



# 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 <b>NEW</b>		BIOENERGYM Stefano Conte <b>NEW</b>		MACUMBA Romina
13.30	POWER PUMP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	
13.30	BOXE <b>NEW</b> Andrea C.				BOXE <b>NEW</b> Andrea C.	
18.00	HDP <b>NEW</b> Virginia		G&G <b>NEW</b> Virginia		AKI PUMP <b>NEW</b> Virginia	
18.00	PILATES <b>NEW</b> Emy		PILATES <b>NEW</b> Emy		PILATES <b>NEW</b> Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA Kuti		
19.00	TOTAL BODY <b>NEW</b> Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY <b>NEW</b> Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY <b>NEW</b> 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](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>
--	---	--