



CASSIANTICA

SPORTING FITNESS

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 (08/09) Kuti	
8.45		YOGA (12/09) Alessia		YOGA Alessia		YOGA Alessia
9.00	TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia		TOTAL BODY Katia	
10.00		TOTAL BODY + GAG Giuliana		TOTAL BODY + ABS Giuliana		TOTAL BODY (09/09) Giuliana
10.15	PILATES (11/09) Daniela		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
11.00		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana
11.20	POSTURALE (11/09) Federica G.		POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.	
12.00		BIOENERGYM (12/09) Stefano Conte		BIOENERGYM Stefano Conte		MACUMBA (16/09) Romina
13.30	POWER PUMP Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING (05/09) Pierpaolo	TOTAL BODY Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP Giuliana	
13.30		TOTAL BODY (12/09) Katia	NEW	TOTAL BODY Katia	NEW	
18.00	HDP (11/09) Virginia		G&G Virginia		AKI PUMP Virginia	
18.00	PILATES (04/09) Emy		PILATES Emy		PILATES Emy	
18.30		PILOGA Kuti		PILOGA Kuti		
19.00	TOTAL BODY Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	CIRCUIT TRAINING Stefano	TOTAL BODY Giuliana	
19.15	MACUMBA (11/09) Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
19.30		PRE-PUGILISTICA (12/09) Vladimir	NEW	PRE-PUGILISTICA Vladimir	NEW	
20.00	FUNZIONALE (11/09) Leonard		FUNZIONALE Leonard		FUNZIONALE Leonard	

CORSO DIDATTICO SPORTIVO DI:

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

CYCLING

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00	COSTANZA NEW		COSTANZA NEW		COSTANZA NEW	
11.00						KATIA
19.00	ROBERTA		ROBERTA		ROBERTA	

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 * Mezze pinne		
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	
19.00	Acqua Power Leonard		Acqua Fit Leonard		Acqua Power Leonard		
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 Filippo	7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 14:30 Filippo	7:30 - 14:30 Stefano	8:30 - 13:30 Pierpaolo	9:00 - 14:00 Alessandro
14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 21:30 Anna	14:30 - 21:30 Filippo	14:30 - 19:30 Alessandro	

NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	8:00 - 10:00	9:00 - 14:00
19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	13:30 - 19:30	

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

PILATES (04/09) ORARI CIRCOLO: LUN - VEN 06:30 - 22:00 SABATO 08:00 - 20:00 DOMENICA 09:00 - 14:30	CASSIANTICA SPORTING FITNESS	CONTATTI: SEGRETERIA: 06.33429398 WHATSAPP: 349.9583577 cassiantica@gmail.com
	Via Taormina, 5 Roma - 00135	