

ATTIVITA' SPORTIVE di FITNESS

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

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

SALA RAINBOW - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	HDP Virginia	TOTAL BODY Marco L.	TOP LEGS Virginia	TOTAL BODY Marco L.	AKI PUMP Virginia	
10.00	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca
11.00	SUSPENSION TRAINING * Nino (Terrazza Mini)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino (Terrazza Mini)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino (Terrazza Mini)	G.A.G. Cristina F.
12.00						PERFORMANCE Simone D.P. (Funzionale) MACUMBA Max I.
12.30	PILATES Federica G.		PILATES Federica G.		PILATES Federica G.	
13.30	CARDIO TONE Cristina F.		CARDIO TONE Cristina F.	POUND * Raffaella M. (Terrazza Mini) NEW	CARDIO TONE Cristina F.	13:00 - 14:00 BODY SCULPT Cristina F.
	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	KICK BOXING FIT Massimo C.	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	KICK BOXING FIT Massimo C.	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	
14.00		15.00 - 16.00 DANZA Over 15		15.00 - 16.00 DANZA Classico 11 -14		KICK BOXING FIT Massimo C.
16.00	FIT PILATES Roberta L.F.	16.00 - 17.00 DANZA Moderno 11 - 14	FIT PILATES Roberta L.F.	16.00 - 17.00 DANZA Moderno 11 - 14	FIT PILATES Roberta L.F.	
17.00	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 DANZA Moderno 6 - 7	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 DANZA Moderno 6 - 7	TOTAL BODY FIT Cristina F.	
18.00	TOTAL BODY Alex Ferrante	SUPER JUMP* NEW Veronica D.C.	AEROBICA BASE Alex Ferrante	SUPER JUMP* Veronica D.C.	STEP COREO BASE Alex Ferrante	
19.00	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	POSTURALE NEW Marco L.	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	POSTURALE Marco L.	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	
	BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	TRX Antonio C. (Terrazza Mini)	BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	TRX Antonio C. (Terrazza Mini)	PREPARAZIONE ATLETICA Antonio C. (calcio a 7)	
19.15	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	
20.00	FIT PUMP Alex F.	KICK BOXING FIT Massimo C.	FIT PUMP Alex F.	KICK BOXING FIT 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 - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00		METABOLICO Fabrizio G.		METABOLICO Fabrizio G.		
8.30	ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)	
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 Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi	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 (Terrazza Mini)
12.30	STEP&TONE Tony Rapillo	DANZA ADULTI Patrizia M.		DANZA ADULTI Patrizia M.	STEP&TONE Tony Rapillo	
13.00						YOGA Luca M.
13.30	FLEX ABILITY Alessandro I.	TOTAL BODY CORE TRAINING Cristina F. ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY BOOTY SHAPER Cristina F. ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)	FLEX ABILITY Alessandro I.	
			15.00 - 16.30 DANZA Gruppo Gara		15.00 - 16.00 DANZA Over 15	
			16.30 - 17.10 DANZA Propedeutica 3 - 5		16.00 - 17.00 DANZA Classivo Over 15	
			17.10 - 18.10 DANZA Moderno 8 - 10		17.00 - 18.00 DANZA Moderno 8 - 10	
			18.10 - 19.00 DANZA Classico 6 - 10		18.00 - 19.00 DANZA Classico 6 - 10	
18.00	BOXE Massimo C. (Terrazza Mini) MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE Virginia I.	BOXE Massimo C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPTURE Virginia I.	BOXE Massimo C. (Terrazza Mini)	
19.00	POSTURALE Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POWER PILATES 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 - Due Ponti

	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) - Due Ponti

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOM
10.00	Daniela		Daniela		Daniela		
12.00						Mirko	
13.30	Mirko	Daniela	Mirko	Daniela	Mirko		
18.30		Daniela		Daniela	Costanza		
18.45	Ester		Ester				

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

SALA PESI - Due Ponti

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	8.00 -14.00 Antongiulio	8.00 -14.00 Edoardo	8.30 -13.30 Valentina	8.30 -14.00 Simone	9.00 -14.00 Claudio	Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
9.00 -12.00 Roberto	10.00 -15.00 Claudio	9.00 -14.00 Antongiulio	9.00 -14.00 Antongiulio	10.00 -15.30 Claudio	9.00 -14.00 Edoardo	
10.00 -15.00 Lorenzo	11.00 -19.00 Edoardo	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -15.00 Claudio	13.00 -18.00 Lorenzo	10.00 -14.00 Riccardo	
12.00 -17.00 Antongiulio	15.00 -18.00 Andrea	10.00 -14.00 Lorenzo	11.00 -15.00 Andrea	14.00 -20.00 Edoardo	14.00 -19.00 Gianluca	
15.00 -20.30 Claudio	15.00 -20.00 Simone	15.00 -20.00 Andrea	15.00 -20.00 Simone	15.00 -20.00 Antongiulio		
14.00 -21.30 Edoardo	17.00 -21.30 Gianluca	16.00 -21.00 Danilo	15.00 -21.30 Edoardo	17.00 -20.00 Gianluca		
15.00 -20.00 Simone	17.00 -20.00 Roberto	15.00 -20.00 Simone	16.30 -20.00 Federica	17.00 -21.00 Max		
17.00 -21.30 Danilo	17.00 -21.00 Riccardo	17.00 -21.30 Max	18.00 -20.00 Roberto	17.00 -21.30 Danilo		
17.00 -21.00 Riccardo		17.00 -21.00 Riccardo	17.00 -21.00 Riccardo			
	18.00 -20.00 MINI CIRCUITI FUNZIONALE Andrea Di Pascale		18.00 -20.00 MINI CIRCUITI FUNZIONALE Andrea Di Pascale			

