



DUE PONTI SPORTING CLUB

SALA RAINBOW

**ORARIO VALIDO
DAL 04
SETTEMBRE
2017**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07,45 08,45		TOTAL BODY WORKOUT Lucrezia (Dal 12/09)		TOTAL BODY WORKOUT Lucrezia		
09,00 10,00	BODY SCULPT Virginia	INTERVAL TRAINING Federica G.	SUPER GAG Virginia	INTERVAL TRAINING Federica G.	CARDIO PUMP Virginia	(09,30 - 10,30) YOGA HATHA E RAJA Brigida (dal 09/09)
	RUNNING & CIRCUIT TRAINING (all'aperto) Stefano Nardi		RUNNING & CIRCUIT TRAINING (all'aperto) Stefano Nardi		RUNNING & CIRCUIT TRAINING (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 (Dal 14/09)	CARDIO TONE Cristina	(13,00 - 14,00) BODY SCULPT Cristina
		FUNCTIONAL TRAINING (All'aperto) Stefano L.		FUNCTIONAL TRAINING (All'aperto) Stefano L.		
14,30 15,30	(15,00 - 16,00) PREPARAZIONE ATLETICA	(15,00 - 16,00) PREPARAZIONE ATLETICA	(15,00 - 16,00) PREPARAZIONE ATLETICA	(15,00 - 16,00) PREPARAZIONE ATLETICA	(15,00 - 16,00) PREPARAZIONE ATLETICA	(14,00 - 15,00) FITNESS KICK BOXING Massimo C.
	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	
16,00 17,00	GINNASTICA DOLCE & STRETCHING Roberta (Dal 18/09)	(16,00 - 17,00) PREPARAZIONE ATLETICA	GINNASTICA DOLCE & STRETCHING Roberta	(16,00 - 17,00) PREPARAZIONE ATLETICA	GINNASTICA DOLCE & STRETCHING Roberta	
	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	
17,00 18,00	BODY SCULPTURE Virginia (Dal 18/09)	(17,00 - 18,00) PREPARAZIONE ATLETICA	BODY SCULPTURE Virginia	(17,00 - 18,00) PREPARAZIONE ATLETICA	SUPER GAG Virginia	
	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	TENNIS (Ragazzi)	
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 (Dal 13/09)	TOTAL BODY Marco L.	BODY SCULPT FAT BURNING Luigi	
	BOOT CAMP Preparazione militare Antonio (Campo calcio a 7)		BOOT CAMP Preparazione militare Antonio (Campo calcio a 7)		PREPARAZIONE ATLETICA Antonio (Campo calcio a 7)	
20,00 21,00	NTC Lucrezia (Dal 11/09)	FITNESS KICK BOXING Massimo C.	NTC Lucrezia	FITNESS KICK BOXING Massimo C.	NTC Lucrezia	
21,00 22,00						



DUE PONTI SPORTING CLUB



SALA STAR

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
08,15 09,00	ALLENAMENTO METABOLICO Fabrizio (Dall'11/09)				ALLENAMENTO METABOLICO Fabrizio	
09,00 10,00		PILATES Daniela (dal 12/09)		PILATES Daniela		
09,30 10,30	STRETCHING Paola Rossi	BOXING WORKOUT (dal 19/09) Massimiliano Mule' Parco di Tor di Quinto	STRETCHING Paola Rossi	BOXING WORKOUT Massimiliano Mule' Parco di Tor di Quinto	(9,30 - 10,00) DEFINIZIONE ADDOME Daniela Proietti	(10,00 - 11,00) BOXING WORKOUT Massimiliano Mule' Parco di Tor di Quinto
10,00 11,00						POSTURALE Francesca
11,00 12,00	TOTAL BODY Scultura del Corpo & Addominali Luigi		TOTAL BODY Scultura del Corpo & Addominali Luigi (Dal 13/09)		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) Diego FITNESS KICK BOXING Massimo C.	MACUMBA Latino Americani Max I.	RUNNING (all'aperto) Diego FITNESS KICK BOXING Massimo C.	AEQUILIBRIUM Danila	RUNNING (all'aperto) Diego
15,00 16,00	MODERNO OVER 10			MODERNO OVER 10		CLASSICA OVER 10
16,00 17,00		HIP HOP OVER 10			HIP HOP OVER 10	PROPEDEUTICA 4 - 6 ANNI
16,30 17,30	MODERNO OVER 10			MODERNO OVER 10		
17,00 18,00		HIP HOP 6 - 9 ANNI	RECITAZIONE & MUSICAL		HIP HOP 6 - 9 ANNI	CLASSICA 6 - 9 ANNI
17,30 18,30	MODERNO 8 - 10 ANNI			MODERNO 8 - 10 ANNI		
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.		
19,30 20,30	CROSS TRAINING Giuseppe	(19,00 - 20,00) YOGILATES Alessia (19,00 - 20,00) BATTLE ROPES (Campo Calcio a5) Antonio	CROSS TRAINING Giuseppe	(19,00 - 20,00) YOGILATES Alessia (19,00 - 20,00) BATTLE ROPES (Campo Calcio a5) Antonio	CROSS TRAINING Giuseppe	
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'
- ALL'APERTO
- SCUOLA DANZA

Mart./Giov. ore 9,30 e Sab. ore 10,00: **BOXING WORKOUT** con Massimiliano Mule'

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		STEFANO		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) ACQUABOARD su prenotazione Stefania			(Dal 01 Ottobre) ACQUABOARD su prenotazione Fabiana			
15,00 18,30	SCUOLA NUOTO						
18,40 19,30	ACQUAFIT Alessandra	ACQUA POWER Katia	ACQUA GAG Alessandra	ACQUA COREO Katia	ACQUA KOMBAT Alessandra		
19,30 20,20	ACQUA STEP Alessandra	(Dal 01 Ottobre) HYDROBIKE Katia	ACQUA POWER Alessandra	(Dal 01 Ottobre) HYDROBIKE Katia			

ALTA INTENSITA'
MEDIA INTENSITA'



OBBLIGATORIO MUNIRSI DI ADEGUATE SCARPETTE



NOVITA'
2017

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	NINO EDO (Dalle 11,00 alle 14,00)	CLAUDIO	NINO	CLAUDIO	NINO EDO (Dalle 11,00 alle 14,00)	NINO & CLAUDIO	
10,00-11,00							
11,00-12,00							
12,00-13,00							
13,00-14,00							
14,00-15,00							GIANLUCA O MAX
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	
16,00-17,00							
17,00-18,00							
18,00-19,00							
19,00-20,00							
20,00-21,00							EDO



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