

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
8.00		METABOLICO Fabrizio G.		METABOLICO Fabrizio G.	METABOLICO Fabrizio G.	
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 WORKOUT Daniela P.	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	TOTAL BODY WORKOUT Daniela P.	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca
11.00	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funz.)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funz.)	POSTURALE Francesca	SUSPENSION TRAINING * Nino F. (Area Funz.)	G.A.G. Cristina F. BOXE Stefano B. (Ring outdoor)
12.00						PERFORMANCE Simone D.P. (calcio a 5) MACUMBA Max I.
12.30	PILATES Federica G.	YOGA Magda	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						KICK BOXING FIT Massimo C.
Scuola DANZA		15.00 - 16.30 MODERNO (15 - 20 ANNI) ERIKA 16.30 - 18.00		15.00 - 16.30 MODERNO (15 - 20 ANNI) ERIKA 16.30 - 18.00		
16.00	FIT PILATES Roberta L.F.	GRUPPO GARA ERIKA	FIT PILATES Roberta L.F.	CLASSICO ERIKA		
17.00	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 Scuola BOXE Max Cordaro	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 Scuola BOXE Max Cordaro	TOTAL BODY FIT Cristina F.	
18.00	TOTAL BODY Alex Ferrante	BOXE Massimo C.	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 5)	TOTAL BODY WORKOUT Eleonora TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	TOTAL BODY WORKOUT Eleonora TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	
19.15	PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	
20.00		KICK BOXING FIT Massimo C.		KICK BOXING FIT Massimo C.		
20.15	BOXE Andrea C.		BOXE 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
8.00	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	
	ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (Terrazza Mini)	
11.00	TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G. CIRCUIT TRAINING Stefano N. (Calcio a 5)
12.00		EASY DANCE Patrizia M		EASY DANCE Patrizia M		SUSPENSION TRAINING * Nino (Area Funz.)
13.00						YOGA Magda
13.30	YOGA POWER Alessandro I.	TOTAL BODY Cristina F.	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY Cristina F.	YOGA POWER Alessandro I.	
		ROWING * Antonello (Terrazza Mini)	BOXE Andrea C. (Area Padel)	ROWING * Antonello (Terrazza Mini)		
Scuola DANZA			15.00 - 16.00 MODERNO (11 - 14 ANNI) ERIKA		15.00 - 16.00 MODERNO (11 - 14 ANNI) ERIKA	
		16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA (3 - 4 ANNI) CAROLINA	16.00 - 17.00 CLASSICO (11 - 14 ANNI) ERIKA	16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA (3 - 4 ANNI) CAROLINA	16.00 - 17.00 CLASSICO (11 - 14 ANNI) ERIKA	
		17.10 - 18.00 MODERNO (5 - 6 ANNI) CAROLINA	17.00 - 18.00 MODERNO (6 - 8 ANNI) ERIKA	17.10 - 18.00 MODERNO (5 - 6 ANNI) CAROLINA	17.00 - 18.00 MODERNO (6 - 8 ANNI) ERIKA	
			18.00 - 19.00 MODERNO (9 - 11 ANNI) ERIKA		18.00 - 19.00 MODERNO (9 - 11 ANNI) ERIKA	
18.00	MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE Virginia I.		BODY SCULPTURE Virginia I.		
		Strength&Conditioning Antongiulio (Area Funz.)		Strength&Conditioning Antongiulio (Area Funz.)		
19.00	POSTURAL PILATES Federica G.	METABOLICO Fabrizio G.	POSTURAL PILATES Federica G.	METABOLICO Fabrizio G.	POSTURAL PILATES Federica G.	
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 * (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	Valerio	Daniela	Valerio	Daniela	Valerio		
18.30		Daniela		Daniela			
19.00	Ester		Ester		Costanza		

* 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
9.30	Acqua Gag Margherita		Acqua Core Margherita		Acqua Fit Margherita		
10.00		Acqua Fit Silvia		Acqua Fit Silvia			
11.00	AcquaFit Stefania		Acqua Power Stefania		Acqua Circuit *		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 Alessandra R.	
18.50		Acqua Fit Denise		Acqua Power Camilla			
19.10	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 - 8.00 6 corsie	7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	8.30 - 19.00 4 corsie
8.30 - 10.00 1 corsia	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	8.30 - 10.00 1 corsia	8.00 - 9.30 No Nuoto Libero	8.30 - 10.00 1 corsia	9.00 - 9.50 2 corsia	
10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 13.30 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	9.50 - 10.40 1 corsia	
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 corsia	
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 corsia	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	8.00 - 9.30 Gianni	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 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

	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
10.15	PILATES Daniela		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
11.00		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana
11.15	POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.	
12.00		BIOENERGYM Stefano Conte NEW		BIOENERGYM Stefano Conte NEW		MACUMBA Romina
13.30	POWER PUMP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	
13.30	BOXE NEW Andrea C.				BOXE NEW Andrea C.	
18.00	HDP NEW Virginia		G&G NEW Virginia		AKI PUMP NEW Virginia	
18.00	PILATES NEW Emy		PILATES NEW Emy		PILATES NEW Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA Kuti		
19.00	TOTAL BODY NEW Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY NEW Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY NEW Giuliana	
19.15	MACUMBA Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
19.30		PREPUGILISTICA Matteo		PREPUGILISTICA Matteo		
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 Emanuele
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 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
--	---	--