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

ACQUAFITNESS - Due Ponti

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		
10.00		Acqua Deep Valentina		Acqua Deep Valentina			
11.00	Rider Band Stefania		Acqua Power Stefania		Acqua Circuit * Stefania		Acqua Fit (A rotazione)
13.30	Acqua Fit Stefania	Acqua Power Silvia	Acqua Circuit Stefania	Acqua Kombat Silvia	Acqua Jump Stefania	13.40 - 14.30 Acqua Fit Elisabetta	
18.50	Acqua Gag Alessandra	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Alessandra	Acqua Power Camilla			
19.00					Acqua Kombat Alessandra		
19.40	Acqua kombat Alessandra	Hydrobike* Silvia	Acqua Circuit Alessandra	Hydrobike* Camilla			

* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette



NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE - Due Ponti

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 - 9.00 No Nuoto Libero	8.30 - 19.00 6 corsie
8.30 - 10.10 2 corsie	8.00 - 9.30 2 corsie	8.30 - 10.10 2 corsie	8.30 - 10.10 2 corsie	8.00 - 9.30 2 corsie	9.00 - 9.50 1 corsia	
10.10 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	10.10 - 13.30 4 corsie	10.10 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	9.50 - 10.40 1 corsia	
13.30 - 15.30 2 corsie	13.30 - 15.30 2 corsie	13.30 - 15.30 2 corsie	13.30 - 15.30 2 corsie	13.30 - 15.30 2 corsie	10.40 - 13.30 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	13.30 - 14.30 4 corsie	
19.20 - 21.30 1 corsia	19.10 - 21.30 2 corsie	19.10 - 21.30 2 corsie	19.20 - 21.30 1 corsia	19.10 - 21.30 2 corsie	14.30 - 16.45 No Nuoto Libero	
* 20.00 - 21.30 2 corsie	* 19.30 - 21.30 2 corsie		* 20.00 - 21.30 2 corsie	* 19.30 - 21.30 2 corsie	16.45 - 19.00 4 corsie	

* CON ISTRUTTORE A DISPOSIZIONE

ALLENAMENTI NUOTO MASTER - Due Ponti

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 Andrea C.	13.30 - 15.00 Marco	13.30 - 15.00 Andrea C.	13.30 - 15.00 Andrea C.	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 - Due Ponti

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.	

DUE PONTI HOME FITNESS

La Piattaforma Facebook per seguire le nostre lezioni on-line

ORARI CIRCOLO:

LUN - VEN 06:30 - 22:30
WEEKEND 06:30 - 19:30

TANTO SPORT ANCHE PER I PIU' PICCOLI
LE NOSTRE SCUOLE SPORTIVE

NUOTO - TENNIS - CALCIO - DANZA

SCOPRI DI PIU' SUL SITO WEB www.duepontisportingclub.it

SEGRETERIA FITNESS: 06 3339360

SEGRETERIA NUOTO: 06 3330266
info@dueponti.eu

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



CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA INDOOR - OUTDOOR

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

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

FITNESS - CASSIANTICA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00	PILATES Kuti		PILATES Kuti		PILATES Kuti	
8.45		HATHA YOGA Alessia		HATHA YOGA Alessia		HATHA YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia	KICK BOXING Roberto
10.00	PILATES Daniela	TOTAL BODY + GAG Giuliana	PILATES Daniela	TOTAL BODY + ABS Giuliana	PILATES Daniela	TOTAL BODY Giuliana
11.00		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana
11.10	POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.	
12.00		BIOENERGYM Stefano Conte		BIOENERGYM Stefano Conte		MACUMBA Romina
13.30	POWER PUMP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Brigitta	TOTAL BODY Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Brigitta	AEROBICA STEP Giuliana	
16.30		TOTAL BODY Daniela		TOTAL BODY Daniela		
17.00	HDP Virginia		G&G Virginia		AKI PUMP Virginia	
18.00	SUPER JUMP Veronica	PILOGA Kuti	SUPER JUMP Veronica	PILOGA Kuti	SUPER JUMP Antonella	
19.00		CIRCUIT TRAINING Stefano		CIRCUIT TRAINING Stefano		
19.00		TOTAL BODY WORKOUT Alessandra		TOTAL BODY WORKOUT Alessandra		
19.15	MACUMBA Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
20.00		KICK BOXING Roberto		KICK BOXING Roberto		
20.15	FUNCTIONAL TRAINING Valentina		FUNCTIONAL TRAINING Valentina			

● OUTDOOR

● A PAGAMENTO

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

SPINNING - CASSIANTICA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
11.00						KATIA
13.30	COSTANZA	CAMILLA	COSTANZA	CAMILLA	COSTANZA	
19.00	ROBERTA		ROBERTA		ROBERTA	

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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



ACQUAFITNESS - CASSIANTICA

	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