

**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>8.00</b>		METABOLICO Fabrizio G.		METABOLICO Fabrizio G.	METABOLICO Fabrizio G. <b>NEW</b>	
<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.		TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		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. (Dal 17/09)
<b>12.00</b>						PERFORMANCE Simone D.P. (Funzionale) MACUMBA Max I.
<b>12.30</b>	PILATES Federica G.	YOGA Magda	PILATES Federica G.		PILATES Federica G.	
<b>13.30</b>	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.)	<b>13:00 - 14:00</b> BODY SCULPT Cristina F. (Dal 24/09)
<b>14.00</b>						KICK BOXING FIT Massimo C.
<b>16.00</b>						
<b>17.00</b>	TOTAL BODY FIT Cristina F. (Dal 19/09)		TOTAL BODY FIT Cristina F. (Dal 19/09)		TOTAL BODY FIT Cristina F. (Dal 19/09)	
<b>18.00</b>	TOTAL BODY Alex Ferrante	BOXE Massimo C.	AEROBICA BASE Alex Ferrante	BOXE Massimo C.	STEP COREO BASE Alex Ferrante	
<b>19.00</b>	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	TOTAL BODY Eleonora <b>NEW</b> TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. <b>NEW</b> BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 7)	TOTAL BODY WORKOUT Eleonora <b>NEW</b> TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP 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>		KICK BOXING FIT Massimo C.		KICK BOXING FIT Massimo C.		
<b>20.15</b>	BOXE <b>NEW</b> Andrea C.		BOXE <b>NEW</b> Andrea 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
<b>8.00</b>	ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)	
<b>8.30</b>						
<b>9.00</b>	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	
<b>9.30</b>	ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini) (Dal 3/10) <b>NEW</b>		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini) (Dal 3/10) <b>NEW</b>			
<b>10.00</b>		TOTAL BODY WORKOUT Daniela P.		TOTAL BODY WORKOUT Daniela P.		
<b>11.00</b>	TOTAL BODY Luigi Pratesi (Dal 19/09)		TOTAL BODY Luigi Pratesi (Dal 19/09)		TOTAL BODY Luigi Pratesi (Dal 19/09)	POWER PILATES Federica G. CIRCUIT TRAINING Stefano N. (Calcio a7)
<b>12.00</b>		EASY DANCE Patrizia M (Dal 4/10)		EASY DANCE Patrizia M (Dal 4/10)		SUSPENSION TRAINING * Nino (Area Funzionale)
<b>13.00</b>						YOGA Magda
<b>13.30</b>	YOGA POWER Alessandro I.	TOTAL BODY Cristina F. (Dal 20/09)	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY Cristina F. (Dal 20/09)	YOGA POWER Alessandro I.	
			BOXING DRILL Andrea C. (Area Padel) <b>NEW</b>			
<b>18.00</b>	MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE Virginia I.		BODY SCULPTURE Virginia I.		
<b>19.00</b>	POSTURAL PILATES Federica G.	METABOLICO <b>NEW</b> Fabrizio G.	POSTURAL PILATES Federica G.	METABOLICO <b>NEW</b> Fabrizio G.	POSTURAL PILATES Federica G.	
<b>20.00</b>		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
<b>9.30</b>						VILLA GLORI Diego Camilli
<b>13.00</b>	PISTA PAOLO ROSI Diego Camilli		PISTA PAOLO ROSI Diego Camilli			
<b>13.30</b>		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
<b>10.00</b>	Daniela		Daniela		Daniela		
<b>12.00</b>						Mirko	
<b>13.30</b>	Valerio <b>NEW</b> Daniela		Valerio <b>NEW</b> Daniela		Valerio <b>NEW</b>		
<b>18.30</b>		Daniela		Daniela			
<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°35)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.00-13.00 Claudio	8.00-13.00 Simone	8.00-14.00 Lorenzo	8.00-14.00 Daniele	8.00-13.00 Simone	9.00-14.00 Claudio	Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
10.00-15.00 Antongiulio	10.00-15.00 Antongiulio	10.00-15.00 Claudio	10.00-15.00 Claudio	10.00-15.00 Claudio	9.00-14.00 Edoardo	
12.00-16.00 Valentina	12.00-17.00 Claudio	11.00-16.00 Daniele	10.00-15.00 Antongiulio	12.00-17.00 Lorenzo	10.00-14.00 Riccardo	
15.00-21.00 Edoardo	13.00-19.00 Edoardo	14.00-20.00 Edoardo	17.00-20.00 Roberto		14.00-19.00 Gianluca	
15.00-20.00 Simone	17.00-20.00 Roberto	15.00-20.00 Simone	15.00-20.00 Simone	14.00-20.00 Edoardo		
16.00-21.00 Riccardo	17.00-21.00 Gianluca	16.00-21.00 Antongiulio	16.30-21.30 Riccardo	17.00-21.00 Gianluca		
18.00-21.30 Lorenzo	17.00-21.30 Daniele	17.00-21.30 Massimiliano	15.00-21.00 Edoardo	17.00-21.30 Massimiliano		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

## ACQUAFITNESS - Due Ponti

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatici 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>	AcquaFit 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 Denise	
<b>18.50</b>		Acqua Fit Denise		Acqua Power Camilla			
<b>19.20</b>	Acqua Gag Alessandra R.		Acqua Fit Alessandra R.		Acqua Kombat Alessandra R.		

\* 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 - 10.00 1 corsie	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	8.30 - 10.00 1 corsie	8.30 - 10.00 1 corsie	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	9.00 - 9.50 2 corsia	
10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	9.50 - 10.40 1 corsie	
13.30 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	10.40 - 13.30 1 corsie	
15.45 - 19.10 No Nuoto Libero	15.30 - 19.10 No Nuoto Libero	15.30 - 19.10 No Nuoto Libero	15.30 - 19.10 No Nuoto Libero	15.30 - 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 Andrea C. 2 corsie	* 20.00 - 21.30 Barbara V. 2 corsie	20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.00 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	* 20.00 - 21.30 Barbara V. 2 corsie	16.45 - 19.00 4 corsie	

**\*NUOTO LIBERO CONTROLLATO 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](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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00	PILATES Kuti		PILATES Kuti		PILATES Kuti	
9.00		YOGA Alessia		YOGA Alessia		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia	
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 Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	
13.30	BOXE					
18.00	HDP Virginia		G&G Virginia		AKI PUMP Virginia	
18.00	PILATES Emy		PILATES Emy		PILATES Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA Kuti		
19.00	TOTAL BODY	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY	
19.00	MACUMBA Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
20.00	FUNZIONALE Leonard		FUNZIONALE Leonard		FUNZIONALE Leonard	

## CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

## CYCLING

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00		COSTANZA		COSTANZA		KATIA
13.30	MIRKO		MIRKO		MIRKO	
18.00		ROBERTA		ROBERTA		
19.00	ROBERTA		ROBERTA		ROBERTA	

## CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

# ACQUAFITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.00	Acqua Gag Kuti		Acqua Core Kuti		Acqua Fit 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 Leonard		Acqua Fit Leonard		Acqua Power Leonard		
19.30		Acqua Tone Marzia		Acqua Gag Marzia			

## SALA PESI

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 Pierpaolo	9:00 - 14:00 su turnazione
14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Pierpaolo	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 19:30 Anna	

## NUOTO LIBERO CONTROLLATO

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