

**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 Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING Paola Rossi	
10.00	TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca
10.30						<b>NEW</b> FIT FUNCTIONAL 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 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.
<b>Scuola DANZA</b>		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 ASANA Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERNO (11-14 ANNI) ERIKA	FIT PILATES ASANA 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	DP DANCE Stefano Oradei	
19.00	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. CIRCUIT TRAINING Stefano N. (calcio a 5)	
19.15	PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)		PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)	
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

I SOCI GOLD possono usufruire di tutte le strutture Nuoto Fitness e PADEL del CASSIANTICA SPORTING FITNESS  
 sito in Via Taormina 5 - zona Piazza dei Giuochi Delfici

## 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>	<b>ROWING *</b> Antonello (palestra outdoor)		<b>ROWING *</b> Antonello (palestra outdoor)		<b>ROWING *</b> Antonello (palestra outdoor)	
	<b>PILATES</b> Emy Taglietti		<b>PILATES</b> Emy Taglietti			
<b>9.00</b>	<b>HDP</b> Virginia	<b>PILATES</b> Daniela	<b>TOP LEGS</b> Virginia	<b>PILATES</b> Daniela	<b>AKI PUMP</b> Virginia	
<b>11.00</b>	<b>TOTAL BODY</b> Luigi Pratesi		<b>TOTAL BODY</b> Luigi Pratesi		<b>TOTAL BODY</b> Luigi Pratesi	<b>POWER PILATES</b> Federica G.
<b>12.00</b>						<b>SUSPENSION TRAINING *</b> Nino
<b>12.15</b>			<b>FLEX &amp; SCULPT</b> Stefania Pitaffi		<b>FLEX &amp; SCULPT</b> Stefania Pitaffi	
<b>13.00</b>						<b>YOGA</b> Magda
<b>13.30</b>	<b>BOXE</b> Andrea C.	<b>TOTAL BODY</b> Cristina F.	<b>MACUMBA</b> Max I.	<b>TOTAL BODY</b> Cristina F.	<b>BOXE</b> Andrea C.	
		<b>ROWING *</b> Antonello (Palestra Outdoor)		<b>ROWING *</b> Antonello (Palestra Outdoor)		
<b>15.00</b>		<b>BURN VINYASA</b> Priscilla Bertoncelli				
<b>Scuola DANZA</b>		<b>15.00 - 16.00 (Terrazza Mini)</b> <b>CLASSICO 11 - 14</b> PAOLA	<b>15.00 - 16.00</b> <b>GRUPPO GARA</b> ERIKA	<b>15.00 - 16.00</b> <b>CLASSICO 11 - 14</b> PAOLA	<b>15.00 - 16.00</b> <b>CARAIBICO JUNIOR (10 - 15 ANNI)</b> DENISE	
		<b>16.00 - 17.00</b> <b>CLASSICO (OVER 15)</b> PAOLA	<b>16.00 - 16.30</b> <b>GRUPPO GARA</b> ERIKA	<b>16.00 - 17.00</b> <b>CLASSICO (OVER 15)</b> PAOLA		
			<b>16.30 - 17.10</b> <b>PROPEDEUTICA 3-4 ANNI</b> DENISE		<b>16.30 - 17.10</b> <b>PROPEDEUTICA 3-4 ANNI</b> DENISE	
		<b>17.00 - 18.00</b> <b>Scuola BOXE</b> Andrea Chiappi	<b>17.10 - 18.00</b> <b>MODERN (5 - 7 ANNI)</b> ERIKA E DENISE	<b>17.00 - 18.00</b> <b>Scuola BOXE</b> Andrea Chiappi	<b>17.10 - 18.00</b> <b>MODERN (5 - 7 ANNI)</b> ERIKA E DENISE	
<b>18.00</b>	<b>STEP COREO</b> Piero	<b>POWER PILATES</b> Emy Taglietti	<b>AERODANCE</b> Alex F.	<b>POWER PILATES</b> Emy Taglietti	<b>TOTAL BODY</b> Alessandra Ripetti	
<b>19.00</b>	<b>POSTURAL PILATES</b> Federica G.	<b>PUMP</b> Alex F.	<b>POSTURAL PILATES</b> Federica G.	<b>PUMP</b> Alex F.	<b>POSTURAL PILATES</b> Federica G.	
<b>20.00</b>		<b>CROSS TRAINING</b> Roberto P.	<b>SALSA con Assia</b> <b>CORSO A PAGAMENTO</b> <b>*SOLO PER OTT CORSO</b> <b>GRATUITO</b>	<b>CROSS TRAINING</b> 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>						<b>VILLA GLORI</b> Diego Camilli
<b>13.00</b>	<b>PISTA PAOLO ROSI</b> Diego Camilli		<b>PISTA PAOLO ROSI</b> Diego Camilli			
<b>13.30</b>		<b>CIRCOLO DUE PONTI</b> Diego Camilli		<b>CIRCOLO DUE PONTI</b> 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°95)

