

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.	PUGILATO Andrea Chiappi <i>(Dal 18/01)</i>	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	PUGILATO Andrea Chiappi <i>(Dal 18/01)</i>	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca
11.00	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.
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. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	13:00 - 14:00 BODY SCULPT Cristina F.
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. <i>(Dal 10/01)</i>	16.00 - 17.00 DANZA Moderno 11 - 14	FIT PILATES Roberta L.F. <i>(Dal 10/01)</i>	16.00 - 17.00 DANZA Moderno 11 - 14	FIT PILATES Roberta L.F. <i>(Dal 10/01)</i>	
17.00	TOTAL BODY FIT Cristina F. <i>(Dal 10/01)</i>	17.00 - 18.00 DANZA Moderno 6 - 7	TOTAL BODY FIT Cristina F. <i>(Dal 10/01)</i>	17.00 - 18.00 DANZA Moderno 6 - 7	TOTAL BODY FIT Cristina F. <i>(Dal 10/01)</i>	
18.00	TOTAL BODY Alex Ferrante	BOXE Massimo C. NEW	AEROBICA BASE Alex Ferrante	BOXE Massimo C.	STEP COREO BASE Alex Ferrante	
19.00	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	POSTURALE Marco L. NEW TRX Antonio C. (Area Funzionale)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	POSTURALE Marco L. TRX Antonio C. (Area Funzionale)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. PREPARAZIONE ATLETICA Antonio C. (calcio a 7)	
19.15	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	
20.00		KICK BOXING FIT Massimo C. NEW		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. (Dal 4/01)		METABOLICO Fabrizio G. (Dal 4/01)		
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. (Dal 11/01)		SUPER JUMP * Veronica D.C. (Dal 11/01)		
12.00			YOGA Luca M.			SUSPENSION TRAINING * Nino (Area Funzionale)
12.15	YOGA POWER NEW Alessandro I.				YOGA POWER Alessandro I.	
12.30		DANZA ADULTI Patrizia M.		DANZA ADULTI Patrizia M.		
13.00						YOGA Luca M.
13.30	FLEXIBLE&STRENGHT NEW Federica G. (Dal 10/01)	TOTAL BODY CORE TRAINING Cristina F. ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini) (Dal 11/01)	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY BOOTY SHAPER Cristina F. ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini) (Dal 11/01)	FLEXIBLE&STRENGHT Federica G. (Dal 10/01)	
			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	MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE NEW Virginia I. MINI CIRCUITI FUNZIONALI NEW Andrea D.P. (Area Funz.) (Dal 11/01)		BODY SCULPTURE Virginia I. MINI CIRCUITI FUNZIONALI NEW Andrea D.P. (Area Funz.) (Dal 11/01)		
19.00	POSTURALE Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POWER PILATES Federica G.	YOGILATES Simone Bell	POSTURALE Federica G.	
20.00		CROSS TRAINING NEW 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 * (Terrazza Mini) - 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 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		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			

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 Fit Valentina		Acqua Fit Valentina			
11.00	Rider Band Stefania	NEW	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 Fit Silvia		Acqua Power Camilla			
19.10	Acqua Gag Alessandra R. <i>orario fino al 9/01</i>		Acqua Fit Alessandra R. <i>orario fino al 9/01</i>		Acqua Kombat Alessandra R. <i>orario fino al 9/01</i>		

* 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 4 corsie
8.30 - 10.10 No Nuoto Libero	8.00 - 10.00 No Nuoto Libero	8.30 - 10.10 No Nuoto Libero	8.30 - 10.10 2 corsie	8.00 - 10.00 No Nuoto Libero	9.00 - 9.50 1 corsia	
10.00 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	10.10 - 13.30 4 corsie	10.00 - 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	19.20 - 21.30 1 corsia	19.10 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsie	14.30 - 16.45 No Nuoto Libero	
* 20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.00 - 21.30 2 corsie	20.00 - 21.30 1 corsia	* 20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.00 - 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.	14.30 - 16.45 Barbara G.	

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



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