SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A.R.L.
DUE PONTI SPORTING CLUB

PROPAGANDA ATTIVITA' FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICHE

FITNESS & WELLNESS

AFFILIAZIONI CONI: FIN - FIT - FGI - FIGC - FIPE - FIDAL - FISI - CSAIN - CSEN

La Direzione si riserva il diritto di variare il Planning in qualsiasi momento - rev 09/11/2026

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 Franco C.
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 Anna	■ PILATES Federica G.	■ YOGA Anna	■ 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 Andrea Pironamonte (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 16) ERIKA		15.00 - 16.00 MODERN AVANZATO (OVER 16) ERIKA	15.00 - 17.00 GRUPPO GARA ERIKA	
16.00	■ YOGASTENIX Luca Amitrano	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO (10-15 ANNI) ERIKA	■ YOGASTENIX Luca Amitrano	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO (10-15 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.	▲ AKY PUMP Virginia	● FULL BODY WORKOUT Marco L	▲ TOP LEGS Virginia		
18.30					▲ BODY SCULPT Fat Burning Luigi P	
19.00	▲ BODY SCULPT Fat Burning Luigi P ▲ BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	▲ FIT FUNCTIONAL Simone P. (Area Funz.) ▲ TRX * Antonio C.	▲ BODY SCULPT Fat Burning Luigi P ▲ BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	▲ FIT FUNCTIONAL Simone P. (Area Funz.) ▲ 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

I SOCI SILVER E 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 e del CIRCOLO CANOTTIERI DELLA VITTORIA sito in Lungotevere Della Vittoria snc

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
8.00	PILATES Sara Tortora		PILATES Sara Tortora			
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						
13.00						YOGA Anna
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					
Scuola DANZA	15.30 - 17.00 ACROBATICA OVER 11 CARLOTTA	15.00 - 16.00 CLASSICO 10 - 14 PAOLA	15.00 - 16.30 GRUPPO GARA ERIKA	15.00 - 16.00 CLASSICO 10 - 14 ALESSIA		
		16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO VITTORIA	16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) ALESSIA	16.00 - 17.00 MODERN INTERMEDIO VITTORIA	
	17.00 - 18.00 ACROBATICA (6 - 10 ANNI) CARLOTTA	17.00 - 18.00 HEELS	17.00 - 18.00 MODERN BABY (5 - 7) VITTORIA		17.00 - 18.00 MODERN BABY (5 - 7) VITTORIA	
17.00				BALLANDO CON STEFANO ORADEI Stefano Oradei		
18.00	POWER TRAINING Cesare	POWER PILATES Lavinia	POWER TRAINING Cesare	POWER PILATES Lavinia	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		HYROXFIT (Area Funz.) Cesare		HYROXFIT (Area Funz.) Cesare		
21.00						

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

RUNNING - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00						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	Barbara	Valerio	Barbara	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 -14.00 Edoardo	8.00 -14.00 Edoardo	8.00 -13.00 Massi G.	8.00 -13.00 Daniele	8.00 -14.00 Edoardo	9.00 -14.00 Gianluca/Edo	
10.00 -14.00 Andrea	9.00 -14.00 Cesare	9.00 -14.00 Daniele	9.00 -14.00 Cesare	9.00 -14.00 Riccardo	9.00 -13.00 Gabriele	
12.00 -16.00 Riccardo	12.00 -16.00 Andrea	11.00 -16.00 Edoardo	12.00 -17.00 Edoardo	12.00 -16.00 Flavio	10.00 -15.00 Riccardo	
15.00 -20.00 Gabriele	15.00 -20.00 Massi G.	15.00 -20.00 Giacomo	15.00 -20.00 Flavio	14.00 -18.00 Andrea		10.00 - 16.00 Trainer a Rotazione
16.00 -20.00 Leonardo	16.30 -21.00 Riccardo	16.30 -21.00 Flavio	16.30 -21.00 Riccardo	16.30 -21.00 Massi G.	14.00 -19.00 Massi G.	
17.00 -21.00 Flavio	16.00 -20.00 Andrea B.	17.00 -21.30 Max Mulè	16.00 -20.00 Andrea B.			
17.00 -21.30 Max Mulè	17.00 -21.00 Gianluca	17.00 -21.00 Gabriele		17.30 -20.30 Gianluca		
17.00 -21.30 Massi G.	17.00 -21.30 Gabriele	17.00 -21.30 Leonardo	17.00 -21.30 Massi G.	17.00 -21.30 Leonardo		

