



# DUE PONTI SPORTING CLUB

SALA RAINBOW

**ORARIO VALIDO  
DAL 04  
SETTEMBRE  
2017**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07,45 08,45		<b>TOTAL BODY WORKOUT ***</b> Lucrezia		<b>TOTAL BODY WORKOUT ***</b> Lucrezia		
09,00 10,00	<b>BODY SCULPT ****</b> Virginia	<b>INTERVAL TRAINING</b> *** Federica G.	<b>SUPER GAG ***</b> Virginia	<b>INTERVAL TRAINING</b> *** Federica G.	<b>CARDIO PUMP ***</b> Virginia	(09,30 - 10,30) <b>YOGA</b> <b>HATHA E RAJA *</b> Brigida
	<b>RUNNING &amp; CIRCUIT TRAINING *** A</b> (all'aperto) Stefano Nardi		<b>RUNNING &amp; CIRCUIT TRAINING *** A</b> (all'aperto) Stefano Nardi		<b>RUNNING &amp; CIRCUIT TRAINING *** A</b> (all'aperto) Stefano Nardi	
10,00 11,00	<b>TOTAL BODY CONDITIONING **</b> Cristina	<b>AEROBICA STEP ***</b> Alessandra	<b>TOTAL BODY CONDITIONING **</b> Cristina	<b>AEROBICA STEP ***</b> Alessandra	<b>TOTAL BODY CONDITIONING **</b> Cristina	
11,00 12,00		* <b>POSTURALE</b> Francesca		* <b>POSTURALE</b> Francesca		*** <b>GAG</b> Cristina
12,00 13,00	<b>SUSPENSION TRAINING **</b> Nino Fallo		<b>SUSPENSION TRAINING **</b> Nino Fallo		<b>SUSPENSION TRAINING **</b> Nino Fallo	<b>MACUMBA **</b> Max I.
13,30 14,30	<b>CARDIO TONE</b> *** Cristina	<b>BODY WORK ****</b> Danila	<b>CARDIO TONE</b> *** Cristina	<b>BODY WORK ****</b> Danila (Dal 14/09)	<b>CARDIO TONE</b> *** Cristina	(13,00 - 14,00) <b>BODY SCULPT</b> *** Cristina
		<b>FUNCTIONAL TRAINING **** A</b> (All'aperto) Stefano L.		<b>FUNCTIONAL TRAINING **** A</b> (All'aperto) Stefano L.		
14,30 15,30						(14,00 - 15,00) <b>FITNESS KICK BOXING</b> **** Massimo C.
16,00 17,00	<b>GINNASTICA DOLCE &amp; STRETCHING **</b> Roberta		<b>GINNASTICA DOLCE &amp; STRETCHING **</b> Roberta		<b>GINNASTICA DOLCE &amp; STRETCHING **</b> Roberta	
17,00 18,00	<b>BODY SCULPTURE ***</b> Virginia (Dal 18/09)		<b>BODY SCULPTURE ***</b> Virginia		<b>SUPER GAG ***</b> Virginia	
18,00 19,00	<b>MACUMBA **</b> Max I.	**** <b>TRX</b> Antonio	*** <b>BODY CONDITIONING</b> Federica G.	**** <b>TRX</b> Antonio	*** <b>BODY CONDITIONING</b> Federica G.	
19,00 20,00	<b>BODY SCULPT FAT BURNING ***</b> Luigi	*** <b>TOTAL BODY</b> Marco L.	<b>BODY SCULPT FAT BURNING ***</b> Luigi	*** <b>TOTAL BODY</b> Marco L.	<b>BODY SCULPT FAT BURNING ***</b> Luigi	<b>BODY SCULPT FAT BURNING ***</b> Luigi
	<b>BOOT CAMP Preparazione militare **** A</b> Antonio (Campo calcio a 7)		<b>BOOT CAMP Preparazione militare **** A</b> Antonio (Campo calcio a 7)		<b>PREPARAZIONE ATLETICA **** A</b> Antonio (Campo calcio a 7)	
20,00 21,00	*** <b>NTC</b> Lucrezia	<b>FITNESS KICK BOXING ***</b> Massimo C.	*** <b>NTC</b> Lucrezia	<b>FITNESS KICK BOXING ***</b> Massimo C.	*** <b>NTC</b> Lucrezia	
21,00 22,30	(Dal 2 ottobre) <b>CARAIBICI E LATINO AMERICANI</b> (Intermedio/ Avanzato) Simone Pigliacelli			(Dal 2 ottobre) <b>CARAIBICI E LATINO AMERICANI</b> (principianti) Simone Pigliacelli		



