

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)

▲ ALTA INTENSITA' ● MEDIA INTENSITA' ■ BASSA INTENSITA'

SALA RAINBOW - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.00	▲ FTC Stefano Moschetta	▲ METABOLICO Fabrizio G.	▲ FTC Stefano Moschetta	▲ METABOLICO Fabrizio G.	▲ METABOLICO Fabrizio G.	
9.00	● HDP Virginia Imbriani	● TOTAL BODY Marco L.	● TOP LEGS Virginia Imbriani	● TOTAL BODY Marco L.	● AKI PUMP Virginia Imbriani	
10.00	● TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		● TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.		● TOTAL BODY CONDITIONING Cristina F.	■ 9:45 - 10:45 POSTURALE Francesca .
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. ▲ FIT FUNCTIONAL Simone P. (Area Funz.) ▲ BOXE Stefano B. (Ring outdoor)
12.00						● MACUMBA Max I.
12.30	■ PILATES Federica G.	■ YOGA Magda	■ PILATES Federica G.	■ YOGA Magda	■ PILATES Federica G.	
13.30	● CARDIO TONE Cristina F. ▲ PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)	● TOTAL BODY Cristina F.	● CARDIO TONE Cristina F. ▲ PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)	● TOTAL BODY Cristina F.	● CARDIO TONE Cristina F. ▲ PERFORMANCE Simone D.P. (Area Funz.)	● 13:00 - 14:00 G.A.G. Cristina F.
14.00						▲ KICK BOXING FIT Massimo C.
Scuola DANZA		15.00 - 16.00 MODERN AVANZATO (OVER 15) ERIKA		15.00 - 16.00 MODERN AVANZATO (OVER 15) ERIKA	15.00 - 17.00 GRUPPO GARA ERIKA	
16.00	■ FIT PILATES ASANA Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO (10-14 ANNI) ERIKA	■ FIT PILATES ASANA Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO (10-14 ANNI) ERIKA		
17.00	● TOTAL BODY FUSION Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN JUNIOR (8-10 ANNI) ERIKA	● TOTAL BODY FUSION Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN JUNIOR (8-10 ANNI) ERIKA	● TOTAL BODY FUSION Cristina F.	
18.00	● MACUMBA Max I.	▲ BODY SCULPTURE Virginia	● FULL BODY WORKOUT Marco L.	▲ BODY SCULPTURE Virginia		
18.30					▲ BODY SCULPT Burning Luigi P	▲ Fat Nuovo Orario
19.00	▲ BODY SCULPT Fat Burning Luigi P ▲ BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	▲ FIT FUNCTIONAL Simone P. ▲ TRX * Antonio C.	▲ BODY SCULPT Fat Burning Luigi P ▲ BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	▲ FIT FUNCTIONAL Simone P. ▲ TRX * Antonio C.		
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

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	ENERGI	SABATO
8.00	PILATES Emy Taglietti		PILATES Emy Taglietti			
9.00	STRETCHING Franco Comoda	PILATES Daniela	STRETCHING Franco Comoda	PILATES Daniela	STRETCHING Franco Comoda	
11.00	TOTAL BODY Luigi Pratesi	FTC Stefano M.	TOTAL BODY Luigi Pratesi	FTC Stefano M.	TOTAL BODY Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G.
12.00						SUSPENSION TRAINING * Nino
12.15			STRETCH&TONE Stefania Pitaffi		STRETCH&TONE Stefania Pitaffi	
12.30				* PILATES BARRE CORSO A PAGAMENTO Roberta Bozza	NEW	
13.00						YOGA Magda
13.30	BOXE Andrea C.	KICK BOXING FIT Massimo C.	MACUMBA Max I.	KICK BOXING FIT Massimo C.	BOXE Andrea C.	
14.30	ANIMAL FLOW Stefania Pitaffi	NEW				
Scuola DANZA	15.30 - 17.00 HEELS SUSAN	15.00 - 16.00 CLASSICO 10 - 14 PAOLA	15.00 - 16.30 GRUPPO GARA ERIKA	15.00 - 16.00 CLASSICO 10 - 14 PAOLA		
		16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA	16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA ALESSIA	16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA	16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA ALESSIA	
	17.00 - 18.00 ACROBATICA CAROLINA		17.10 - 18.00 MODERN BABY (5 - 7) ALESSIA		17.10 - 18.00 MODERN BABY (5 - 7) ALESSIA E ERIKA	
17.00			DP DANCE Stefano Oradei			
18.00	POWER TRAINING Cesare	POWER PILATES Emy Taglietti	POWER TRAINING Cesare	POWER PILATES Emy Taglietti	POWER TRAINING Cesare	
19.00	FUNCTIONAL PILATES Federica G.	TOTAL BODY Sara T.	FUNCTIONAL PILATES Federica G.	TOTAL BODY Sara T.	FUNCTIONAL PILATES Federica G.	
20.00		CROSS TRAINING Laura Silvestri		CROSS TRAINING Laura Silvestri		
21.00						

