

**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>		<b>METABOLICO</b> Fabrizio G.		<b>METABOLICO</b> Fabrizio G.	<b>METABOLICO</b> Fabrizio G.	
<b>9.00</b>	<b>HDP</b> Virginia	<b>TOTAL BODY</b> Marco L.	<b>TOP LEGS</b> Virginia	<b>TOTAL BODY</b> Marco L.	<b>AKI PUMP</b> Virginia	
<b>10.00</b>	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F.	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Daniela P.	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F.	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Daniela P.	<b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Cristina F.	<b>9:45 - 10:45</b> <b>POSTURALE</b> Francesca
<b>11.00</b>	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino F. (Area Funz.)	<b>POSTURALE</b> Francesca	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino F. (Area Funz.)	<b>POSTURALE</b> Francesca	<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino F. (Area Funz.)	<b>G.A.G.</b> Cristina F. <b>BOXE</b> Stefano B. (Ring outdoor)
<b>12.00</b>						<b>PERFORMANCE</b> Simone D.P. (calcio a 5) <b>MACUMBA</b> Max I.
<b>12.30</b>	<b>PILATES</b> Federica G.	<b>YOGA</b> Magda	<b>PILATES</b> Federica G.		<b>PILATES</b> Federica G.	
<b>13.30</b>	<b>CARDIO TONE</b> Cristina F. <b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.	<b>CARDIO TONE</b> Cristina F. <b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.	<b>CARDIO TONE</b> Cristina F. <b>PERFORMANCE</b> Simone (Area Funz.)	<b>13:00 - 14:00</b> <b>G.A.G.</b> Cristina F.
<b>14.00</b>						<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.
<b>Scuola DANZA</b>		<b>15.00 - 16.00</b> <b>GRUPPO GARA</b> ERIKA		<b>15.00 - 16.00</b> <b>SOLO -DUO - GARA</b> ERIKA		
<b>16.00</b>	<b>FIT PILATES (Dal 2 Ott)</b> Roberta L.F.	<b>16.00 - 17.00</b> <b>MODERN (11-14 ANNI)</b> ERIKA	<b>FIT PILATES (Dal 4 Ott)</b> Roberta L.F.	<b>16.00 - 17.00</b> <b>MODERN (11-14 ANNI)</b> ERIKA		
<b>17.00</b>	<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.	<b>17.00 - 18.00</b> <b>MODERN (8-10 ANNI)</b> ERIKA	<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.	<b>17.00 - 18.00</b> <b>MODERN (8-10 ANNI)</b> ERIKA	<b>TOTAL BODY FIT</b> Cristina F.	
<b>18.00</b>	<b>STEP COREO</b> Alex F.	<b>BODY SCULPTURE (Dall'11/09)</b> Virginia	<b>AERODANCE</b> Alex F.	<b>BODY SCULPTURE (Dall'11/09)</b> Virginia	<b>STEP COREO BASE</b> Eleonora T.	
<b>19.00</b>	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P. <b>BOOT CAMP</b> Antonio C. (calcio a 5)	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Eleonora T. <b>TRX *</b> Antonio C. (Terrazza Mini)	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P. <b>BOOT CAMP</b> Antonio C. (calcio a 5)	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Eleonora <b>TRX *</b> Antonio C. (Terrazza Mini)	<b>BODY SCULPT Fat Burning</b> Luigi P.	
<b>19.15</b>	<b>PERFORMANCE</b> Simone D.P. (Area Funz.)		<b>PERFORMANCE</b> Simone D.P. (Area Funz.)		<b>PERFORMANCE</b> Simone D.P. (Area Funz.)	
<b>20.00</b>	<b>20:10 DANCE DUE PONTI</b> Stefano Oradei (dal 2 ott) <b>CORSO A PAGAMENTO</b>	<b>KICK BOXING FIT</b> Massimo C.		<b>KICK BOXING FIT</b> 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
<b>8.00</b>	ROWING * Luigi R. (terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (terrazza Mini)		ROWING * Luigi R. (terrazza Mini)	
<b>9.00</b>	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	PILATES Daniela	STRETCHING Paola Rossi	
	ROWING * (Dal2/10) Luigi R. (terrazza Mini)		ROWING * (Dal2/10) Luigi R. (terrazza Mini)		ROWING * (Dal2/10) Luigi R. (terrazza Mini)	
<b>10.00</b>	FUNCTIONAL STRETCHING Luca Di Lorenzo				FUNCTIONAL STRETCHING Luca Di Lorenzo	
<b>11.00</b>	TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G. CIRCUIT TRAINING Antonio C. (calcio a 5)
<b>12.00</b>						SUSPENSION TRAINING * Nino (Area Funz.)
