



CASSIANTICA SPORTING FITNESS

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA INDOOR - OUTDOOR

Discipline CONI n° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n° 35)

CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA INDOOR - OUTDOOR

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
		6.45	METABOLIC FUNCTIONAL Massimo			6.45	METABOLIC FUNCTIONAL Massimo				
8.00	PILOGA Kuti	8.45	YOGA Alessia	8.00	PILATES Kuti	8.45	YOGA Alessia	8.00	PILATES Kuti		
9.00	TOTAL BODY Katia	9.00	FULL BODY WOROUT Laura	9.00	TOTAL BODY Katia	9.00	FULL BODY WOROUT Laura	9.00	TOTAL BODY Katia	8.45	YOGA Alessia
10.15	PILATES (14/9) Daniela	10.00	TOTAL BODY GAG Giuliana	10.15	PILATES Daniela	10.00	TOTAL BODY GAG Giuliana	10.15	PILATES Daniela	10.00	TOTAL BODY Romina
11.00	BIOENERGYM Sara	11.00	BODY BALANCE Giuliana	11.00	BIOENERGYM Sara	11.00	BODY BALANCE Giuliana	11.00	BIOENERGYM Sara	10.00	DANZA DEL VENTRE 19/09 Nadia
11.20	POSTURALE Federica G.	11.20		11.20	POSTURALE Federica G.	11.20		11.20	POSTURALE Federica G.	11.00	MACUMBA 05/9 Romina
13.30	TONIFICAZIONE Giuliana	13.30	FUNCTIONAL TRAINING Massimo	13.30	AEROBICA STEP Giuliana	13.30	FUNCTIONAL TRAINING Massimo	13.30	TOTAL BODY Giuliana	11.00	PILATES E STRETCHING 19/09 Nadia
13.30	FITBALL 21/09 Laura	13.30	DINAMIC BIOENERGYM Katia	13.30	FITBALL Laura	13.30	DINAMIC BIOENERGYM Katia	13.30		13.30	
17.30	PUMP (14/9) Virginia	17.30	POSTURALE STRETCHING Barbara	17.30	G&G Virginia	17.30	POSTURALE STRETCHING Barbara	17.30	T.B. INTERVAL TRAINING Monica	17.30	
18.00	PILATES Barbara	18.00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18.00	PILATES Barbara	18.00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18.00	PILATES Eleonora	18.00	
18.30		18.30	PILATES DINAMICO Kuti	18.30		18.30	PILATES DINAMICO Kuti	18.30		18.30	
19.00	TONIFICAZIONE Giuliana	19.00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19.00	AEROBICA STEP Giuliana	19.00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19.00	TOTAL BODY Giuliana	19.00	
19.15	MACUMBA 14/9 Valentina	19.15		19.15	MOBILITY & TONE Valentina	19.15		19.15	MACUMBA Valentina	19.15	
20.00		20.00	FIT BOXE Vladimir	20.00		20.00	FIT BOXE Vladimir	20.00		20.00	
20.15	CROSS TRAINING Daniele	20.15		20.15	CROSS TRAINING Daniele	20.15		20.15		20.15	

CYCLING

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

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	8.30 COSTANZA		8.30 COSTANZA		
13.30 COSTANZA		13.30 COSTANZA		13.30 COSTANZA	11.00 KATIA
19.00 DIEGO		19.00 DIEGO		19.00 DIEGO	

ACQUAFITNESS

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

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 Acqua Gag Kuti	9.00	9.00 Acqua Core Kuti	9.00	9.00 Acqua Fit Mezze pinne Kuti	9.00
10.00 Dren Up Katia	10.00 Acqua Stretch Katia	10.00 Acqua Gag Katia	10.00 Acqua Fit Katia	10.00 Dren Up Katia	10.00
13.30 Acqua Fit Katia	13.30 Acqua Fit Marzia	13.30 Dren Up Katia	13.30 Acqua Fit Marzia	13.30 Acqua Tone Katia	13.30 Acqua Fit Marzia
19.10 Acqua Power Marzia	19.10	19.10 Water Tone Romina	19.10	19.10 Water Tone Romina	19.10
19.30	19.30 Acqua Tone Marzia	19.30	19.30 Acqua Gag Marzia	19.30	19.30

SALA PESTI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7:00 - 21.30	7:00 - 21.30	7:00 - 21.30	7:00 - 21.30	7:00 - 21.30	8:00 - 19.30

DOMENICA 9:00 14:00

NUOTO LIBERO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
6:00 - 21.30	6:00 - 21.30	6:00 - 21.30	6:30 - 21.30	6:30 - 21.30	8:00 - 19.30
NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 20:00	NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 08:15

NUOTO LIBERO CONTROLLATO LUNEDI-MARTEDI E GIOVEDI 10:00-13:00 CON MICHELA

DAL 2 OTTOBRE CORSO NUOTO ADULTI

MARTEDI E GIOVEDI 8:30-10:00 MARTEDI E VENERDI 18:50-19:40

CONTATTI

segreteria 06.33429398
whatsapp 349.9583577
email cassiantica@gmail.com



CAMPI DA PADEL

info 380.1422711

ORARI CIRCOLO

lun/ven 6:30 - 22:00
sabato 8:00 - 20:00
domenica 9:00 - 14:30