* CORSO A PAGAMENTO: QUOTA SOCIO €10 - QUOTA NON SOCIO €20 (COMPATIBILE CON PACCHETTO PILATES REFORMER) - PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA 063339360

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

RUNNING - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO
9.30						VILLA GLORI Diego Camilli
13.00	PISTA ROSI Diego Camilli		PISTA ROSI Diego Camilli			
13.30		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
10.00	Daniela		Daniela		Daniela	Antonio	
12.00							
13.30	Valerio	Daniela	Valerio	Daniela	Valerio		
18.30		Daniela		Daniela			
19.00	Sara T.		Sara T.		Sara T.		

* 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 -14.00 Edoardo	8.00 -13.00 Lorenzo	8.00 -13.00 Daniele	8.00 -14.00 Edoardo	9.00 -13.00 Gabriele	Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
10.00 -14.00	Andrea	10.00 -15.00 Cesare	9.00 -14.00 Daniele	9.00 -14.00 Cesare	9.00 -13.00 Riccardo	9.00 -14.00 Edoardo/Flavio	
11.00 -15.00	Edoardo	12.00 -16.00 Andrea		11.00 -15.00 Edoardo			
			13.00 -17.00 Edoardo		12.00 -17.00 Lorenzo	10.00 -15.00 Riccardo	
15.00 -20.00	Gabriele	15.00 -19.00 Simone	15.00 -18.00 Cesare	14.00 -19.00 Simone	14.00 -18.00 Andrea	14.00 -19.00 Gianluca	
16.00 -20.00	Flavio	16.00 -21.00 Riccardo	15.00 -20.00 Simone	16.00 -21.00 Riccardo			
16.30 -21.30	Lorenzo	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -21.00 Gabriele	16.00 -20.00 Flavio	17.00 -20.00 Gianluca		
16.30 -21.30	Massimiliano	17.00 -20.00 Gianluca	17.00 -21.00 Flavio	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -21.00 Flavio		
18.00 -20.30	Edoardo	17.00 -21.00 Daniele	17.00 -21.30 Max		17.00 -21.30 Max Mulè		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

ACQUAFITNESS - Due Ponti

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatitici n° 82)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.30	Acqua Gag Margherita	Acqua Fit Silvia	Acqua Core Margherita	Acqua Fit Silvia	Acqua Fit Margherita		
11.00	Acqua Fit Stefania		Acqua Power Stefania		Idrobike Circuit * Stefania		Acqua Fit (A rotazione)
13.30	Acqua Aerobic Stefania	Acqua Power Silvia	Acqua Training Stefania	Acqua Kombat Silvia	Acqua Tabata Stefania	Acqua Fit Tania/Vittoriana	
19.00	Acqua Gag Alessandra	Acqua Gag Alessandra	Acqua Coreo Alessandra	Water Tone Alessandra	Acqua Kombat Alessandra		

* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette

PILATES REFORMER - Due Ponti

STUDIO PILATES IN TERRAZZA MINI



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,30 - 10,20 CAROLINA		9,30 - 10,20 FRANCESCA		9,30 - 10,20 CAROLINA	
10,30 - 11,20 CAROLINA	10,30 - 11,20 DANIELA		10,30 - 11,20 DANIELA	10,30 - 11,20 CAROLINA	10,00 - 10,50 LAVINIA
					11,00 - 11,50 CAROLINA
					12,00 - 12,50 FEDERICA S.
13,30 - 14,20 MAGDA	13,30 - 14,20 ROBERTA	13,30 - 14,20 MAGDA	13,30 - 14,20 ROBERTA	13,30 - 14,20 MAGDA	
	17,10 - 18,00 FEDERICA S.			17,10 - 18,00 FEDERICA G.	
18,00 - 18,50 FEDERICA G.	18,00 - 18,50 FEDERICA S.	18,00 - 18,50 FEDERICA G.	18,00 - 18,50 FEDERICA S.	18,00 - 18,50 FEDERICA S.	
19,00 - 19,50 FEDERICA S.	19,10 - 20,00 CAROLINA	19,00 - 19,50 FEDERICA S.	19,10 - 20,00 CAROLINA		

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA AL 3924833107 OPPURE 063339360