# DUE PONTI SPORTING CLUB



## SALA STAR

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08,15 09,00	<b>ALLENAMENTO METABOLICO ***</b> Fabrizio				<b>ALLENAMENTO METABOLICO ***</b> Fabrizio	
09,00 10,00		<b>PILATES **</b> Daniela		<b>PILATES **</b> Daniela		
09,30 10,30	<b>STRETCHING *</b> Paola Rossi		<b>STRETCHING *</b> Paola Rossi		( 9,30 - 10,00) <b>DEFINIZIONE ADDOME **</b> Daniela Proietti	
10,00 11,00						<b>POSTURALE *</b> Francesca
11,00 12,00	<b>TOTAL BODY Scultura del Corpo &amp; Addominali ***</b> Luigi		<b>TOTAL BODY Scultura del Corpo &amp; Addominali ***</b> Luigi		<b>TOTAL BODY Scultura del Corpo &amp; Addominali ***</b> Luigi	<b>POWER PILATES ****</b> Federica G.
						<b>BOOT CAMP ****</b> <b>Prepar. militare (all'aperto)</b> Stefano
12,30 13,30	<b>PILATES **</b> Federica G.		<b>PILATES **</b> Federica G.		<b>PILATES **</b> Federica G.	
13,30 14,30	<b>*** AEQUILIBRIUM</b> Danila	<b>RUNNING (all'aperto) **** A</b> Diego	<b>MACUMBA **</b> <b>Latino Americani</b> Max I.	<b>RUNNING (all'aperto) **** A</b> Diego	<b>*** AEQUILIBRIUM</b> Danila	<b>RUNNING (all'aperto) **** A</b> Diego
		<b>FITNESS KICK BOXING ***</b> Massimo C.		<b>FITNESS KICK BOXING ***</b> Massimo C.		
15,00 16,00	<b>SCUOLA TENNIS RAGAZZI (4 - 14 ANNI)</b>					
16,00 17,00						
17,00 18,00						
18,30 19,30	<b>POSTURALE *</b> Ginnastica Correttiva Francesca	(18,00 - 19,00) <b>TONIFICAZIONE ***</b> Alessandra R.	<b>POSTURALE *</b> Ginnastica Correttiva Francesca	(18,00 - 19,00) <b>GAG ****</b> Alessandra R.		
19,30 20,30	<b>CROSS TRAINING ***</b> Giuseppe	(19,00 - 20,00) <b>YOGILATES **</b> Alessia	<b>CROSS TRAINING ***</b> Giuseppe	(19,00 - 20,00) <b>YOGILATES **</b> Alessia	<b>CROSS TRAINING ***</b> Giuseppe	
20,30 21,30	<b>HATHA YOGA **</b> Tecn. Respirazione e rilassamento Marco Ciccozzi <b>(Da Ottobre)</b>	(20,00 - 21,00) <b>POSTURALE *</b> Marco L.	<b>HATHA YOGA **</b> Tecn. Respirazione e rilassamento Marco Ciccozzi <b>(Da Ottobre)</b>	(20,00 - 21,00) <b>POSTURALE *</b> Marco L.		

**NOVITA' 2017**

\*\*\*\* ALTA INTENSITA'  
\*\*\* MEDIA/ALTA INTENSITA'  
\*\* MEDIA INTENSITA'  
\* BASSA INTENSITA'  
A ALL'APERTO

Lun./Ven. ore 08,15: **ALLENAMENTO METABOLICO** con Fabrizio Giusto  
Mart./Giov. ore 07,45: **TOTAL BODY WORKOUT** con Lucrezia Esposito  
Lun./Merc./Ven. ore 12,00: **SOSPENSION TRAINING** con Nino Fallo  
Lu./Merc./Ven. ore 17,00: **BODY SCULPTURE e SUPER GAG** con Virginia Imbriani  
Mart./Giov. ore 9,00: **INTERVAL TRAINING** con Federica Ghinelli  
Merc./Ven. ore 18,00: **BODY CONDITIONING** con Federica Ghinelli  
Lun./Merc./Ven. ore 19,30: **CROSS TRAINING** con Giuseppe Scrugli  
Lun./Merc./Ven. ore 20,00: **NTC** con Lucrezia Esposito  
Lun./Merc./Ven. ore 09,00: **RUNNING & CIRCUIT TRAINING** con Stefano Nardi



# DUE PONTI SPORTING CLUB



## GROUP CYCLE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
10,00	DANIELA		STEFANO		DANIELA	( 12,00 - 13,00) MIRKO P.	( 11,30 - 12,30) TRAINER A ROTAZIONE
13,30	MIRKO P.	MAX I.	MIRKO P.	MAX I.	MIRKO P.		
18,15	MARCO P.	DANIELA	MARCO P.	DANIELA	MARCO P.		
19,15	STEFANO	ANTONIO	STEFANO	ANTONIO	STEFANO		

