



SALA RAINBOW



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	7.45-8.45 TOTAL BODY WORKOUT *** Lucrezia		7.45-8.45 TOTAL BODY WORKOUT *** Lucrezia		
9.00-10.00 BODY SCULPT *** Virginia	9.00-10.00 INTERVAL TRAINING *** Federica G.	9.00-10.00 SUPER GAG **** Virginia	9.00-10.00 INTERVAL TRAINING *** Federica G.	9.00-10.00 CARDIO PUMP *** Virginia	9.30-10.30 YOGA HATHA E RAJA * Brigida
9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (all'aperto) Stefano Nardi		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (all'aperto) Stefano Nardi		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (all'aperto) Stefano Nardi	
10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina	10.00-11.00 AEROBICA STEP *** Alessandra R.	10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina	10.00-11.00 AEROBICA STEP *** Alessandra R.	10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina	
	11.00-12.00 POSTURALE * Francesca		11.00-12.00 POSTURALE * Francesca		11.00-12.00 GAG *** Cristina
12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino		12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino		12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino	12.00-13.00 MACUMBA ** Max I.
13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina	13.30-14.30 BODY WORK **** Danila	13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina	13.30-14.30 BODY WORK **** Danila	13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina	13.00-14.00 BODY SCULPT *** Cristina
13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (all'aperto) Simone D.P.		13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (all'aperto) Simone D.P.		13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (all'aperto) Simone D.P.	
					14.00-15.00 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C.
16.00-17.00 GINNASTICA DOLCE & STRETCHING ** Roberta		16.00-17.00 GINNASTICA DOLCE & STRETCHING ** Roberta		16.00-17.00 GINNASTICA DOLCE & STRETCHING ** Roberta	
17.00-18.00 TOTAL BODY *** Virginia		17.00-18.00 CARDIO PUMP *** Virginia		17.00-18.00 SUPER GAG **** Virginia	
18.00-19.00 MACUMBA ** Max I.	18.00-19.00 TRX *** Antonio	18.00-19.00 BODY CONDITIONING *** Federica G.	18.00-19.00 TRX *** Antonio	18.00-19.00 BODY CONDITIONING *** Federica G.	
19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P.	19.00-20.00 TOTAL BODY *** Marco L.	19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P.	19.00-20.00 TOTAL BODY *** Marco L.	19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P.	19.00-20.00 PREPARAZIONE ATLETICA **** (campo calcio a 7) Antonio
19.00-20.00 BOOT CAMP Preparazione Militare **** (campo calcio a 7) Antonio		19.00-20.00 BOOT CAMP Preparazione Militare **** (campo calcio a 7) Antonio			
20.00-21.00 NTC *** Lucrezia	20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C.	20.00-21.00 NTC *** Lucrezia	20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C.		

Il lunedì dalle 21.00-22.30 (corso extra):