POSTI LIMITATI: MAX 9 PERSONE

DURATA 50 MINUTI

LEZIONE SINGOLA: 10€ a persona (quota non socio €20)

PACCHETTO SOCIO : 90€ a persona (10 Lezioni)

PACCHETTO NON SOCIO :200€ a persona (12 Lezioni)

NON PERDERE IL TUO POSTO:

CON IL PACCHETTO ATTIVO PUOI PRENOTARE FINO A 10 LEZIONI IN ANTICIPO



NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE - Due Ponti

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 1 corsia	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 4 corsie	10.00 - 13.15 4 corsie	12.00 - 13.00 4 corsie	10.00 - 13.15 4 corsie	9.50 - 13.00 1 corsia	
13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.00 3 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.00 3 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.55 2 corsie	
14.30 - 15.45 2 corsie	14.00 - 15.45 4 corsie	14.30 - 15.45 2 corsie	14.00 - 15.45 4 corsie	14.30 - 15.45 2 corsie	15.00 - 17.00 No Nuoto Libero	
15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.40 No Nuoto Libero	15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.40 No Nuoto Libero	17.00 - 19.00 4 corsie	
19.30 - 20.00 1 corsia	19.40 - 20.15 1 corsia	19.30 - 20.00 1 corsia	19.30 - 20.15 1 corsia	19.40 - 20.15 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	20.15 - 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 Francesco D.P.	13.15 - 14.30 Andrea C.	13.00 - 14.00 FORO ITALICO Francesco D.P.	13.15 - 14.30 Andrea C.		
20.00 - 21.30 Francesco D.P.		20.00 - 21.30 Francesco D.P.		20.00 - 21.30 Francesco D.P.		

AGONISMO NUOTO - Due Ponti

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	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

SEGRETERIA FITNESS: 06 3339360
SEGRETERIA NUOTO: 06 3330266
info@dueponti.eu

CORSI ALTA INTENSITA'



BOOT CAMP È un allenamento di media/alta intensità. È 'divertente, coinvolgente, semplice da seguire ed estremamente efficace. L'obiettivo è migliorare le capacità condizionali - rapidità, forza, resistenza, mobilità articolare, equilibrio. È un allenamento fitness mirato al raggiungimento di due obiettivi fondamentali: dimagrire e tonificare. Corsa, flessioni, scatti e addominali... ti aiuta ad allenare il corpo, a perdere peso e aumentare il senso di sfida con te stesso. Non importa quale sia il tuo stato di forma, la nostra classe BOOT CAMP è per tutti!

BOXE L'allenamento di boxe solitamente inizia con esercizi di riscaldamento muscolare che sollecitano l'aspetto cardio e il respiro, come [burpees](#), climbing, salto della corda, affondi, [squat](#) e movimenti di simulazione di boxe senza avversario. Si passa poi all'allenamento tecnico: colpi, movimenti, schivate. Questa parte viene spesso eseguita in due con il partner. In genere le lezioni si concludono con sequenze frazionarie di colpi al sacco o con sparring, una sorta di mini-combattimenti in cui l'allenatore imposta il percorso da seguire: numero di colpi, tipo di colpi, diretto, montante, gancio. E alla fine stretching, così da prevenire i fastidi muscolari.

CIRCUIT TRAINING Si tratta di un allenamento a circuito detto anche circuit weight training (CWT) o circuit resistance training (CRT) per le sue caratteristiche di modalità (pesi e resistenza). Si svolge tramite esercizi multipli che si eseguono nelle stazioni del circuito, tramite ripetizioni medio-basse e senza pause tra gli esercizi. Adatto soprattutto a chi vuole migliorare il sistema cardiovascolare oppure sviluppare la muscolatura e la resistenza per la corsa tramite il circuit training

CROSS TRAINING Mantiene in forma il sistema cardiorespiratorio, rende più fluidi i movimenti, aumenta la forza muscolare, brucia i grassi ed è ottimo anche come preparazione fisica per altri sport.

FIT FUNCTIONAL Obiettivo principale lo stimolo progressivo di tutte le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, flessibilità) e coordinazione per il miglioramento del tono muscolare a vantaggio di tutte le funzioni quotidiane del soggetto

FTC L' Allenamento funzionale migliora forza, flessibilità equilibrio e coordinazione, per un corpo più bello più efficiente e più resistente e soprattutto alla portata di tutti.

