30 COREO STEP BASE Tony Rapillo		13.00 - 13.30 COREO STEP BASE Tony Rapillo	
13.30	CARDIO TONE Cristina	ROWING * (Outdoor) Luigi R.	CARDIO TONE Cristina	ROWING * (Outdoor) Luigi R.	CARDIO TONE Cristina	13:00 - 14:00 BODY SCULPT Cristina
	PERFORMANCE Simone (Outdoor)	KICK BOXING FIT Massimo C.	PERFORMANCE Simone (Outdoor)	KICK BOXING FIT Massimo C.	PERFORMANCE Simone (Outdoor)	
14.00						FITNESS KICK Massimo C.
16.00	FIT PILATES Roberta		FIT PILATES Roberta		FIT PILATES Roberta	
17.00	AKI PUMP Virginia		FIT MOVING Virginia		AKI PUMP Virginia	
18.00	TOTAL BODY WORKOUT Luciano Mottola	TRX * Antonio	G.A.G. SLIDE Luciano Mottola	TRX * Antonio	STEP&TONE Luciano Mottola	
19.00	BOOT CAMP (campo a 7) Antonio	YOGILATES Alessia	BOOT CAMP (campo a 7) Antonio	YOGILATES Alessia	PREP.ATLET. (campo a 7) Antonio	
	BODY SCULPT Fat Burning Luigi		BODY SCULPT Fat Burning Luigi		BODY SCULPT Fat Burning Luigi	
20.00		KICK BOXING FIT Massimo C.		KICK BOXING FIT Massimo C.		
20.30	20.30 - 21.10 TABATA TRAINING Simone					

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

ATTIVITA' SPORTIVE di FITNESS

Discipline CONI n° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n° 35)
Disciplina CONI n° 224 (sport Pugilato n° 65)

SALA STAR

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.30	ROWING * Luigi R.		ROWING * Luigi R.		ROWING * Luigi R.	
9.00		PILATES Daniela		PILATES Daniela		
9.30	MOVIMENTO COSCIENTE Luigi R.		MOVIMENTO COSCIENTE Luigi R.		MOVIMENTO COSCIENTE Luigi R.	HATHA & RAJA Brigida
10.00		H.D.P. (TOTAL BODY) Virginia		TOP LEGS Virginia		
11.00	TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G. BOOT CAMP Stefano (campo a 7)
11.30		SUPER JUMP * Federica B.		SUPER JUMP * Federica B.		
12.00						SUSPENSION TRAINING * Nino PERFORMANCE Simone (OUTDOOR)
12.30	PILATES Federica G.	EASY DANCE (Danza Adulti) Patrizia M.	PILATES Federica G.	EASY DANCE (Danza Adulti) Patrizia M.	PILATES Federica G.	
13.30	13.00 - 14.00 RUNNING (Villa Glori) Diego	RUNNING (Outdoor) Diego	13.00 - 14.00 RUNNING (Villa Glori) Diego	RUNNING (Outdoor) Diego	AEQUILIBRIUM Danila	STEP COREOGRAFICO Alessandra R.
	AEQUILIBRIUM Danila	INTERVAL JUMP * Federica B.	ZUMBA Caterina	INTERVAL JUMP * Federica B.		RUNNING (Outdoor) Diego
18.00		BODY CONDITIONING Alessandra R.		BODY CONDITIONING Alessandra R.		
18.30	TOTAL BODY Cristina F.		POSTURALE Gin Correttiva Francesca		TOTAL BODY Cristina F.	
19.00		THUNDERBELL Cristina L.		THUNDERBELL Cristina L.		
19.15	PERFORMANCE Simone (Outdoor)		PERFORMANCE Simone (Outdoor)		PERFORMANCE Simone (Outdoor)	
19.30	TOTAL BODY Alex Ferrante		TOTAL BODY Alex Ferrante		TOTAL BODY Alex Ferrante	
20.00		POSTURALE Marco Leonessa		POSTURALE Marco Leonessa		
20.30	HATHA YOGA (corso Extra) Marco Ciccozzi		HATHA YOGA (corso Extra) Marco Ciccozzi			

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

SALA MOON

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	STRETCHING Paola Rossi		STRETCHING Paola Rossi		STRETCHING Paola Rossi	
18.30	POSTURALE Gin Correttiva Francesca C.					

SCUOLA DANZA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
15.00	MODERNO JUNIOR (12-14 Anni) Erika	MODERNO INTERMEDIO (15-20 Anni) Erika	GRUPPO GARA	MODERNO JUNIOR (12-14 Anni) Erika	MODERNO INTERMEDIO (15-20 Anni) Erika
16.00	CLASSICO LIV. III + PUNTE (12-14 Anni) Erika	CLASSICO LIV. IV + PUNTE (15-20 Anni) Erika		ASSOLI-DUO GARE (15-20 Anni)	
16.30			PROPEDEUTICA (3-5 Anni) Erika		PROPEDEUTICA (3-5 Anni) Erika
17.10			MODERNO BABY JUNIOR (9-11 Anni) Erika		MODERNO BABY JUNIOR (9-11 Anni) Erika
17.30	CLASSICO LIV. I (6-8 Anni) Erika	MODERNO BABY (6-8 Anni) Erika		MODERNO BABY (6-8 Anni) Erika	
18.10			CLASSICO LIV. II (9-11 Anni) Erika		CLASSICO LIV. II (9-11 Anni) Erika
18.30				HIP HOP (Corso Danza) Over 7 Anni Simone	

