



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)

	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 + GAG Giuliana		TOTAL BODY + ABS Giuliana		TOTAL BODY Giuliana
10.15	PILATES Daniela		PILATES Daniela		PILATES Daniela	
11.00		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana		BODY BALANCE Giuliana
11.20	POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.		POSTURALE Federica G.	
12.00		BIOENERGYM Sara Viola		BIOENERGYM Sara Viola		MACUMBA Romina
13.30	POWER PUMP* Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	TOTAL BODY* Giuliana	FUNCTIONAL TRAINING Pierpaolo	AEROBICA STEP* Giuliana	
13.30		TOTAL BODY* Katia		TOTAL BODY* Katia		
17.30		YOGA * Alessia				
18.00	HDP* Virginia		G&G* Virginia		AKI PUMP* Virginia	
18.00	PILATES 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 Valentina F.		FUNCTIONAL MM Valentina F.		MACUMBA Valentina F.	
19.30		PRE-PUGILISTICA* Vladimir		PRE-PUGILISTICA* Vladimir		
20.00	FUNZIONALE* Leonard		FUNZIONALE* Leonard		FUNZIONALE* Leonard	

* INDOOR

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:

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 - 14:00 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	14:00 - 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	

La segreteria si riserva la facoltà di modificare gli orari durante il corso dell'anno.

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

ORARI CIRCOLO:
LUN - VEN 06:30 - 22:00
SABATO 08:00 - 20:00
DOMENICA 09:00 - 14:30

CASSIANTICA SPORTING FITNESS
Via Taormina, 5 Roma - 00135

CONTATTI:
SEGRETERIA: 06.33429398
WHATSAPP: 349.9583577
cassiantica@gmail.com