KICK BOXE FIT È un'attività che combina dei movimenti aerobici con quelli tipici delle [arti marziali](#). La differenza con questi sport, però, è che la fit boxe si svolge in gruppo. Adatta a chi vuole perdere peso e accelerare il metabolismo

METABOLICO Lavora sul miglioramento di forza, resistenza, coordinazione, agilità e flessibilità. Adatta a tutti coloro che vogliono [migliorare la propria forma fisica](#), [dimagrire](#), tonificare e prevenire le malattie

PERFORMANCE Allenamento Funzionale adatto a tutti, con carichi progressivi che stimola i vari sistemi metabolici e le capacità coordinative. Come suggerisce il nome stesso, l'allenamento funzionale è un sistema di allenamento che si basa sul principio di funzionalità, secondo una funzione (un movimento) ordinaria del corpo. Diversamente ad altri metodi di allenamento più selettivi, l'allenamento funzionale ha come obiettivo lo sviluppo globale di tutte le principali capacità motorie del corpo:
capacità condizionali (forza, resistenza, potenza),
capacità coordinative (equilibrio, controllo motorio e posturale, agilità, adattamento motorio)
mobilità articolare.

POWER TRAINING indica un tipo di allenamento ad alta intensità focalizzato sullo sviluppo della forza e della potenza muscolare. Può includere esercizi con pesi, esercizi pliometrici, e movimenti esplosivi, spesso in un contesto di allenamento a circuito o con tempi di recupero brevi. Obiettivo: Sviluppare forza, potenza, esplosività e resistenza muscolare.

SUSPENSION TRAINING L'allenamento in sospensione è una moderna tecnica di fitness che fa parte dell'allenamento funzionale. Si effettua utilizzando un attrezzo costituito da cavi, staffe, maniglie e un imbraco in modo che l'atleta si alleni sfruttando il proprio peso corporeo in sospensione dinamica e completa. Al di là dei semplici esercizi di base, è possibile creare workout di allenamento in sospensione anche molto intensi, sia per lo stimolo della forza, sia per l'allenamento della resistenza all'[acido lattico](#), che dell'equilibrio; ha infatti il vantaggio di reclutare anche tutti i [muscoli](#) stabilizzatori, poco interessati dagli allenamenti con macchine ipocinetiche. È quindi sostanzialmente un [allenamento di tipo funzionale](#), che migliora la mobilità, la stabilità e la forza ma anche la resistenza ad essa.

CORSI MEDIA INTENSITA'



AKY PUMP Pre-coreografata che utilizza i pesi ed i bilancieri, per maggiore intensità. Adatto a coloro che desiderano migliorare la resistenza alla forza, il tono e la definizione muscolare

CARDIO TONE Prevede un lavoro misto di cardio e tonificazione per la resistenza cardiovascolare ed il tono muscolare, ridurre la massa grassa e modellare il corpo. Si usano piccoli attrezzi come step, manubri, body bar ed elastici

FULL BODY WORKOUT Allenamento metabolico misto per tutto il corpo effettuato con e senza attrezzi e finalizzato alla tonificazione e al dimagrimento

STRETCH&TONE Lezione che unisce il lavoro di flessibilità muscolare e di mobilità articolare con una tonificazione di condizionamento muscolare. Si dà particolare attenzione alle tenute isometrie al fine di allenare forza e stabilità a tutto il corpo.

G.A.G. Prevede un allenamento concentrato sulle gambe, gli addominali ed i glutei. Sono inseriti anche esercizi che interessano altri gruppi muscolari. Sia corpo libero che con lo step, i pesi la bodybar e gli elastici

ANIMAL FLOW Animal Flow è una disciplina di movimento quadrupedica. L'allenamento funzionale Animal Flow è stato creato fondendo elementi di più discipline di allenamento a corpo libero, insieme a esercizi che imitano effettivamente i movimenti degli animali, studiati e adattati rispettando la natura e la meccanica del corpo dell'animale "essere umano". Farai muovere il tuo corpo nel modo in cui era destinato, sviluppando capacità motorie e di coordinazione, e aumentando capacità fisiche come la mobilità, la flessibilità, la stabilità, la potenza, la resistenza e la forza.

H.D.P. High Definition Power, è un programma di tonificazione brucia grassi e definisce tutto il corpo. Adatto a coloro che cercano un allenamento semplice ed efficace con focus sulla muscolatura addominale e sulla mobilità generale

MACUMBA E' una lezione di fitness che combina le coreografie della danza afro-caraibica e la gestualità tribale ai movimenti dell'aerobica tradizionale sulle musiche latine americane, con ritmi coinvolgenti e movenze dolci e divertenti

TOP LEGS Gambe addome e glutei. Allenamento a blocchi, adatto a tutte le donne per tonificare, rassodare, definire le zone coinvolte

TOTAL BODY Coinvolge tutto il corpo con cardio e tonificazione generale a carico naturale e piccoli attrezzi. Lavoro armonico mirato per miglioramento estetico e funzionale. Carichi progressivi, adatta a tutti