<b>12.15</b>			FLEX & SCULPT (Dal 27/9) Stefania Pitaffi		FULL BODY CIRCUIT (Dal 27/9) Stefania Pitaffi	
<b>13.00</b>						YOGA Magda
<b>13.30</b>	YOGA POWER Alessandro I.	TOTAL BODY Cristina F.	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY Cristina F.	YOGA POWER Alessandro I.	
	BOXE Andrea C. (Area Padel)	ROWING * Antonello (terrazza Mini)	BOXE Andrea C. (Area Padel)	ROWING * Antonello (terrazza Mini)		
<b>Scuola DANZA</b>			15.00 - 16.30 CONTEMPORANEO OVER11 CAROLINA		15.00 - 16.30 CONTEMPORANEO OVER11 CAROLINA	
			16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI CAROLINA		16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI CAROLINA	
		17.00 - 18.00 <b>Scuola BOXE</b> Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) CAROLINA	17.00 - 18.00 <b>Scuola BOXE</b> Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) CAROLINA	
<b>18.00</b>	MACUMBA Max I.	POWER PILATES Emy Taglietti		POWER PILATES Emy Taglietti		
<b>19.00</b>	POSTURAL PILATES Federica G.	FIT FUNCTIONAL Simone P.	POSTURAL PILATES Federica G.	FIT FUNCTIONAL Simone P.	POSTURAL PILATES Federica G.	
<b>20.00</b>	BOXE Andrea C.	CROSS TRAINING Roberto P.	BOXE Andrea C.	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 \* ( PALESTRA OUTDOOR ) - 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	Daniela	Valerio	Daniela	Valerio		
<b>18.30</b>		Daniela		Daniela			
<b>19.00</b>	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 -13.00 Lorenzo	8.00 -13.00 Daniele	8.00 -13.00 Simone	9.00 -14.00 Claudio	Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
9.00 -13.00 Antongiulio	10.00 -14.00 Antongiulio	9.00 -14.00 Daniele	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -15.00 Claudio	9.00 -14.00 Edoardo	
10.00 -14.00 Andrea		10.00 -15.00 Claudio	9.00 -13.00 Andrea			
	10.00 -16.00 Claudio		10.00 -14.00 Antongiulio	11.00 -16.00 Lorenzo	10.00 -14.00 Riccardo	
14.00 -20.00 Edoardo	15.30 -21.30 Edoardo	14.00 -20.00 Edoardo	17.00 -20.00 Roberto	16.00 -20.00 Andrea	14.00 -19.00 Gianluca	
16.30 -21.30 Simone	17.00 -20.00 Roberto	16.00 -21.00 Riccardo	15.30 -21.30 Simone	15.30 -21.30 Edoardo		
16.00 -21.00 Riccardo	17.00 -21.00 Gianluca	16.30 -21.30 Simone	16.30 -21.30 Riccardo	17.00 -20.00 Gianluca		
18.00 -21.30 Lorenzo	17.00 -21.30 Daniele	17.00 -21.30 Massimiliano	14.00 -20.00 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 Silvia		Acqua Fit Silvia			
<b>11.00</b>	Acqua Power Stefania		Acqua Fit Stefania		Acqua Circuit * Stefania		Acqua Fit ( A rotazione)
<b>13.30</b>	Acqua Aerobic Stefania	Acqua Power Silvia	Acqua Training Stefania	Acqua Kombat Silvia	Acqua Jump Stefania	Acqua Circuit Alessandra R.	
<b>18.50</b>		Water Endurance Camilla		Water Tone Camilla			
<b>19.00</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 1 corsia	7.00 - 8.00 6 corsie**	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.00 6 corsie**	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	8.30 - 19.00 4 corsie
8.30 - 10.00 1 corsia	8.00 - 9.30 1 corsia	8.30 - 10.00 1 corsia	8.00 - 9.30 1 corsia	8.30 - 10.00 1 corsia	9.00 - 9.50 2 corsia	
10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 12.00 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	9.30 - 12.00 4 corsie	10.00 - 13.30 4 corsie	9.50 - 10.40 1 corsia	
13.30 - 15.45 2 corsie	12.00 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	12.00 - 15.45 2 corsie	13.30 - 15.45 2 corsie	10.40 - 13.30 1 corsia	
15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	13.30 - 14.00 5 corsie	
19.20 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsia	19.20 - 21.30 1 corsia	14.00 - 17.00 1 corsia	
* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	* 20.30 - 21.30 Barbara V. 2 corsie	20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	* 20.30 - 21.30 Barbara V. 2 corsie	17.00 - 19.00 4 corsie	