## ACQUAGYM

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
09,00 09,50		**** <b>ACQUA INTERVAL</b> Manuel		*** <b>ACQUA FIT</b> Manuel			
09,30 10,20	*** <b>ACQUA DINAMIC</b> Margherita		**** <b>ACQUA POWER</b> Margherita		*** <b>ACQUA GAG</b> Margherita		
11,00 11,50	*** <b>ACQUA FIT</b> Stefania		*** <b>ACQUA GAG</b> Stefania		**** <b>CIRCUIT MIX con Bike</b> Stefania		**** <b>ACQUA FIT</b> ( a rotazione)
12,10 13,00		(Dal 01 Ottobre) ... <b>DEEP WATER GYM</b> Fabiana		(Dal 01 Ottobre) ... <b>DEEP WATER GYM</b> Fabiana			
13,30 14,20	**** <b>ACQUA COREO</b> Stefania	*** <b>ACQUA DINAMIC</b> Fabiana	*** <b>ACQUA INTERVAL</b> Stefania	**** <b>ACQUA FUNCTIONAL</b> Fabiana	*** <b>ACQUAFIT &amp; PILATES</b> Stefania	**** <b>ACQUAFIT</b> Alessandra	
14,20 15,00	(Dal 01 Ottobre) ... <b>ACQUA BOARD su prenotazione</b> Stefania			(Dal 01 Ottobre) ... <b>ACQUA BOARD su prenotazione</b> Fabiana			
15,00 18,30	SCUOLA NUOTO						
18,40 19,30	**** <b>ACQUAFIT</b> Alessandra	**** <b>ACQUA POWER</b> Katia	*** <b>ACQUA GAG</b> Alessandra	*** <b>ACQUA COREO</b> Katia	**** 18,50-19,40 <b>ACQUA KOMBAT</b>		
19,30 20,20	**** <b>ACQUA STEP</b> Alessandra	(Dal 01 Ottobre) ... <b>HYDROBIKE</b> Katia	**** <b>ACQUA POWER</b> Alessandra	(Dal 01 Ottobre) ... <b>HYDROBIKE</b> Katia			

\*\*\*\* ALTA INTENSITA'  
 \*\*\* MEDIA INTENSITA'  
 OBBLIGATORIO MUNIRSI DI ADEGUATE SCARPETTE



Mart./Giov. ore 12,10: **DEEP WATER GYM** con Fabiana Nigro  
 Lun./Giov. ore 14,20: **ACQUA BOARD (su prenotazione)** con Stefania Pitaffi e Fabiana Nigro



# DUE PONTI SPORTING CLUB



## NUOTO LIBERO

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 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)	8,30 19,00 (6 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)	15,00 19,00 (1 corsia)	
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		
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)	07,00 - 9,00 (Gianni)
13,30 - 15,00 (Marco)		13,30 - 15,00 (Marco)		13,30 - 15,00 (Marco)	
19,15 - 21,00 (Pinto M.) <b>Cassiantica</b>	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.) <b>Cassiantica</b>	

## PLANNING SALA PESI

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9,00-10,00							
10,00-11,00							
11,00-12,00	<b>NINO</b> EDO (Dalle 11,00 alle 14,00)	<b>CLAUDIO</b>	<b>NINO</b>	<b>CLAUDIO</b>	<b>NINO</b> EDO (Dalle 11,00 alle 14,00)	<b>NINO &amp; CLAUDIO</b>	<b>GIANLUCA O MAX</b>
12,00-13,00							
13,00-14,00							
14,00-15,00							
15,00-16,00	<b>CLAUDIO</b> MAX (Dalle 16,00 alle 21,00) EDO (Dalle 18,00 alle 21,00)	<b>NINO</b> FRANCESCO & EDO (Dalle 17,00 alle 21,00)	<b>CLAUDIO</b> MAX (Dalle 16,00 alle 21,00) EDO (Dalle 18,00 alle 21,00)	<b>NINO</b> FRANCESCO & EDO (Dalle 17,00 alle 21,00)	<b>CLAUDIO</b> EDO (Dalle 18,00 alle 21,00)	<b>GIANLUCA</b>	<b>EDO</b>
16,00-17,00							
17,00-18,00							
18,00-19,00							
19,00-20,00							
20,00-21,00							



**DUE PONTI**  
**SPORTING CLUB**

### Orario Centro Sportivo

Lunedì - Venerdì 07:00 - 23:00  
Sabato - Domenica 08:00 - 19:30

### Contatti

Due Ponti Società Sportiva Dilettantistica  
Via dei Due Ponti, 48/A 00189 - Roma  
E-mail. [info@dueponti.eu](mailto:info@dueponti.eu)

Info Segreteria **Nuoto**: 06/33 30 266  
Info Segreteria **Fitness**: 06/33 39 360