ACQUAFITNESS - Due Ponti

Disciplina CONI n° 278 (sport Acquatici 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 Alessandra
13.30	Acqua Aerobic Stefania	Acqua Power Silvia	Acqua Training Stefania	Acqua Kombat Silvia	Acqua Tabata Stefania	Acqua Fit Riccardo/Vittoriana	
19.00	Acqua GAG Alessandra	Acqua GAG Alessandra	Acqua Power (abs) Alessandra	Water Circuit Alessandra	Acqua Kombat Alessandra		

* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette

PILATES REFORMER - Due Ponti

STUDIO PILATES IN TERRAZZA MINI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8,15 - 9,05 NEW **POSTURAL PILATES** **FABRIZIO**	8,00 - 8,50 **REFORMER EVOLUTION** **DANIELA**		8,00 - 8,50 **REFORMER EVOLUTION** **DANIELA**		
9,30 - 10,20 **TOTAL BODY BURN** **CAROLINA**				9,30 - 10,20 **G.A.G. PILATES** **CAROLINA**	
10,30 - 11,20 **TOTAL BODY BURN** **CAROLINA**	10,00 - 10,50 **CORE TRAINING** **SARA**		10,00 - 10,50 **CORE TRAINING** **SARA**	10,30 - 11,20 **G.A.G. PILATES** **CAROLINA**	10,00 - 10,50 **CORE & LIGHT LEGS** **LAVINIA**
					11,00 - 11,50 **CORE & LIGHT LEGS** **LAVINIA**
			12,30 - 13,20 NEW **DYNAMIC PILATES** (in studio Pilates) **ROBERTA**		12,00 - 12,50 SCULPT PILATES **FEDERICA S.**
13,30 - 14,20 **CORE TRAINING** **SARA**	13,30 - 14,20 **CONTROL & FLOW** **ROBERTA**	13,30 - 14,20 **CORE TRAINING** **SARA**	13,30 - 14,20 **CONTROL & FLOW** **ROBERTA**	13,30 - 14,20 **CORE TRAINING** **SARA**	
13,45 - 14,35 CIRCUIT PILATES (in studio Pilates) **FEDERICA G.**		13,45 - 14,35 CIRCUIT PILATES (in studio Pilates) **FEDERICA G.**			
	17,10 - 18,00 **SCULPT PILATES** **FEDERICA S.**			17,10 - 18,00 **SCULPT PILATES** **FEDERICA G.**	
18,00 - 18,50 **SPRING & CORE** **FEDERICA G.**	18,00 - 18,50 **SCULPT PILATES** **FEDERICA S.**	18,00 - 18,50 **SPRING & CORE** **FEDERICA G.**	18,00 - 18,50 **SCULPT PILATES** **FEDERICA S.**	18,00 - 18,50 **SPRING & CORE** **FEDERICA G.**	
19,00 - 19,50 **SCULPT PILATES** **FEDERICA S.**	19,10 - 20,00 **CORE & LIGHT LEGS** **LAVINIA**	19,00 - 19,50 **SCULPT PILATES** **FEDERICA S.**	19,10 - 20,00 **CORE & LIGHT LEGS** **LAVINIA**	19,00 - 19,50 **CORE & LIGHT LEGS** **LAVINIA**	

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

TROVA IL TUO REFORMER

Se cerchi forza e un corpo scolpito: Allenamento dinamico, tonificazione e intensità.

TOTAL BODY BURN Carolina Azzali Un allenamento completo e dinamico per lavorare su tutto il corpo, sviluppare forza e resistenza e migliorare la flessibilità. Lunedì · 09:30 e 10:30
GAG PILATES Carolina Azzali Focus su glutei e gambe, con lavoro mirato sulla tonicità, l'attivazione muscolare e il controllo del bacino. Venerdì · 09:30 e 10:30
SCULPT PILATES Federica Sciuto Una lezione intensa e dinamica che combina controllo e resistenza per stimolare la muscolatura e valorizzare la definizione del corpo. Lunedì e mercoledì · 19:00; martedì · 17:00 e 18:00; giovedì · 18:00; venerdì · 19:00; sabato · 12:00

Se cerchi equilibrio, leggerezza e mobilità: Ritrova spazio nel corpo, fluidità e benessere nel movimento.

