



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 IN FORMATO SCARICABILE

| | | |
|---|---|--|
| ORARI CIRCOLO: LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 09:00 - 14:30 | <small>PER ADULTI E BAMBINI</small> LE NOSTRE SCUOLE SPORTIVE | CONTATTI: SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 cassiantica@gmail.com |
| | NUOTO - PADEL | |
| | CASSIANTICA SPORTING FITNESS | |

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