

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

ACQUAFITNESS - CASSIANTICA



SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA ARL
DUE PONTI
SPORTING CLUB

PLANNING PER SOCIO GOLD DUE PONTI SPORTING CLUB

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.00	Acqua Gag Kuti		Acqua Core Kuti		Acqua Fit (1/2 Pinne) Kuti		
10.00	Dren Up Katia	Acqua Stretch Katia	Acqua Gag Katia	Acqua Fit Katia	Dren Up Katia		
13.30	Acqua Fit Katia	Acqua Fit Marzia	Dren Up Katia	Acqua Fit Marzia	Acqua Tone Katia	Acqua Fit Marzia	
19.00	Acqua Power Brigitta		Acqua Fit Brigitta		Acqua Power Brigitta		
19.30		Acqua Tone Marzia		Acqua Gag Marzia			

SALA PESI - CASSIANTICA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 14:30 Filippo	7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 14:30 Filippo	7:30 - 14:30 Stefano	8:30 - 13:30 Brigitta	9:00 - 14:00 su turnazione
14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Brigitta	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Brigitta	14:30 - 21:30 Filippo	13:30 - 19:30	

NUOTO LIBERO CONTROLLATO - CASSIANTICA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	8:00 - 10:00	9:00 - 14:00
19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	13:30 - 19:30	

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

ORARI CIRCOLO: LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 09:00 - 14:30	CASSIANTICA SPORTING FITNESS Via Taormina, 5 Roma - 00135	CONTATTI: SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 cassiantica@gmail.com
---	---	--