



# SALA RAINBOW



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	7.45-8.45 TOTAL BODY WORKOUT *** Lucrezia (fino al 26/07)		7.45-8.45 TOTAL BODY WORKOUT *** Lucrezia (fino al 26/07)		
9.00-10.00 BODY SCULPT *** Virginia (fino al 16/07)	9.00-10.00 INTERVAL TRAINING *** Federica G. (fino al 26/7)	9.00-10.00 SUPER GAG **** Virginia (fino al 18/07)	9.00-10.00 INTERVAL TRAINING *** Federica G. (fino al 26/7)	9.00-10.00 CARDIO PUMP *** Virginia (fino al 20/07)	9.30-10.30 YOGA HATHA E RAJA * Brigida (fino al 14/07)
9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (open air) Stefano N. (fino al 3/08)		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (open air) Stefano N. (fino al 3/08)		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING *** (open air) Stefano N. (fino al 3/08)	
10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina (fino al 10/08)	10.00-11.00 AEROBICA STEP *** Alessandra R. (fino al 19/7)	10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina (fino al 10/08)	10.00-11.00 AEROBICA STEP *** Alessandra R. (fino al 19/7)	10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING ** Cristina (fino al 10/08)	
	11.00-12.00 POSTURALE * Francesca (fino al 26/07)		11.00-12.00 POSTURALE * Francesca (fino al 26/07)		11.00-12.00 GAG *** Cristina (fino al 03/08)
12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino (fino al 27/07)		12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino (fino al 27/07)		12.00-13.00 SUSPENSION TRAINING ** Nino (fino al 27/07)	12.00-13.00 MACUMBA ** Max I. (fino al 28/07)
13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina (fino al 10/08)	13.30-14.30 BODY WORK **** Danila (fino al 07/08)	13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina (fino al 10/08)	13.30-14.30 BODY WORK **** Danila (fino al 09/08)	13.30-14.30 CARDIO TONE *** Cristina (fino al 10/08)	13.00-14.00 BODY SCULPT *** Cristina (fino al 03/08)
13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (open air) Simone D.P (fino al 3/08)		13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (open air) Simone D.P (fino al 3/08)		13.30-14.30 FUNCTIONAL TRAINING **** (open air) Simone D.P (fino al 3/08)	
					14.00-15.00 KICK BOXING **** Massimo C. (fino al 4/08)
16.00-17.00 POSTURAL PILATES ** Roberta (fino al 29/06)		16.00-17.00 POSTURAL PILATES ** Roberta (fino al 29/06)		16.00-17.00 POSTURAL PILATES ** Roberta (fino al 29/06)	
17.00-18.00 TOTAL BODY *** Virginia (fino al 16/07)		17.00-18.00 CARDIO PUMP *** Virginia (fino al 18/07)		17.00-18.00 SUPER GAG **** Virginia (fino al 20/07)	
18.00-19.00 MACUMBA ** Max I. (fino al 23/07)	18.00-19.00 TRX *** Antonio (fino al 19/07)	18.00-19.00 BODY CONDITIONING (open air) *** Federica G. (fino al 27/07)	18.00-19.00 TRX *** Antonio (fino al 19/07)	18.00-19.00 BODY CONDITIONING (open air) *** Federica G. (fino al 27/07)	
19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P. (fino al 10/08)	19.00-20.00 TOTAL BODY *** Marco L. (fino al 26/07)	19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P. (fino al 10/08)	19.00-20.00 TOTAL BODY *** Marco L. (fino al 26/07)	19.00-20.00 BODY SCULPT FAT BURNING *** Luigi P. (fino al 10/08)	
19.00-20.00 BOOT CAMP Preparazione Militare **** (campo calcio a 7) Antonio (fino al 10/08)	19.00-20.00 PREPARAZIONE ATLETICA **** (campo calcio a 7) Antonio (fino al 19/07)	19.00-20.00 BOOT CAMP Preparazione Militare **** (campo calcio a 7) Antonio (fino al 10/08)	19.00-20.00 PREPARAZIONE ATLETICA **** (campo calcio a 7) Antonio (fino al 19/07)	19.00-20.00 PREPARAZIONE ATLETICA **** (campo calcio a 7) Antonio (fino al 10/08)	
19.30-20.30 Athletic Training (campo calcio a 5) *** Lucrezia (fino al 3/08)	20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING **** Massimo (fino al 26/07)	19.30-20.30 Athletic Training (campo calcio a 5) *** Lucrezia (fino al 3/08)	20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING **** Massimo C. (fino al 26/07)	19.30-20.30 Athletic Training (campo calcio a 5) *** Lucrezia (fino al 3/08)	



