



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)

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	STRETCHING Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING Paola Rossi	TOTAL BODY Marco L.	STRETCHING Paola Rossi	
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.	FIT FUNCTIONAL Simone P. (Area Funz.) G.A.G. Cristina F. BOXE Stefano B. (Ring outdoor)
12.00						MACUMBA Max I.
12.30	PILATES Federica G.	YOGA Magda	PILATES Federica G.		PILATES Federica G.	
13.30	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	FUNCTIONAL WAKE UP Daniele M. (Area Funz.) KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	FUNCTIONAL WAKE UP Daniele M. (Area Funz.) KICK BOXING FIT Massimo C.	CARDIO TONE Cristina F. PERFORMANCE Simone (Area Funz.)	13:00 - 14:00 G.A.G. Cristina F.
14.00						KICK BOXING FIT Massimo C.
Scuola DANZA		15.00 - 16.00 MODERNO (OVER 15) ERIKA		15.00 - 16.00 MODERNO (OVER 15) ERIKA	15.00 - 16.00 GRUPPO GARA ERIKA	
16.00	FIT PILATES ASANA Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERNO (11-14 ANNI) ERIKA	FIT PILATES ASANA Roberta F.	16.00 - 17.00 MODERNO (11-14 ANNI) ERIKA	16.00 - 17.00 GRUPPO GARA ERIKA	
17.00	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN (8-10 ANNI) ERIKA	TOTAL BODY FIT Cristina F.	17.00 - 18.00 MODERN (8-10 ANNI) ERIKA	TOTAL BODY FIT Cristina F.	
18.00	MACUMBA Max I.	BODY SCULPTURE Virginia	FULL BODY WORKOUT Marco L.	BODY SCULPTURE Virginia	DP DANCE Stefano Oradei	
19.00	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. BOOT CAMP Antonio C. (calcio a 5)	FIT FUNCTIONAL Simone P. TRX * Antonio C. (Terrazza Mini)	BODY SCULPT Fat Burning Luigi P. CIRCUIT TRAINING Stefano N. (calcio a 5)	
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 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

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	ROWING * Antonello (palestra outdoor)		ROWING * Antonello (palestra outdoor)		ROWING * Antonello (palestra outdoor)	
	PILATES Emy Taglietti		PILATES Emy Taglietti			
9.00	HDP Virginia	PILATES Daniela	TOP LEGS Virginia	PILATES Daniela	AKI PUMP Virginia	
11.00	TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi		TOTAL BODY Luigi Pratesi	POWER PILATES Federica G.
12.00						SUSPENSION TRAINING * Nino
12.15			FLEX & SCULPT Stefania Pitaffi		FLEX & SCULPT Stefania Pitaffi	
13.00						YOGA Magda
13.30	BOXE Andrea C.	TOTAL BODY Cristina F.	MACUMBA Max I.	TOTAL BODY Cristina F.	BOXE Andrea C.	
		ROWING * Antonello (Palestra Outdoor)		ROWING * Antonello (Palestra Outdoor)		
15.00		BURN VINYASA Priscilla Bertoncelli				
Scuola DANZA		15.00 - 16.00 (Terrazza Mini) CLASSICO 11 - 14 PAOLA	15.00 - 16.00 GRUPPO GARA ERIKA	15.00 - 16.00 CLASSICO 11 - 14 PAOLA	15.00 - 16.00 CARAIBICO JUNIOR (10 - 15 ANNI) DENISE	
		16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA	16.00 - 16.30 GRUPPO GARA ERIKA	16.00 - 17.00 CLASSICO (OVER 15) PAOLA		
			16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI DENISE		16.30 - 17.10 PROPEDEUTICA 3-4 ANNI DENISE	
		17.00 - 18.00 Scuola BOXE Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) ERIKA E DENISE	17.00 - 18.00 Scuola BOXE Andrea Chiappi	17.10 - 18.00 MODERN (5 - 7 ANNI) ERIKA E DENISE	
18.00	STEP COREO Piero	POWER PILATES Emy Taglietti	AERODANCE Alex F.	POWER PILATES Emy Taglietti	TOTAL BODY Alessandra Ripetti	
19.00	POSTURAL PILATES Federica G.	PUMP Alex F.	POSTURAL PILATES Federica G.	PUMP Alex F.	POSTURAL PILATES Federica G.	
20.00	GINNASTICA PRESCIISTICA Luca Di Lorenzo CORSO EXTRA	CROSS TRAINING Roberto P.	SALSA (Basic) Assia Troise CORSO EXTRA	CROSS TRAINING Roberto P.	GINNASTICA PRESCIISTICA Luca Di Lorenzo CORSO EXTRA	
21.00			SALSA (Intermediate) Assia Troise CORSO EXTRA			

