

**APERTO 360 GIORNI L'ANNO**

CHIUSURA SOLO IN OCCASIONE DELLE FESTIVITA': NATALE, 1° DELL'ANNO, SANTO STEFANO, PASQUA E FERRAGOSTO

**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	FTC Stefano Moschetta <b>NEW</b>	METABOLICO Fabrizio G.	FTC Stefano Moschetta <b>NEW</b>	METABOLICO Fabrizio G.	METABOLICO Fabrizio G.	
9.00	STRETCHING (Dal 9/9) Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING (Dal 9/9) Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING (Dal 9/9) Paola Rossi	
10.00	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	TOTAL BODY WORKOUT (Dal 10/9) Daniela P.	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	TOTAL BODY WORKOUT (Dal 10/9) Daniela P.	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca
10.30						<b>NEW</b> FIT FUNCTIONAL (Dal 21/9) Simone P. (Area Funz.)
11.00	SUSPENSION TRAINING * Nino F.	POSTURALE Marco L.	SUSPENSION TRAINING * Nino F.	POSTURALE Marco L.	SUSPENSION TRAINING * Nino F.	G.A.G. Cristina F. BOXE (Dal 5/10) Stefano B. (Ring outdoor)
12.00						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.)	FUNCTIONAL WAKE UP <b>NEW</b> Daniele M. (Area Funz.) KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	FUNCTIONAL WAKE UP <b>NEW</b> Daniele M. (Area Funz.) KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	13:00 - 14:00 G.A.G. Cristina F.
14.00						KICK BOXING FIT Massimo C.
Scuola DANZA		15.00 - 16.00 MODERNO (OVER 15) ERIKA		15.00 - 16.00 MODERNO (OVER 15) ERIKA	15.00 - 16.00 GRUPPO GARA ERIKA	
16.00	FIT PILATES (Da Ottobre) Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERNO (11-14 ANNI) ERIKA	FIT PILATES (Da Ottobre) Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERNO (11-14 ANNI) ERIKA	16.00 - 17.00 GRUPPO GARA ERIKA	
17.00	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN (8-10 ANNI) ERIKA	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN (8-10 ANNI) ERIKA	TOTAL BODY FIT Cristina F.	
18.00	MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE Virginia	FULL BODY WORKOUT Marco L.	BODY SCULPTURE Virginia		
19.00	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P.	
19.15	PERFORMANCE Simone D.P (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone D.P (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone D.P (Area Funz.)	
19.30	BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)		BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)			
20.00	BOXE Andrea C.	KICK BOXING FIT Massimo C.	BOXE Andrea C.	KICK BOXING FIT 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 * (Dal 1/10) Antonello (terrazza Mini)		ROWING * (Dal 1/10) Antonello (terrazza Mini)		ROWING * (Dal 1/10) Antonello (terrazza Mini)	
<b>9.00</b>	HDP Virginia	PILATES (Dal 5/9) Daniela	TOP LEGS Virginia	PILATES Daniela	AKI PUMP Virginia	
<b>11.00</b>	TOTAL BODY (Dal 16/9) Luigi Pratesi		TOTAL BODY (Dal 16/9) Luigi Pratesi		TOTAL BODY (Dal 16/9) Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G.
<b>12.00</b>						SUSPENSION TRAINING * Nino
<b>12.15</b>			FLEX & SCULPT (Dal 11/9) Stefania Pitaffi		FULL BODY CIRCUIT (Dal 11/9) Stefania Pitaffi	