TOTAL FUSION È un tipo di allenamento completo che coinvolge tutto il corpo, una fusione di esercizi e metodi con l'obiettivo di rinforzare i muscoli, scolpire il corpo, di migliorare la flessibilità, la mobilità articolare l'equilibrio. Questo tipo di allenamento prevede fasi cardio e tonificazione specifica su ogni gruppo muscolare, sia a carico naturale che con attrezzi. Obiettivo migliorare la forma fisica, per il benessere del corpo e della mente e per creare un fisico forte, sano ed armonioso. Lezione adatta a tutti

TOTAL BODY CONDITIONING è una delle attività più complete che si possono praticare. Deriva da un mix di allenamenti. Coinvolge tutto il corpo, con esercizi dinamici, statici, di equilibrio, sia a corpo libero che con piccoli attrezzi. Consigliata per tutti.

CORSI BASSA INTENSITA'



DP DANCE Corso di Ballo con l'ex ballerino di Ballando sotto le stelle Stefano Oradei. Dal caraibico al latino al tango allo swing(charleston jive boogie) per ballare e divertirci insieme.

PILATES è una disciplina che lavora sul movimento naturale del corpo, la coordinazione, l'equilibrio, la forza, l'allungamento e la respirazione

POSTURALE attività fisica caratterizzata da un insieme di esercizi dedicati alla rieducazione motoria e funzionale

FUNCTIONAL PILATES è un metodo d' allenamento che combina i principi classici del Pilates(corpo- spirito- mente) con l'allenamento di training funzionale (movimenti della vita quotidiana) Mira a migliorare il movimento del corpo nel suo complesso, migliorando il sistema cardiovascolare sviluppando un corpo flessibile ed equilibrato, migliora la coordinazione la reattività e la mobilità articolare.

POWER PILATES È una disciplina che lavora sul movimento naturale del corpo, la coordinazione, l'equilibrio, la forza, l'allungamento e la respirazione

STRETCHING i movimenti utilizzati sono basati su principi scientifici e neurologici per aumentare la mobilità, la flessibilità, l'agilità nonché prevenire e attenuare gli infortuni. Indicatissimo per tutti gli sportivi indipendentemente dall'età e dal livello atletico

YOGA Miglioramento della postura. flessibilità e facilità dei movimenti. tonificazione muscolare. miglioramento della circolazione sanguigna. Insieme di tecniche per il controllo del corpo e della mente. Adatta a tutti



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
6.45		METABOLIC FUNCTIONAL Massimo		METABOLIC FUNCTIONAL Massimo		
8.00	PILOGA Kuti		PILATES Kuti		PILATES Kuti	
8.45		YOGA Alessia		YOGA Alessia		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia	FULL BODY WORKOUT Vladimir	TOTAL BODY Katia	FULL BODY WORKOUT Vladimir	TOTAL BODY Katia	
10.00		TOTAL BODY + GAG Giuliana		TOTAL BODY + ABS Giuliana		TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
10.30		PILATES Laura		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 Massimo	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Massimo	TOTAL BODY Giuliana	
13.30	FITBALL Laura	DINAMIC BIOENERGYM Katia	FITBALL Laura	DINAMIC BIOENERGYM Katia		
17:30	PUMP Virginia	POSTURALE STRETCHING Barbara	G&G Virginia	POSTURALE STRETCHING Barbara	T.B. INTERVAL TRAINING Alessandra	
18.00	PILATES Martina	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	PILATES Martina	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	PILATES Martina	
18.30		PILOGA Kuti		PILATES 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			DANZA DEL VENTRE Nadia			
20.15	CROSS TRAINING Daniele		CROSS TRAINING Daniele			

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	DIEGO		DIEGO		DIEGO	

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 mezzepinne 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
15:00 - 19:00 Anna	13:00 - 19:00 Anna	15:00 - 19:00 Anna	13:00 - 19:00 Anna	15:00 - 19:00 Anna	14:00 - 19:30 Alessandro	
14:30 - 21:30 Massimo	17:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Massimiliano	17:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Massimiliano		

NUOTO LIBERO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
6:00 - 15:30	6:00 - 15:30	6:00 - 15:30	6:00 - 15:30	6:00 - 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	

NUOTO LIBERO CONTROLLATO DA LUNEDI A VENERDI 10:00-13:00 CON ISTRUTTORE A DISPOSIZIONE

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	CASSIANTICA SPORTING FITNESS Via Taormina, 5 Roma - 00135	CONTATTI: SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 cassiantica@gmail.com
--	--	--