# SALA STAR



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>8.15-9.00</b> ALLENAMENTO METABOLICO *** Fabrizio(fino al 27/07)				<b>8.15-9.00</b> ALLENAMENTO METABOLICO *** Fabrizio(fino al 27/07)	<b>10.00-11.00</b> POSTURALE * Francesca (fino al 28/07)
<b>9.30-10.30</b> STRETCHING * Paola R.(fino al 27/06)	<b>9.00-10.00</b> PILATES ** Daniela(fino al 12/07)	<b>9.30-10.30</b> STRETCHING * Paola R.(fino al 27/06)	<b>9.00-10.00</b> PILATES ** Daniela(fino al 12/07)	<b>9.30-10.00</b> Definizione ADDOME** Daniela P.(fino al 10/08)	
<b>11.00-12.00</b> SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P. (fino al 27/07)		<b>11.00-12.00</b> SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P. (fino al 27/07)		<b>11.00-12.00</b> SCULTURA DEL CORPO & ADDOMINALI *** Luigi P. (fino al 27/07)	<b>11.00-12.00</b> POWER PILATES **** Federica G. (fino al 28/07) <b>11.00-12.00</b> BOOT CAMP Prep. Militare (open air)**** Stefano(fino al 30/6)
<b>12.30-13.30</b> PILATES ** Federica G. (fino al 27/07)	<b>12.30-13.30</b> DANZA MODERNA (corso adulti) Patrizia	<b>12.30-13.30</b> PILATES ** Federica G. (fino al 27/07)	<b>12.30-13.30</b> DANZA MODERNA (corso adulti) Patrizia	<b>12.30-13.30</b> PILATES ** Federica G. (fino al 27/07)	
<b>13.30-14.30</b> AEQUILIBRIUM *** Danila (fino al 30/07)	<b>13.30-14.30</b> RUNNING **** (open air) Diego (fino al 09/08) <b>13.30-14.30</b> FITNESS KICK BOXING **** Massimo (fino al 2/08)	<b>13.30-14.30</b> MACUMBA Latino Americani ** Max I. (fino al 25/07)	<b>13.30-14.30</b> RUNNING **** (open air) Diego (fino al 09/08) <b>13.30-14.30</b> FITNESS KICK BOXING **** Massimo (fino al 2/08)	<b>13.30-14.30</b> AEQUILIBRIUM *** Danila (fino al 30/07)	<b>13.30-14.30</b> RUNNING **** (open air) Diego (fino al 30/06)
<b>SCUOLA TENNIS RAGAZZI (4-14 ANNI)</b> dalle 15:00 alle 18:00					
<b>18.30-19.30</b> POSTURALE Ginnastica Correttiva* Francesca (fino al 25/07)	<b>18.00-19.00</b> TONIFICAZIONE ***Alessandra (fino al 31/07)	<b>18.30-19.30</b> POSTURALE Ginnastica Correttiva* Francesca(fino al 25/07)	<b>18.00-19.00</b> GAG ****Alessandra (fino al 02/08)	<b>18.30-19.30</b> CROSS TRAINING *** Giuseppe(fino al 03/08)	
<b>19.30-20.30</b> CROSS TRAINING *** Giuseppe (fino al 03/08)	<b>19.00-20.00</b> YOGILATES ** Alessia (fino al 09/08)	<b>19.30-20.30</b> CROSS TRAINING *** Giuseppe(fino al 03/08)	<b>19.00-20.00</b> YOGILATES ** Alessia (fino al 09/08)		
<b>20.30-21.30</b> HATHA YOGA Tecniche Respirazione e Rilassamento* Marco Ciccozzi (fino al 27/06)	<b>20.00-21.00</b> POSTURALE * Marco L. (fino al 26/07)	<b>20.30-21.30</b> HATHA YOGA Tecniche Respirazione e Rilassamento* Marco Ciccozzi (fino al 27/06)	<b>20.00-21.00</b> POSTURALE * Marco L. (fino al 26/07)		
				**** ALTA INTENSITA' *** MEDIA/ALTA INTENSITA' ** MEDIA INTENSITA' * BASSA INTENSITA'	

