



PLANNING 2024 FITNESS

www.cassianticasportingfitness.it

CORSI FITNESS

Disciplina CONI N° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n°35) | Disciplina CONI N° 224 (sport Pugilato n° 65)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 PILATES Kuti dal 02/09	8:45 YOGA Alessia dal 03/09	8:00 PILATES Kuti dal 04/09	8:45 YOGA Alessia dal 05/09	8:00 PILATES Kuti dal 06/09	8:45 YOGA Alessia
9:00 TOTAL BODY Katia dal 02/09	10:00 TOTAL BODY GAG Giuliana	9:00 TOTAL BODY Katia dal 04/09	10:00 TOTAL BODY ABS Giuliana	9:00 TOTAL BODY Katia	10:00 TOTAL BODY Giuliana
10:15 PILATES Daniela dal 30/09	10:30 PILATES Laura dal 17/09	10:15 PILATES Daniela	10:30 PILATES FITBALL Laura dal 19/09	10:15 PILATES Daniela	10:30 DANZA DEL VENTRE Nadia
11:00 BIOENERGYM Sara dal 02/09	11:00 BODY BALANCE Giuliana	11:00 BIOENERGYM Sara dal 04/09	11:00 BODY BALANCE Giuliana	11:00 BIOENERGYM Sara dal 06/09	11:00 BODY BALANCE Giuliana
11:20 POSTURALE Federica dal 02/09	13:30 FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo dal 03/09	11:20 POSTURALE Federica dal 04/09	13:30 FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	11:20 POSTURALE Federica dal 06/09	12:00 MACUMBA Romina dal 14/09
13:30 TONIFICAZIONE Giuliana	13:30 DINAMIC BIOENERGYM Katia dal 10/09	13:30 AEROBICA STEP Giuliana	13:30 DINAMIC BIOENERGYM Katia dal 12/09	13:30 TOTAL BODY Giuliana	
17:30 PUMP Virginia dal 09/09	17:30 YOGA Alessia dal 10/09	17:30 G&G Virginia dal 11/09		17:30 DYNAMIC BIOENERGYM Sara dal 13/09	
	18:00 FUNCTIONAL WORKOUT Roberto		18:00 FUNCTIONAL WORKOUT Roberto		
18:00 PILATES Emy dal 09/09	18:30 PILOGA Kuti dal 03/09	18:00 PILATES Emy dal 11/09	18:30 PILOGA Kuti dal 05/09	18:00 PILATES Emy dal 13/09	
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 dal 09/09	19:30 FIT BOXE Vladimir dal 10/09	19:15 FUNCTIONAL MM Valentina dal 11/09	19:30 FIT BOXE Vladimir dal 12/09	19:15 MACUMBA Valentina dal 13/09	
20:00 CROSS TRAINING Daniele dal 09/09		20:00 CROSS TRAINING Daniele dal 11/09		20:00 SALSA* Assia	

*a pagamento

MASTERCLASS OGNI DOMENICA

CYCLING

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8:45 COSTANZA		8:45 COSTANZA		11:00 KATIA
13:30 COSTANZA		13:30 COSTANZA		13:30 COSTANZA	
19:00 GIUSEPPE		19:00 GIUSEPPE		19:00 GIUSEPPE	



PLANNING 2024 FITNESS

www.cassianticasportingfitness.it

ACQUAFITNESS

Disciplina CONI N° 278 (Sport acquatici n° 82)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 ACQUA GAG Kuti		9:00 ACQUA CORE Kuti		9:00 ACQUA FIT Kuti	
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	
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	19:30 ACQUA TONE Marzia	19:10 WATER TONE Romina	19:30 ACQUA GAG Marzia	19:10 WATER TONE Romina	

NUOTO LIBERO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	8:00 - 10:00
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 LUN-VEN 10:00 - 13:00 CON ISTRUTTORE A DISPOSIZIONE

DOMENICA 9:00 - 14:00

SALA PESI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
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
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

DOMENICA 9:00 - 14:00 Alessandro

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