	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/Dani ele		
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 Margherita		Acqua Core Margherita		Acqua Fit Margherita		
<b>10.00</b>		Acqua Fit Silvia		Acqua Fit Silvia			
<b>11.00</b>	Acqua Fit Stefania		Acqua Power Stefania		Idrobike 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 Fit Alessandra R.	
<b>19.00</b>	Acqua Gag Alessandra	Water Coreo Alessandra		Water Tone Alessandra			
<b>19.10</b>			Acqua Fit Alessandra		Acqua Kombat Alessandra		

\* 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 - 8.30 3 corsie	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 3 corsie	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 9.00 No Nuoto Libero	8.00 - 19.00 4 corsie
8.30 - 10.00 1 corsia	8.30 - 12.00 4 corsie	8.30 - 10.00 1 corsia	8.30 - 12.00 4 corsie	8.30 - 10.00 1 corsia	9.00 - 9.50 2 corsie	
10.00 - 13.15 4 corsie	12.00 - 13.00 3 corsie	10.00 - 13.15 4 corsie	12.00 - 13.00 3 corsie	10.00 - 13.15 4 corsie	9.50 - 13.00 1 corsia	
13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 15.45 4 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 15.45 4 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.55 2 corsie	
14.30 - 15.45 3 corsie		14.30 - 15.45 3 corsie		14.30 - 15.45 3 corsie	14.55 - 17.00 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	17.00 - 19.00 4 corsie	
19.20 - 20.00 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.00 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.00 1 corsia		
20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	20.00 - 21.30 2 corsie	* 20.15 - 21.30 Andrea C. 2 corsie	20.00 - 21.30 2 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	7.00 - 8.30 Andrea C.	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Gianni	7.00 - 8.30 Andrea C.	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Gianni	7.00 - 9.00 Gianni	
13.15 - 14.30 Andrea C.	13.00 - 14.00 FORO ITALICO Gianni	13.15 - 14.30 Andrea C.	13.00 - 14.00 FORO ITALICO Gianni	13.15 - 14.30 Andrea C.		
20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.		

## AGONISMO NUOTO - 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

<p><b>ORARI CIRCOLO:</b> LUN - VEN 06:30 - 22:30 WEEKEND 06:30 - 19:30</p>	<p><b>TANTO SPORT ANCHE PER I PIU' PICCOLI</b> <b>LE NOSTRE SCUOLE SPORTIVE</b> <b>NUOTO - PADEL - TENNIS - CALCIO - DANZA</b> SCOPRI DI PIU' SUL SITO WEB <a href="http://www.duepontisportingclub.it">www.duepontisportingclub.it</a></p>	<p>SEGRETERIA FITNESS: 06 3339360 SEGRETERIA NUOTO: 06 3330266 info@dueponti.eu</p>
--	---	---



## 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 HDP Cristian	TOTAL BODY + GAG Giuliana	30 + 30 g&Hans Cristian	TOTAL BODY + ABS Giuliana	TOTAL BODY G&G Cristian	TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela (dal 30/09)		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
10.30		PILATES Laura		PILATES FITBALL Laura		DANZA DEL VENTRE Nadia
11.00	BIOENERGYM Sara	BODY BALANCE Giuliana	BIOENERGYM Sara	BODY BALANCE Giuliana	BIOENERGYM Sara	BODY BALANCE Giuliana
11.20	POSTURALE Federica		POSTURALE Federica		POSTURALE Federica	
12.00						MACUMBA Romina
13.30	TONIFICAZIONE Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	
13.30		DINAMIC BIOENERGYM Katia		DINAMIC BIOENERGYM Katia		
17:30	PUMP Virginia	YOGA Alessia	G&G Virginia		DYNAMIC BIOENERGYM Sara	
18.00	PILATES Emy	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA Kuti		
19.00	TONIFICAZIONE Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	
19.15	MACUMBA Valentina		FUNCTIONAL MM Valentina		MACUMBA Valentina	
19.30		FIT BOXE Vladimir		FIT BOXE Vladimir		
20.00	CROSS TRAINING Daniele		CROSS TRAINING Daniele		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 Marzia		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> LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 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>
--	--	--