POSTURAL Fabrizio Giusto Mobilità articolare, allungamento e respirazione per favorire l'allineamento, ridurre le rigidità e migliorare la qualità dei movimenti quotidiani. Lunedì · 08:15
CONTROL & FLOW Roberta Bozza Respiro, precisione e continuità si incontrano in una pratica che migliora coordinazione, consapevolezza e armo nia del movimento. Martedì e giovedì · 13:30
REFORMER EVOLUTION Daniela Attanasi I principi del Pilates classico incontrano sequenze contemporanee per sviluppare equilibrio, mobilità e fluidità. Martedì e giovedì · 08:00

Se cerchi stabilità e controllo Dal centro del corpo alla qualità del movimento.

CORE & LIGHT LEGS — POWERHOUSE Lavinia Ferraris Un lavoro che unisce centro del corpo, pavimento pelvico e muscoli delle gambe, con attenzione alla mobilità e alla sensazione di leggerezza. Martedì e giovedì · 19:10; venerdì · 19:00; sabato · 10:00 e 11:00
CORE TRAINING Sara Tortora Un lavoro mirato sulla muscolatura profonda dell'addome e sul sostegno del tronco, per migliorare stabilità e co ntrollo posturale. Lunedì, mercoledì e venerdì · 13:30; martedì e giovedì · 10:00
SPRING & CORE Federica Ghinelli Le molle del Reformer diventano uno strumento per allenare la muscolatura profonda, la coordinazione e la s tabilità attraverso resistenza e assistenza. Lunedì e mercoledì · 18:00; venerdì · 17:00 e 18:00

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 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 - 14.00 2 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.00 2 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 3 corsie	14.55 - 17.00 No Nuoto Libero	
15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.45 No Nuoto Libero	15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.30 No Nuoto Libero	15.45 - 19.45 No Nuoto Libero	17.00 - 19.00 4 corsie	
19.30 - 20.00 1 corsia	19.45 - 20.15 1 corsia	19.30 - 20.00 1 corsia	19.30 - 20.15 1 corsia	19.45 - 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 Francesco D.P.	7.00 - 8.30 Andrea C.	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Francesco D.P.	7.00 - 8.30 Andrea C.	7.00 - 8.30 8.30 - 10.00 Francesco D.P.	7.00 - 9.00 Andrea C.	
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

PLANNING AGGIORNATO SUL NOSTRO SITO UFFICIALE www.duepontisportingclub.it IN FORMATO SCARICABILE

CORSI ALTA INTENSITA'

BOOT CAMP È un allenamento di media/alta intensità. E 'divertente, coinvolgente, semplice da seguire ed estremamente efficace. L'obiett ivo 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 e' 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 **l** 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 pi ù resistente e soprattutto alla portata di tutti.

HYROXFIT L'allenamento HYROXFIT è una combinazione strutturata di corsa e workout funzionale, pensata per sviluppare resistenza, forza e capacità cardiovascolare in modo completo.

KICK BOXE FIT E' 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 diallenamento 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 utilizzan do 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 resi stenza 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

FIT PILATES ASANA è un allenamento ibrido che fonde il rigore del **Pilates a corpo libero** (concentrato sul rinforzo del *core* e della postura) con le posizioni (asana) e le tecniche di respirazione dello **Yoga**

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 musc olare. 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 elementidi 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 laforza.

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 r espirazione

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 cardiovascola 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 r espirazione

STRETCHING i movimenti utilizzati sono basati su principi scientifici e neurologici per aumentare la mobilità, la flessibilità, l'agilit à 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 circolazionesanguigna. Insieme di tecniche per il controllo del corpo e della mente. Adatta a tutti

YOGASTENIX: Un innovativo metodo di allenamento Che unisce la fluidità e l'allineamento dello yoga con la forza e il controllo del calisthenics (allenamento a corpo libero), il tutto a ritmo di musica.

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	8.45	FULL BODY WOROUT Laura	9.00	TOTAL BODY Katia	8.45	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	DINAMIC BIOENERGYM Katia	13.30	FITBALL Laura	13.30	DINAMIC 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	10.00	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	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

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