* CORSO DA PRENOTARE IN SEGRETERIA IL GIORNO PRIMA DELLA LEZIONE

RUNNING - Due Ponti

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.30						VILLA GLORI Diego Camilli
13.00	PISTA PAOLO ROSI Diego Camilli		PISTA PAOLO 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		
12.00						Mirko	
13.30	Valerio	Daniela	Valerio	Daniela	Valerio		
18.30		Daniela		Daniela			
19.00	Stefano N.		Stefano N.		Costanza		

* 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°95)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.00 -13.00	Riccardo	8.00 -13.00 Edoardo	8.00 -13.00 Lorenzo	8.00 -13.00 Daniele	8.00 -14.00 Edoardo		Trainer a Rotazione 10.00 - 16.00
9.00 -13.00	Andrea		9.00 -14.00 Daniele			9.00 -14.00 Edoardo/Dani ele	
				9.00 -14.00 Cesare			
14.30 -20.30	Edoardo	15.00 -20.00 Cesare	13.00 -17.00 Edoardo	14.00 -21.30 Edoardo	12.00 -17.00 Lorenzo	10.00 -14.00 Riccardo	
15.00 -20.00	Simone	15.00 -19.00 Simone	15.00 -20.00 Cesare	14.00 -19.00 Simone	16.00 -20.00 Andrea	14.00 -19.00 Gianluca	
15.00 -19.30	Daniele	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -20.00 Andrea	16.00 -21.00 Riccardo			
16.30 -21.30	Lorenzo	17.00 -20.00 Gianluca	16.30 -21.30 Simone	16.30 -21.30 Massimiliano	17.00 -20.00 Gianluca		
16.30 -21.30	Massimiliano	16.00 -21.00 Riccardo	17.00 -21.30 Max Mulè		17.00 -21.30 Max Mulè		

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

ACQUAFITNESS - Due Ponti

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9.30	Acqua Gag Margherita		Acqua Core Margherita		Acqua Fit Margherita		
10.00		Acqua Fit Silvia		Acqua Fit Silvia			
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 Jump Stefania	Acqua Fit Alessandra R.	
19.00	Acqua Gag Alessandra	Water Coreo Alessandra		Water Tone Alessandra			
19.10			Acqua Fit Alessandra		Acqua Kombat Alessandra		

* obbligatorio munirsi di adeguate scarpette



NUOTO LIBERO - VASCA GRANDE - Due Ponti

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 3 corsie	7.00 - 8.30 1 corsia	7.00 - 8.30 3 corsie	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 - 15.45 4 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 15.45 4 corsie	13.15 - 14.30 1 corsia	13.00 - 14.55 2 corsie	
14.30 - 15.45 3 corsie		14.30 - 15.45 3 corsie		14.30 - 15.45 3 corsie	14.55 - 17.00 1 corsia	
15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	15.45 - 19.20 No Nuoto Libero	17.00 - 19.00 4 corsie	
19.20 - 20.00 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 20.00 1 corsia	19.20 - 20.15 1 corsia	19.20 - 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 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 Gianni	13.15 - 14.30 Andrea C.	13.00 - 14.00 FORO ITALICO Gianni	13.15 - 14.30 Andrea C.		
20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.	20.00 - 21.30 Pinto M.		

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 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
8.00	PILATES Kuti		PILATES Kuti		PILATES Kuti	
8.45		YOGA Alessia		YOGA Alessia		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia	
10.00	TOTAL BODY HDP Cristian	TOTAL BODY + GAG Giuliana	30 + 30 g&Hans Cristian	TOTAL BODY + ABS Giuliana	TOTAL BODY G&G Cristian	TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela (dal 30/09)		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
10.30		PILATES Laura		PILATES 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 Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	
13.30		DINAMIC BIOENERGYM Katia		DINAMIC BIOENERGYM Katia		
17:30	PUMP Virginia	YOGA Alessia	G&G Virginia		DYNAMIC BIOENERGYM Sara	
18.00	PILATES Emy	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy	FUNCTIONAL WORKOUT Roberto	PILATES Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA 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	CROSS TRAINING Daniele		CROSS TRAINING Daniele		SALSA* Assia	

* a pagamento

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	GIUSEPPE		GIUSEPPE		GIUSEPPE	

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 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
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	

NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00	10:00 - 13:00		

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

<p>ORARI CIRCOLO: LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 09:00 - 14:30</p>	<p>CASSIANTICA SPORTING FITNESS</p> <p>Via Taormina, 5 Roma - 00135</p>	<p>CONTATTI: SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 cassiantica@gmail.com</p>
--	---	---