CARAIBICI LATINO AMERICANI con Simone Pigliacelli

**** ALTA INTENSITA'
 *** MEDIA/ALTA INTENSITA'
 ** MEDIA INTENSITA'
 * BASSA INTENSITA'



SALA STAR



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.15-9.00 ALLENAMENTO METABOLICO *** Fabrizio				8.15-9.00 ALLENAMENTO METABOLICO *** Fabrizio	10.00-11.00 POSTURALE * Francesca
9.30-10.30 STRETCHING * Paola Rossi	9.00-10.00 PILATES ** Daniela	9.30-10.30 STRETCHING * Paola Rossi	9.00-10.00 PILATES ** Daniela	9.30-10.00 Definizione ADDOME** Daniela P.	
11.00-12.00 SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P.		11.00-12.00 SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P.		11.00-12.00 SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P.	11.00-12.00 POWER PILATES **** Federica G.
					11.00-12.00 BOOT CAMP Prep. Militare **** (all'aperto) Stefano
12.30-13.30 PILATES ** Federica G.		12.30-13.30 PILATES ** Federica G.		12.30-13.30 PILATES ** Federica G.	
13.30-14.30 AEQUILIBRIUM *** Danila	13.30-14.30 RUNNING **** (all'aperto) Diego	13.30-14.30 MACUMBA Latino Americani ** Max I.	13.30-14.30 RUNNING **** (all'aperto) Diego	13.30-14.30 AEQUILIBRIUM *** Danila	13.30-14.30 RUNNING **** (all'aperto) Diego
	13.30-14.30 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C.		13.30-14.30 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C.		
SCUOLA TENNIS RAGAZZI (4-14 ANNI) dalle 15:00 alle 18:00					
18.30-19.30 POSTURALE Ginnastica Correttiva* Francesca	18.00-19.00 TONIFICAZIONE *** Alessandra R.	18.30-19.30 POSTURALE Ginnastica Correttiva* Francesca	18.00-19.00 GAG **** Alessandra R.	18.30-19.30 CROSS TRAINING *** Giuseppe	
19.30-20.30 CROSS TRAINING *** Giuseppe	19.00-20.00 YOGILATES ** Alessia	19.30-20.30 CROSS TRAINING *** Giuseppe	19.00-20.00 YOGILATES ** Alessia		
20.30-21.30 HATHA YOGA Tecniche Respirazione e Rilassamento** Marco Ciccozzi	20.00-21.00 POSTURALE * Marco L.	20.30-21.30 HATHA YOGA Tecniche Respirazione e Rilassamento* Marco Ciccozzi	20.00-21.00 POSTURALE * Marco L.	**** ALTA INTENSITA' *** MEDIA/ALTA INTENSITA' ** MEDIA INTENSITA' * BASSA INTENSITA'	

GROUP CYCLE

(durata lezione: 1h)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10.00 DANIELA		10.00 STEFANO		10.00 DANIELA	12.00 MIRKO P.	11.30 TRAINER A ROTAZIONE
13.30 MIRKO P.	13.30 MAX I.	13.30 MIRKO P.	13.30 MAX I.	13.30 MIRKO P.	13.30 MAX I.	
18.15 MARCO P.	18.15 DANIELA	18.15 MARCO P.	18.15 DANIELA	18.15 MARCO P.		
19.15 STEFANO	19.15 ANTONIO	19.15 STEFANO	19.15 ANTONIO	19.15 STEFANO		



ACQUAGYM

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	9.00-9.50 ACQUA INTERVAL **** Manuel		9.00-9.50 ACQUA FIT *** Manuel		9.00-13.30 SCUOLA NUOTO	
9.30-10.20 ACQUA DINAMIC *** Margherita	10.00-11.30 BABY NUOTO	9.30-10.20 ACQUA POWER **** Margherita	10.00-11.30 SCUOLA NUOTO	9.30-10.20 ACQUA GAG *** Margherita		
11.00-11.50 ACQUA FIT *** Stefania		11.00-11.50 ACQUA GAG *** Stefania		11.00-11.50 CIRCUIT MIX con bike **** Stefania		
	12.10-13.00 DEEP WATER GYM *** Fabiana		12.10-13.00 DEEP WATER GYM *** Fabiana			
13.30-14.20 ACQUA COREO **** Stefania	13.30-14.20 ACQUA DINAMIC *** Fabiana	13.30-14.20 ACQUA INTERVAL *** Stefania	13.30-14.20 ACQUA FUNCTIONAL **** Fabiana	13.30-14.20 ACQUA FIT & PILATES *** Stefania		
15.00-18.30 SCUOLA NUOTO						
18.40-19.30 ACQUA FIT **** Alessandra	19.00-19.50 **** DREN UP® Katia	18.40-19.30 ACQUA GAG *** Alessandra	19.00-19.50 ACQUA FIT **** Katia	18.50-19.40 ACQUA KOMBAT **** Alessandra		
19.30-20.20 **** ACQUA STEP Alessandra		19.30-20.20 **** ACQUA POWER Alessandra				

