



DUE PONTI SPORTING CLUB

SALA RAINBOW



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



DUE PONTI SPORTING CLUB



SALA STAR

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



**** 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.	MAX I.	
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		**** ACQUA INTERVAL Manuel		*** ACQUA FIT Manuel			
09,30 10,20	*** ACQUA DINAMIC Margherita		**** ACQUA POWER Margherita		*** ACQUA GAG Margherita		
11,00 11,50	*** ACQUA FIT Stefania		**** ACQUA GAG Stefania		**** CIRCUIT MIX con Bike Stefania		**** ACQUA FIT (a rotazione)
12,10 13,00		(Dal 01 Ottobre) --- DEEP WATER GYM Fabiana		(Dal 01 Ottobre) --- DEEP WATER GYM Fabiana			
13,30 14,20	**** ACQUA COREO Stefania	*** ACQUA DINAMIC Fabiana	*** ACQUA INTERVAL Stefania	**** ACQUA FUNCTIONAL Fabiana	*** ACQUAFIT & PILATES Stefania	**** ACQUAFIT Alessandra	
14,20 15,00	(Dal 01 Ottobre) ---- ACQUA BOARD su prenotazione Stefania			(Dal 01 Ottobre) ---- ACQUA BOARD su prenotazione Fabiana			
15,00 18,30	SCUOLA NUOTO						
18,40 19,30	**** ACQUAFIT Alessandra	**** 19,00-19,50 DREN UP ® Katia	*** ACQUA GAG Alessandra	**** 19,00-19,50 ACQUAFIT Katia	**** 18,50-19,40 ACQUA KOMBAT Alessandra		
19,30 20,20	**** ACQUA STEP Alessandra		**** ACQUA POWER Alessandra				

**** 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.) 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

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

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