**\*NUOTO LIBERO CONTROLLATO CON ISTRUTTORE A DISPOSIZIONE**

**\*\*4 CORSIE PER NUOTO LIBERO E 2 CORSIE PER NUOTO MASTER SENZA ALLENATORE**

## 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 - 14.45 Andrea C.	13.30 - 14.45 Andrea C.	13.30 - 14.45 Andrea C.	13.30 - 14.45 Andrea C.	13.30 - 14.45 Andrea C.		
20.15 - 21.15 Pinto M.	20.15 - 21.15 Pinto M.	20.15 - 21.15 Pinto M.	20.15 - 21.15 Pinto M.	20.15 - 21.15 Pinto M.		

## AGONISMO NUOTO - Due Ponti

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara G.	14.00 - 15.30 ESORDIENTI B Barbara V.	
16.40 - 18.00 ESORDIENTI B1 Barbara V.	16.40 - 18.00 ESORDIENTI B1 Barbara V.	17.30 - 19.00 ESORDIENTI B Barbara V.	16.40 - 18.00 ESORDIENTI B1 Barbara V.	16.40 - 18.00 ESORDIENTI B1 Barbara V.		
18.00 - 19.30 ESORD. B2 e A1 Barbara V.	18.00 - 19.30 ESORD. B2 e A1 Barbara V.	18.30 - 20.15 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.00 - 19.30 ESORD. B2 e A1 Barbara V.	18.00 - 19.30 ESORD. B2 e A1 Barbara V.	15.30 - 17.00 ESORD. A e CAT Barbara G.	
18.40 - 20.30 ESORD. A2 CAT Barbara V.	18.40 - 20.30 ESORD. A2 CAT Barbara V.		18.40 - 20.30 ESORD. A2 CAT Barbara V.	18.40 - 20.30 ESORD. A2 CAT Barbara V.		

## 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 - PADEL - 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



# 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	
8.45		YOGA Alessia		YOGA Alessia		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia	
10.00		TOTAL BODY + GAG Giuliana		TOTAL BODY + ABS Giuliana		TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
11.00		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana
11.20	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		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		
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 Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	
19.15	MACUMBA Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
19.30		PRE-PUGILISTICA Vladimir		PRE-PUGILISTICA Vladimir		
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		
11.00						KATIA
13.30	COSTANZA		COSTANZA		COSTANZA	
18.00		STEFANO		STEFANO		
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 * Mezze pinne		
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 Alessandro
14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 19:30 Alessandro	

## 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	<small>PER ADULTI E BAMBINI</small> <b>LE NOSTRE SCUOLE SPORTIVE</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>NUOTO - PADEL</b>	
	<b>CASSIANTICA SPORTING FITNESS</b>	

**PADEL - FITNESS - SALA PESI - NUOTO TUTTO INCLUSO IN UN UNICO ABBONAMENTO**