<b>13.00</b>						YOGA Magda
<b>13.30</b>	BOXE Andrea C.	TOTAL BODY Cristina F.	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY Cristina F.	BOXE Andrea C.	
<b>15.00</b>		ROWING * (Dal 1/10) Antonello (Terrazza Mini)		ROWING * (Dal 1/10) Antonello (Terrazza Mini)		
<b>Scuola DANZA</b>		BURN VINYASA (Dal 17/9) Priscilla Bertoncilli				
		15.00 - 16.00 CLASSICO 11 - 14 PAOLA	15.00 - 16.00 GRUPPO GARA ERIKA	15.00 - 16.00 CLASSICO 11 - 14 PAOLA	15.00 - 16.00 CARAIBICO JUNIOR (10 - 15 ANNI) DENISE	
		16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA	16.00 - 16.30 GRUPPO GARA ERIKA	16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA		
			16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI DENISE		16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI DENISE	
		17.00 - 18.00 (Dal 23/9) Scuola BOXE Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) ERIKA E DENISE	17.00 - 18.00 (Dal 23/9) Scuola BOXE Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) ERIKA E DENISE	
<b>18.00</b>	STEP COREO Piero	POWER PILATES Emy Taglietti	AERODANCE (Dal 11/9) Alex F.	POWER PILATES Emy Taglietti	STEP COREO BASE Piero	
<b>19.00</b>	POSTURAL PILATES Federica G.	PUMP (Dal 17/9) Alex F.	POSTURAL PILATES Federica G.	PUMP (Dal 19/9) Alex F.	POSTURAL PILATES Federica G.	
<b>20.00</b>		CROSS TRAINING Roberto P.	SALSA (Da Ottobre) CORSO A PAGAMENTO Assia	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>	Stefano N.		Stefano N.		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	Riccardo	8.00 -13.00 Edoardo	8.00 -13.00 Lorenzo	8.00 -13.00 Daniele	8.00 -14.00 Edoardo	9.00 -14.00 Claudio	Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
9.00 -13.00	Andrea		9.00 -14.00 Daniele	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -15.00 Claudio	9.00 -14.00 Edoardo/Daniela	
9.00 -15.00	Claudio	10.00 -15.00 Claudio	10.00 -15.00 Claudio	9.00 -14.00 Cesare			
14.30 -20.30	Edoardo	15.00 -20.00 Cesare	13.00 -17.00 Edoardo	14.00 -21.30 Edoardo	12.00 -17.00 Lorenzo	10.00 -14.00 Riccardo	
15.00 -20.30	Massimiliano	15.00 -19.00 Simone	15.00 -20.00 Cesare	14.00 -19.00 Simone	16.00 -20.00 Andrea	14.00 -19.00 Gianluca	
15.00 -19.30	Daniele	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -20.00 Andrea	16.00 -21.00 Riccardo			
16.30 -21.30	Lorenzo	17.00 -20.00 Gianluca	16.30 -21.30 Simone	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -20.00 Gianluca		
16.30 -21.30	Simone	16.00 -21.00 Riccardo	17.00 -21.30 Massimiliano		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 (Dal 9/9) Margherita		Acqua Core (Dal 9/9) Margherita		Acqua Fit (Dal 9/9) Margherita		
<b>10.00</b>		Acqua Fit Silvia		Acqua Fit Silvia			
<b>11.00</b>	Acqua Fit Enza		Acqua Power Marzia		Idrobike Circuit * Stefania		Acqua Fit (A rotazione)
<b>13.30</b>	Acqua Aerobic Enza	Acqua Power Silvia	Acqua Training Alessandra	Acqua Kombat Silvia	Acqua Jump Stefania	Acqua Fit Alessandra R.	
<b>19.00</b>	Acqua Gag Alessandra	Water Coreo Alessandra	Acqua Fit Alessandra	Water Tone Alessandra	Acqua Kombat Alessandra		

\* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette

## NUOTO LIBERO ( FINO AL 10/9 ) - VASCA GRANDE - Due Ponti



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.00 - 13.00 4 corsie garantite	9.00 - 13.00 4 corsie garantite	9.00 - 13.00 4 corsie garantite	9.00 - 13.00 4 corsie garantite	9.00 - 13.00 4 corsie garantite	9.00 - 19.00 4 corsie garantite	7.00 - 19.00 5 corsie garantite
15.00 - 19.00 4 corsie garantite	15.00 - 19.00 4 corsie garantite	15.00 - 19.00 4 corsie garantite	15.00 - 19.00 4 corsie garantite	15.00 - 19.00 4 corsie garantite		
13.00 - 15.00 2 corsie garantite	13.00 - 15.00 2 corsie garantite	13.00 - 15.00 2 corsie garantite	13.00 - 15.00 2 corsie garantite	13.00 - 15.00 2 corsie garantite		
19.00 - 21.30 2 corsie garantite	19.00 - 21.30 2 corsie garantite	19.00 - 21.30 2 corsie garantite	19.00 - 21.30 2 corsie garantite	19.00 - 21.30 2 corsie garantite		

## NUOTO LIBERO ( DALL' 11/9 ) - 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 - 13.00 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	13.00 - 14.55 2 corsie	
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	14.55 - 17.00 1 corsia	
19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.30 1 corsia	17.00 - 19.00 4 corsie	
20.15 - 21.30 2 corsie	* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	20.15 - 21.30 2 corsie	* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	20.30 - 21.30 2 corsie		

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

**\*\*4 CORSIE PER NUOTO LIBERO E 2 CORSIE RISERVATE**

## AGONISMO NUOTO ( DAL 9/9 ) - Due Ponti

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO (DALL' 1/10)	DOMENICA
14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	14.30 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	13.30 - 14.45 ESORDIENTI B Barbara V.	
17.00 - 18.30 ESORDIENTI B Barbara V.	17.00 - 18.30 ESORDIENTI B Barbara V.	17.30 - 19.00 ESORDIENTI B Barbara V.	17.00 - 18.30 ESORDIENTI B Barbara V.	17.00 - 18.30 ESORDIENTI B Barbara V.	15.00 - 16.30 ESORD. A e CAT Barbara V.	
18.30 - 20.00 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.30 - 20.00 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.30 - 20.20 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.30 - 20.00 ESORD. A e CAT Barbara V.	18.30 - 20.00 ESORD. A e 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



## 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 (dal 02/09)		PILATES Kuti (dal 04/09)		PILATES Kuti (dal 06/09)	
8.45		YOGA Alessia (dal 03/09)		YOGA Alessia (dal 05/09)		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia (dal 02/09)		TOTAL BODY Katia (dal 04/09)		TOTAL BODY Katia	
10.00		TOTAL BODY + GAG Giuliana		TOTAL BODY + ABS Giuliana		TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela (dal 30/09)		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
10.30		PILATES Laura (dal 17/09)		PILATES FITBALL Laura (dal 19/09)		DANZA DEL VENTRE Nadia
11.00	BIOENERGYM Sara (dal 02/09)	BODY BALANCE Giuliana	BIOENERGYM Sara (dal 04/09)	BODY BALANCE Giuliana	BIOENERGYM Sara (dal 06/09)	BODY BALANCE Giuliana
11.20	POSTURALE Federica (dal 02/09)		POSTURALE Federica (dal 04/09)		POSTURALE Federica (dal 06/09)	
12.00						MACUMBA Romina (dal 14/09)
13.30	TONIFICAZIONE Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo (dal 03/09)	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	
13.30		DINAMIC BIOENERGYM Katia (dal 10/09)		DINAMIC BIOENERGYM Katia (dal 12/09)		
17.30	PUMP Virginia (dal 09/09)	YOGA Alessia (dal 10/09)	G&G Virginia (dal 11/09)		DYNAMIC BIOENERGYM Sara (dal 13/09)	
18.00	PILATES Emy (dal 09/09)	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy (dal 11/09)	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy (dal 13/09)	
18.30		PILOGA Kuti (dal 03/09)		PILOGA Kuti (dal 05/09)		
19.00	TONIFICAZIONE Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	
19.15	MACUMBA Valentina (dal 09/09)		FUNCTIONAL MM Valentina (dal 11/09)		MACUMBA Valentina (dal 13/09)	
19.30		FIT BOXE Vladimir (dal 10/09)		FIT BOXE Vladimir (dal 12/09)		
20.00	CROSS TRAINING Daniele (dal 09/09)		CROSS TRAINING Daniele (dal 11/09)		SALSA* Assia	

\* a pagamento

### CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

### CYCLING

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.45		COSTANZA		COSTANZA		
11.00						KATIA
13.30	COSTANZA		COSTANZA		COSTANZA	
19.00	GIUSEPPE		GIUSEPPE		GIUSEPPE	

## 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	
19.10	Acqua Power Leonard		Water Tone Romina		Water Tone Romina		
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 Massimo	7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 14:30 Massimo	7:30 - 14:30 Stefano	8:30 - 14:00 Massimiliano	9:00 - 14:00 Alessandro
14:30 - 21:30 Massimo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Massimiliano	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Massimiliano	14:00 - 19:30 Alessandro	

## NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00		

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>Via Taormina, 5 Roma - 00135</b>	<b>CONTATTI:</b> <b>SEGRETERIA:</b> 06.33429398 <b>WHATSAPP:</b> 349.9583577 <a href="mailto:cassiantica@gmail.com">cassiantica@gmail.com</a>
---	--	--