



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
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	
17.00	HDP Virginia		G&G Virginia		AKI PUMP Virginia	
18.00		TOTAL BODY WORKOUT Alessandra		H.D.P Alessandra		
18.00	SUPER JUMP Veronica	PILOGA Kuti	SUPER JUMP Veronica	PILOGA Kuti	SUPER JUMP Antonella	
19.00	PILATES Emy	CIRCUIT TRAINING Stefano	PILATES Emy	CIRCUIT TRAINING Stefano		
19.15	MACUMBA Valentina F.		FUNCTIONAL 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