

**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	VENERI	SABATO
<b>8.00</b>		<b>METABOLICO</b> Fabrizio G. (Terrazza Mini)		<b>METABOLICO</b> Fabrizio G. (Terrazza Mini)		
<b>9.00</b>	<b>HDP</b> Virginia	<b>TOTAL BODY</b> Marco L. (Terrazza Mini)	<b>TOP LEGS</b> Virginia	<b>TOTAL BODY</b> Marco L. (Terrazza Mini)	<b>AKI PUMP</b> Virginia	<b>09:45 - 10:45</b> <b>POSTURALE</b> Francesca
<b>10.00</b>	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F. (Terrazza Mini)		<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F. (Terrazza Mini)		<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F. (Terrazza Mini)	
<b>11.00</b>	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino (Area Funz.)	<b>POSTURALE</b> Francesca	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino (Area Funz.)	<b>POSTURALE</b> Francesca	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino (Area Funz.)	<b>G.A.G.</b> Cristina F.
<b>12.00</b>						<b>PERFORMANCE</b> Simone D.P. (Calcio a7) <b>MACUMBA</b> Max I.
<b>12.30</b>	<b>PILATES</b> Federica G.		<b>PILATES</b> Federica G.		<b>PILATES</b> Federica G.	
<b>13.30</b>	<b>CARDIO TONE</b> Cristina F.		<b>CARDIO TONE</b> Cristina F.	<b>POUND *</b> Raffaella M. (Terrazza Mini)	<b>CARDIO TONE</b> Cristina F.	<b>13:00 - 14:00</b> <b>BODY SCULPT</b> Cristina F.
	<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.	<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.	<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	
<b>14.00</b>						<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.
<b>16.00</b>	<b>FIT PILATES</b> Roberta L.F. (Dal 4/10)		<b>FIT PILATES</b> Roberta L.F. (Dal 4/10)		<b>FIT PILATES</b> Roberta L.F. (Dal 4/10)	
<b>17.00</b>	<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.		<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.		<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.	
<b>18.00</b>	<b>TOTAL BODY</b> Alex Ferrante	<b>SUPER JUMP *</b> Veronica D.C.	<b>AEROBICA BASE</b> Alex Ferrante	<b>SUPER JUMP *</b> Veronica D.C.	<b>STEP COREO BASE</b> Alex Ferrante	
<b>19.00</b>	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P. (Dal 20/9)	<b>TOTAL BODY</b> Fabrizio E.	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P. (Dal 20/9)	Fabrizio E.	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P. (Dal 20/9)	
	<b>BOOT CAMP</b> Antonio C. (calcio a 7)	<b>TRX (Terrazza Mini)</b> Antonio C.	<b>BOOT CAMP</b> Antonio C. (calcio a 7)	<b>TRX (Terrazza Mini)</b> Antonio C.	<b>PREPARAZIONE ATLETICA</b> Antonio C. (calcio a 7)	
<b>19.15</b>	<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)		<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)		<b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	
<b>20.00</b>		<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.		<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.		

\* 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. (Area Funz.)		ROWING * Luigi R. (Area Funz.)		ROWING * Luigi R. (Area Funz.)	
9.00	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	
10.00		TOTAL BODY WORKOUT Daniela P.		TOTAL BODY WORKOUT Daniela P.		
11.00	TOTAL BODY Pratesi Luigi (Dal 20/9)		TOTAL BODY Pratesi Luigi (Dal 20/9)		TOTAL BODY Pratesi Luigi (Dal 20/9)	POWER PILATES Federica G. CIRCUIT TRAINING Stefano N. (Calcio a7)
11.30		SUPER JUMP * Veronica D.C.		SUPER JUMP * Veronica D.C.		
12.00			YOGA Luca M.			SUSPENSION TRAINING * Nino (Area Funz.)
12.30	TOTAL BODY Tony Rapillo	DANZA ADULTI Patrizia M.		DANZA ADULTI Patrizia M.	CIRCUIT TRAINING Tony Rapillo	
13.00						YOGA Luca M.
13.30	FLEX ABILITY Alessandro I.	TOTAL BODY CORE TRAINING Cristina F.	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY BOOTY SHAPER Cristina F.	FLEX ABILITY Alessandro I.	
		ROWING * Luigi R. (Area Funz.)		ROWING * Luigi R. (Area Funz.)		
18.00	BOXE Massimo C.	BODY CONDITIONING Alessandra R.	BOXE Massimo C.	BODY CONDITIONING Alessandra R.	BOXE Massimo C.	
19.00	POSTURALE Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POSTURALE Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POSTURALE Federica G.	
19.45	CIRCUIT FUNCTIONAL CYCLING Camilla (Calcio a 5)		CIRCUIT FUNCTIONAL CYCLING Camilla (Calcio a 5)			
20.00		CROSS TRAINING Roberto P.		CROSS TRAINING Roberto P.		

\* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

## RUNNING

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.30						VILLA GLORI Diego Camilli
13.00	PISTA PAOLO ROSI Diego Camilli		PISTA PAOLO ROSI Diego Camilli			
13.30		CIRCOLO DUE PONTI Diego Camilli		CIRCOLO DUE PONTI Diego Camilli		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

**GROUP CYCLING \* (C5)**

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOM
<b>10.00</b>	Daniela		Daniela		Daniela		
<b>10.30</b>							Trainer a rotazione
<b>12.00</b>						Mirko	
<b>13.30</b>	Mirko	Daniela	Mirko	Daniela	Mirko		
<b>18.30</b>		Daniela		Daniela	Costanza		
<b>18.45</b>	Ester		Ester				

\* 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
8.00 -14.00 Federica	8.30 -13.30 Valentina	8.30 -13.30 Edoardo	8.30 -13.30 Valentina	8.30 -14.00 Simone	9.00 -14.00 Claudio		Trainer a Rotazione 9.00 - 14.00 9.00 - 19.00
9.00 -13.00 Valentina	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -14.00 Lorenzo	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -15.30 Claudio	9.00 -14.00 Luca		
10.00 -14.00 Lorenzo	11.00 -15.00 Luca	10.00 -15.00 Claudio	11.00 -15.00 Valentina	10.00 -15.00 Valentina	10.00 -15.00 Edoardo		
14.00 -18.00 Cristina	13.00 -20.30 Edoardo	14.00 -18.00 Cristina	15.00 -20.00 Simone	13.00 -18.00 Lorenzo	14.00 -19.00 Gianluca		
15.00 -20.30 Claudio	14.00 -18.00 Luca	16.00 -20.00 Danilo	15.00 -19.00 Cristina	14.00 -21.00 Edoardo			
15.00 -21.30 Edoardo	15.00 -20.00 Simone	15.00 -19.00 Valentina	15.00 -21.30 Edoardo	17.00 -20.00 Gianluca			
15.00 -20.00 Simone	15.00 -19.00 Cristina	15.00 -20.00 Simone	16.30 -20.00 Federica	17.00 -21.00 Max			
17.00 -21.30 Danilo	17.00 -21.30 Gianluca	17.00 -21.30 Max	17.00 -21.00 Roberto	17.00 -21.30 Danilo			
	17.00 -21.00 Roberto						

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

**ACQUAFITNESS**

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>9.30</b>	Acqua Gag Margherita		Acqua Core Margherita		Acqua Fit Margherita		
<b>10.00</b>		Acqua Deep Valentina		Acqua Deep Valentina			
<b>11.00</b>	Rider Band Stefania		Acqua Power Stefania		Acqua Circuit * Stefania		Acqua Fit (A rotazione)
<b>13.30</b>	Acqua Fit Stefania	Acqua Power Silvia	Acqua Circuit Stefania	Acqua Kombat Silvia	Acqua Jump Stefania	Acqua Fit Elisabetta	
<b>18.40</b>		Acqua Fit Silvia		Acqua Power Camilla			
<b>19.00</b>	Acqua Gag Alessandra		Acqua Fit Alessandra		Acqua Kombat Alessandra		
<b>19.30</b>		Acqua Bike * Silvia		Acqua Bike * Camilla			

\* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette

## NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	7.00 - 8.00 6 corsie	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	7.00 - 8.00 6 corsie	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	8.30 - 19.00 4 corsie
9.00 - 10.00 1 corsia	9.30 - 10.00 1 corsia	9.00 - 10.00 1 corsia	9.00 - 10.00 1 corsia	9.30 - 10.00 1 corsia	9.00 - 10.00 1 corsia	
10.00 - 13.00 4 corsie	10.00 - 12.00 4 corsie	10.00 - 13.00 4 corsie	10.00 - 12.00 4 corsie	10.00 - 13.00 4 corsie	10.00 - 11.00 2 corsie	
	12.00 - 13.00 2 corsie		12.00 - 13.00 2 corsie			
13.00 - 15.00 1 corsia	13.00 - 15.00 1 corsia	13.00 - 16.00 1 corsia	13.00 - 14.30 6 corsie	13.00 - 15.00 1 corsia	11.00 - 12.30 1 corsia	
15.00 - 19.15 No Nuoto Libero	15.00 - 19.15 No Nuoto Libero	16.00 - 19.30 No Nuoto Libero	14.30 - 15.00 1 Corsia	15.00 - 19.15 No Nuoto Libero	12.30 - 16.30 2 corsie	
19.15 - 21.30 1 corsia	19.15 - 21.30 1 corsia	19.30 - 21.30 1 corsia	19.15 - 21.30 1 corsia	19.15 - 21.30 1 corsia	16.30 - 19.00 3 corsie	

## NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10.00 - 13.00 20.00 - 21.30 2 corsie	19.30 - 21.30 2 corsie		10.00 - 13.00 20.00 - 21.30 2 corsie	19.30 - 21.30 2 corsie		

## 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	8.00 - 9.30 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 G.	14.45 - 16.15 Barbara G.	14.45 - 16.15 Barbara G.	14.45 - 16.15 Barbara G.	14.45 - 16.15 Barbara G.	13.30 - 15.00 Barbara V.	
17.20 - 18.20 ESORDIENTI B Barbara V.	17.20 - 18.20 ESORDIENTI B Barbara V.	17.20 - 18.20 ESORDIENTI B Barbara V.	17.20 - 18.20 ESORDIENTI B Barbara V.	17.20 - 18.20 ESORDIENTI B Barbara V.		
18.20 - 20.00 Barbara V.	18.20 - 20.00 Barbara V.	18.30 - 20.15 Barbara V.	18.20 - 20.00 Barbara V.	18.20 - 20.00 Barbara V.	15.00 - 16.30 Barbara V.	

PLANNING AGGIORNATO SUL NOSTRO SITO UFFICIALE [www.duepontisportingclub.it](http://www.duepontisportingclub.it) IN FORMATO SCARICABILE

<p><b>ORARI CIRCOLO:</b> LUN - VEN 06:00 - 22:30 WEEKEND 06:00 - 20:00</p>	<p><b>DUE PONTI HOME FITNESS</b> La Piattaforma Facebook per seguire le nostre lezioni on-line <b>INCLUSA NEL TUO ABBONAMENTO</b> Per tutte le info contatta la segreteria</p>	<p>SEGRET. CENTRALE: 06 3339360 SEGRET. NUOTO: 06 3330266 info@dueponti.eu</p>
--	--	--