**** ALTA INTENSITA'
 *** MEDIA/ALTA INTENSITA'
 ** MEDIA INTENSITA'
 * BASSA INTENSITA'
 OBBLIGATORIO MUNIRSI DI ADEGUATE SCARPETTE

NUOTO LIBERO

(vasca piccola)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.30 - 9.30		8.30 - 9.30		8.30 - 9.30	-	8.30 - 11.00
12.00 - 13.30	11.30 - 13.30	12.00 - 13.30	11.30 - 13.30	12.00 - 13.30	-	12.00 - 19.00



NUOTO LIBERO (vasca grande)



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	7.00-8.00 (6 corsie)	7.00-8.30 No Nuoto Libero	7.00-8.30 No Nuoto Libero	7.00-8.00 (6 corsie)	7.00 - 8.30 No Nuoto Libero	8.30-19.00 (6 corsie)
8.30-10.00 (1 corsia)	8.00-9.30 No Nuoto Libero	8.30-10.10 (1 corsia)	8.30-10.10 (1 corsia)	8.00-9.30 No Nuoto Libero	8.30-15.00 (2 corsie)	
10.10-13.30 (4 corsie)	9.30-12.00 (4 corsie)	10.10-13.30 (4 corsie)	10.10-13.30 (4 corsie)	9.30-13.30 (4 corsie)		
13.30-16.15 (2 corsie)	12.00-16.15 (2 corsie)	13.30-16.00 (2 corsie)	13.30-16.15 (2 corsie)	13.30-16.15 (2 corsie)		
16.15-19.10 No Nuoto Libero	16.15-19.10 No Nuoto Libero	16.00-19.10 No Nuoto Libero	16.15-19.10 No Nuoto Libero	16.15-19.10 No Nuoto Libero	15.00-19.00 (1 corsia)	
19.10-21.30 (2 corsie)	19.10-21.30 (2 corsie)	19.10-21.30 (2 corsie)	19.10-21.30 (2 corsie)	19.10-21.30 (2 corsie)		

NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
20.00-21.30 (1 corsia)	19.00-21.30 (1 corsia)	-	20.00-21.30 (1 corsia)	19.00-21.30 (1 corsia)	-

ALLENAMENTI NUOTO MASTER

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7.00-8.30 8.30-10.00 (Gianni)	8.00-9.30 (Gianni)	7.00-8.30 8.30-10.00 (Gianni)	7.00-8.30 8.30-10.00 (Gianni)	8.00 - 9.30 (Gianni)	7.00 - 9.00 (Gianni)
13.30-15.00 (Marco)		13.30-15.00 (Marco)		13.30 -15.00 (Marco)	
19.15-21.00 (Pinto M.) Cassiantica	19.15 - 21.00 (Pinto M.) Due Ponti	19.15 - 21.00 (Pinto M.) Due Ponti	19.15-21.00 (Pinto M.) Due Ponti	19.15-21.00 (Pinto M.) Cassiantica	

PLANNING SALA PESI

turno	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
mattina	NINO 9.00-15.00	CLAUDIO	NINO	CLAUDIO	NINO 9.00-15.00	9.00-14.00 NINO e CLAUDIO	10.00-15.00 GIANLUCA o MAX
	EDO 11.00-14.00				EDO 11.00-14.00		
pomeriggio	CLAUDIO 15.00-19.00	NINO 15.00-19.00 FRANCESCO e EDO 17.00-21.00	CLAUDIO 15.00-19.00	NINO 15.00-19.00 FRANCESCO e EDO 17.00-21.00	CLAUDIO 15.00-19.00	14.00-19.00 GIANLUCA	15.00-19.00 EDO
	MAX 16.00-21.00		MAX 16.00-21.00		EDO 18.00-21.00		
	EDO 18.00-21.00		EDO 18.00-21.00				

ORARI CIRCOLO:

lun-ven 06:30 - 23:00
sab-dom 06:30 - 20:00

Segreteria **Fitness**: 06 3339360
Segreteria **Nuoto**: 06 3330266
info@dueponti.eu