



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
10.00	PILATES Daniela	10.00	TOTAL BODY GAG Giuliana	10.00	PILATES Daniela	10.00	TOTAL BODY GAG Giuliana	10.00	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 Nadia
11.20	POSTURALE Federica G.			11.20	POSTURALE Federica G.			11.20	POSTURALE Federica G.	11.00	MACUMBA 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 Nadia
13.30	FITBALL 21/09 Laura	13.30	DYNAMIC BIOENERGYM Katia	13.30	FITBALL Laura	13.30	DYNAMIC BIOENERGYM Katia				
17.30	PUMP Virginia	17.30	POSTURALE STRETCHING Barbara	17.30	G&G Virginia	17.30	POSTURALE STRETCHING Barbara	17.30	T.B. INTERVAL TRAINING Monica		
18.00	PILATES Barbara	18.00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18.00	PILATES Barbara	18.00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18.00	PILATES Eleonora		
18.30		18.30	PILATES DINAMICO Kuti			18.30	PILATES DINAMICO Kuti				
19.00	TONIFICAZIONE Giuliana	19.00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19.00	AEROBICA STEP Giuliana	19.00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19.00	TOTAL BODY Giuliana		
19.15	MACUMBA Valentina			19.15	MOBILITY & TONE Valentina			19.15	MACUMBA Valentina		
20.00		20.00	FIT BOXE Vladimir			20.00	FIT BOXE Vladimir				
20.15	CROSS TRAINING Daniele			20.15	CROSS TRAINING Daniele						

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 Acquatoni 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	Acqua Gag Marzia				

SALA PESI

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

SALA PESI DOMENICA 9:00-14:00

NUOTO LIBERO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
6:00-15:30 19:00-21:30	6:00-15:30 19:00-21:30	6:00-15:30 19:00-21:30	6:30-15:30 19:00-21:30	6:30-15:30 19:00-21:30	8:00-10:00 13:30-19:30
NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 20:00	NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 08:15

NUOTO LIBERO DOMENICA 9:00-14:00

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

D