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

GROUP CYCLING *

Disciplina CONI n° 77 (sport Ciclismo n° 24)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOM
10.00	Daniela				Daniela		
10.30							T. a Rotazione (Dal 01/10)
11.30							T. a Rotazione
12.00						Mirko	
13.30	Mirko	Camilla	Mirko	Camilla	Mirko		
18.30		Daniela		Daniela	Costanza		
18.45	Ester		Ester				
19.30		Antonio		Antonio			

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

SALA PESI

Disciplina CONI n° 217 (sport Pesistica n° 63) - n°111 (sport ginnastica n°35)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Dalle 9.00 Alle 13.00	Federica	Claudio	Federica	Claudio	Simone Pe.	Claudio 9.00-14.00	Trainer Rotazione 10.00 - 16.00
Dalle 13.00 Alle 17.00	Luca	Luca	Simone Po.	Luca	Simone Po.	Gianluca 14.00-19.00	
Dalle 15.00 Alle 19.00		Cristina Leoni		Cristina Leoni			
Dalle 17.00 Alle 21.00	Francesco Edoardo Simone Pe.	Massimiliano Roberto	Francesco Edoardo Simone Pe.	Federica Roberto	Massimiliano Gianluca		
Dalle 10.00 Alle 18.00	Nino	Nino	Nino	Nino	Nino		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

ACQUAFITNESS

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatici n° 82)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.30	Acqua Gag Margherita		Acqua Core Margherita		Acqua Fit Margherita		
10.15		Acqua Deep Elisabetta		Acqua Deep Elisabetta			
11.00	Rider Band Stefania		Acqua Power Stefania		Acqua Circuit * Stefania		Acqua Fit (A rotazione)
12.00			PosturalWater Francesca Ceci				
13.30	Acqua Fit Stefania	Acqua Power Elisabetta	Acqua Circuit Elisabetta	Acqua Kombat Elisabetta	Acqua Jump Stefania	Acqua Fit Elisabetta	
18.40		Acqua Jump Elisabetta		Acqua Fitness Elisabetta			
18.50	Acqua Gag Alessandra		Acqua Fit Alessandra		Acqua Kombat Alessandra		
19.30		Acqua Circuit * Elisabetta		Acqua Bike * Stefania			



corso extra (info e pagamento presso la segreteria Centrale)
* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette

NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	7.00 - 8.00 6 corsie	7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	7.00 - 8.00 6 corsie	7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	8.30 - 19.00 6 corsie
8.30 - 10.10 1 corsia	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	8.30 - 10.10 1 corsia	8.30 - 10.10 1 corsia	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	9.00 - 9.40 2 corsie	
10.10 - 13.30 2 corsie	9.30 - 12.00 4 corsie	10.10 - 13.30 4 corsie	10.10 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	9.40 - 10.30 1 corsia	
13.30 - 16.15 2 corsie	12.00 - 16.15 2 corsie	13.30 - 16.00 2 corsie	13.30 - 16.15 2 corsie	13.30 - 16.15 2 corsie	10.30 - 15.00 2 corsie	
16.15 - 19.10 No Nuoto Libero	16.15 - 19.10 No Nuoto Libero	16.15 - 19.10 No Nuoto Libero	16.15 - 19.10 No Nuoto Libero	16.15 - 19.10 No Nuoto Libero	15.00 - 19.00 Almeno 1 corsia	
19.10 - 21.30 2 corsie	19.10 - 21.30 2 corsie	19.10 - 21.30 2 corsie	19.10 - 21.30 2 corsie	19.10 - 21.30 2 corsie		

NUOTO LIBERO - VASCA PICCOLA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.30 - 9.30	11.30 - 13.30	8.30 - 9.30	11.30 - 13.30	8.30 - 9.30		8.30 - 9.30
12.00 - 13.30		12.00 - 13.30		12.00 - 13.30		12.00 - 19.00

NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
20.00 - 21.30	19.00 - 21.30		20.00 - 21.30	19.00 - 21.30		

ALLENAMENTI NUOTO MASTER

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Gianni	8.00 - 9.30 Gianni	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Gianni	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Gianni	7.00 - 8.30 Gianni	7.00 - 9.00 Gianni	
13.30 - 15.00 Marco	13.30 - 15.00 Marco	13.30 - 15.00 Marco		13.30 - 15.00 Marco		
20.10 - 21.10 Pinto M.	20.10 - 21.10 Pinto M.	20.10 - 21.10 Pinto M.	20.10 - 21.10 Pinto M.	20.10 - 21.10 Pinto M.		

AGONISMO NUOTO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
14.45 - 16.15 Barbara	14.45 - 16.15 Barbara	14.45 - 16.15 Barbara	14.45 - 16.15 Barbara	14.45 - 16.15 Barbara		

PLANNING AGGIORNATO SUL NOSTRO SITO UFFICIALE www.duepontiSportingclub.it IN FORMATO SCARICABILE

ORARI CIRCOLO:

LUN - VEN 07:30 - 22:30
WEEKEND 07:30 - 19:30

DUE PONTI HOME FITNESS

La Piattaforma Facebook per seguire
le nostre lezioni on-line

INCLUSA NEL TUO ABBONAMNETO

Per tutte le info contatta la segreteria

SEGRETERIA FITNESS: 06 3339360

SEGRETERIA NUOTO: 06 3330266

info@dueponti.eu