

**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
<b>9.00</b>	HDP Virginia	TOTAL BODY Marco L.	TOP LEGS Virginia	TOTAL BODY Marco L.	AKI PUMP Virginia	
<b>10.00</b>	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	PUGILATO Andrea Chiappi	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	PUGILATO Andrea Chiappi	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	<b>9:45 - 10:45</b> POSTURALE Francesca
<b>11.00</b>	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funzionale)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funzionale)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funzionale)	G.A.G. Cristina F. BOXE Stefano B.
<b>12.00</b>						PERFORMANCE Simone D.P. (Funzionale) MACUMBA Max I.
<b>12.30</b>	PILATES Federica G.		PILATES Federica G.		PILATES Federica G.	
<b>13.30</b>	CARDIO TONE Cristina F.		CARDIO TONE Cristina F.	POUND * Raffaella M. (Terrazza Mini) <b>NEW</b>	CARDIO TONE Cristina F.	<b>13:00 - 14:00</b> 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.)	
<b>14.00</b>		15.00 - 16.00 DANZA Over 15		15.00 - 16.00 DANZA Classico 11 - 14		KICK BOXING FIT Massimo C.
<b>16.00</b>	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.	
<b>17.00</b>	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.	
<b>18.00</b>	TOTAL BODY Alex Ferrante	BOXE <b>NEW</b> Massimo C.	AEROBICA BASE Alex Ferrante	BOXE Massimo C.	STEP COREO BASE Alex Ferrante	
<b>19.00</b>	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	POSTURALE <b>NEW</b> 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)	
<b>19.15</b>	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	
<b>20.00</b>	FIT PUMP Alex F.	KICK BOXING FIT <b>NEW</b> 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 (Area Funzionale)
12.15	YOGA POWER Alessandro I. <b>NEW</b>				YOGA POWER Alessandro I.	
12.30		DANZA ADULTI Patrizia M.		DANZA ADULTI Patrizia M.		
13.00						YOGA Luca M.
13.30	FLEXIBLE&STRENGHT Federica G. <b>NEW</b>	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)	FLEXIBLE&STRENGHT Federica G.	
			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		BODY SCULPTURE Virginia I. <b>NEW</b>		BODY SCULPTURE Virginia I.		
	MACUMBA Max I. <b>NEW</b>					
19.00	POSTURALE Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POWER PILATES Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POSTURALE Federica G.	
20.00		CROSS TRAINING Roberto P. <b>NEW</b>		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
<b>10.00</b>	Daniela		Daniela		Daniela		
<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 - Due Ponti**

Disciplina CONI n° 217 (sport Pesistica n° 63) - n°111 (sport ginnastica n°95)

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 Claudio	
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 -15.00 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 Acquatizi 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 Fit Valentina		Acqua Fit 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	13.40 - 14.30 Acqua Fit Elisabetta	
<b>18.50</b>	Acqua Gag Alessandra	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Alessandra	Acqua Power Camilla			
<b>19.00</b>					Acqua Kombat Alessandra		
<b>19.40</b>	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 No Nuoto Libero	8.30 - 10.10 2 corsie	8.30 - 10.10 2 corsie	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	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 corsie	
13.30 - 14.45 2 corsie	13.30 - 14.45 2 corsie	13.30 - 14.45 2 corsie	13.30 - 14.45 2 corsie	13.30 - 14.45 2 corsie	10.40 - 13.30 1 corsie	
14.45 - 15.30 1 corsie	14.45 - 15.30 1 corsie	14.45 - 15.30 1 corsie	14.45 - 15.30 1 corsie	14.45 - 15.30 1 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
14.30 - 16.45 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.45 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.45 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.45 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.45 ESORD. A e CAT Barbara G.	13.30 - 14.40 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 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.20 - 20.00 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.30 - 20.15 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.20 - 20.00 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.20 - 20.00 ESORD. A e CAT 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](http://www.duepontisportingclub.it)

SEGRETERIA FITNESS: 06 3339360

SEGRETERIA NUOTO: 06 3330266

info@dueponti.eu

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



# CASSIANTICA SPORTING FITNESS

## 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

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A.R.L.  
**DUE PONTI**  
SPORTING CLUB

PLANNING PER SOCIO GOLD DUE PONTI SPORTING CLUB

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

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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



# ACQUAFITNESS - CASSIANTICA

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA R.L.  
**DUE PONTI**  
SPORTING CLUB

**PLANNING PER SOCIO GOLD** DUE PONTI SPORTING CLUB

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>9.00</b>	Acqua Gag Kuti		Acqua Core Kuti		Acqua Fit (1/2 Pinne) Kuti		
<b>10.00</b>	Dren Up Katia	Acqua Stretch Katia	Acqua Gag Katia	Acqua Fit Katia	Dren Up Katia		
<b>13.30</b>	Acqua Fit Katia	Acqua Fit Marzia	Dren Up Katia	Acqua Fit Marzia	Acqua Tone Katia	Acqua Fit Marzia	
<b>19.00</b>	Acqua Power Brigitta		Acqua Fit Brigitta		Acqua Power Brigitta		
<b>19.30</b>		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](http://www.cassianticasportingfitness.it) IN FORMATO SCARICABILE

<b>ORARI CIRCOLO:</b> LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 09:00 - 14:30	<b>CASSIANTICA SPORTING FITNESS</b> Via Taormina, 5 Roma - 00135	<b>CONTATTI:</b> SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 <a href="mailto:cassiantica@gmail.com">cassiantica@gmail.com</a>
--	---	--