## GROUP CYCLE

(durata lezione: 1h)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>10.00</b> DANIELA fino al 10/08		<b>10.00</b> STEFANO fino al 08/08		<b>10.00</b> DANIELA fino al 10/08		
<b>13.30</b> MIRKO P. fino al 03/08	<b>13.30</b> MAX I. fino al 26/07	<b>13.30</b> MIRKO P. fino al 03/08	<b>13.30</b> MAX I. fino al 26/07	<b>13.30</b> MIRKO P. fino al 03/08	<b>12.00</b> MIRKO P. fino al 04/08	<b>11.30</b> TRAINER A ROTAZIONE fino al 05/08
<b>18.30</b> MARCO P. fino al 27/07	<b>18.30</b> DANIELA fino al 27/7	<b>18.30</b> MARCO P fino al 27/07	<b>18.30</b> DANIELA fino al 27/7	<b>18.30</b> MARCO P fino al 27/07		



# ACQUAGYM

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	<b>9.00-9.50</b> ACQUA INTERVAL **** Manuel (fino al 05/07)		<b>9.00-9.50</b> ACQUA FIT *** Manuel (fino al 05/07)			
<b>9.30-10.20</b> ACQUA DINAMIC ***Margherita (fino al 27/07)		<b>9.30-10.20</b> ACQUA POWER ****Margherita (fino al 27/07)		<b>9.30-10.20</b> ACQUA GAG ***Margherita (fino al 27/07)		
<b>11.00-11.50</b> ACQUA FIT (outdoor) ***Stefania (fino al 27/07)		<b>11.00-11.50</b> ACQUA GAG (outdoor) ***Stefania (fino al 27/07)		<b>11.00-11.50</b> CIRCUIT MIX con bike (outdoor) ****Stefania (fino al 27/07)*		<b>11.00-11.50</b> ACQUAGYM (outdoor) **** (a rotazione) (fino al 05/08)
<b>13.30-14.20</b> ACQUA COREO (outdoor) ****Stefania (fino al 10/08)	<b>13.30-14.20</b> ACQUA DINAMIC (outdoor) ***Valentina (fino al 10/08)	<b>13.30-14.20</b> ACQUA INTERVAL (outdoor) ***Stefania (fino al 10/08)	<b>13.30-14.20</b> ACQUA FUCTIONAL (outdoor) ****Valentina (fino al 10/08)*	<b>13.30-14.20</b> ACQUA FIT & PILATES (outdoor) ***Stefania (fino al 10/08)	<b>13.30-14.20</b> ACQUA FIT (outdoor) ****Alessandra (fino al 11/08)	<b>13.30-14.20</b> ACQUAGYM (indoor) **** (a rotazione) (fino al 29/07)
<b>18.40-19.30</b> ACQUA FIT (outdoor) ****Alessandra (fino al 25/07)	<b>19.00-19.50</b> **** DREN UP ® Katia (fino al 26/07)	<b>18.40-19.30</b> ACQUA GAG (outdoor) ***Alessandra (fino al 25/07)	<b>19.00-19.50</b> ACQUA FIT **** Katia (fino al 26/7)	<b>18.50-19.40</b> ACQUA KOMBAT (outdoor) **** Alessandra (fino al 10/08)		
<b>19.30-20.20</b> **** ACQUA STEP Alessandra (fino al 10/08)		<b>19.30-20.20</b> **** ACQUA POWER Alessandra (fino al 10/08)				

- \*\*\*\* 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
<b>8.30 - 9.30</b>		<b>8.30 - 9.30</b>		<b>8.30 - 9.30</b>	-	<b>8.30 - 11.00</b>
<b>12.00 - 13.30</b>	<b>11.30 - 13.30</b>	<b>12.00 - 13.30</b>	<b>11.30 - 13.30</b>	<b>12.00 - 13.30</b>	-	<b>12.00 - 19.00</b>

\* ORARI CIRCOLO:



# NUOTO LIBERO (vasca grande)



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>7.00 - 8.30</b> No Nuoto Libero	<b>8.30-19.00</b> (6 corsie)
<b>8.30 - 10.00</b> No Nuoto Libero <b>Centri estivi</b>	<b>8.30 - 10.00</b> No Nuoto Libero <b>Centri estivi</b>	<b>8.30 - 10.00</b> No Nuoto Libero <b>Centri estivi</b>	<b>8.30 - 10.00</b> No Nuoto Libero <b>Centri estivi</b>	<b>8.30 - 10.00</b> No Nuoto Libero <b>Centri estivi</b>	<b>8.30-15.00</b> (2 corsie)	
<b>10.10-11.10</b> (2 corsie)	<b>10.10-11.10</b> (2 corsie)	<b>10.10-11.10</b> (2 corsie)	<b>10.10-11.10</b> (2 corsie)	<b>10.10-11.10</b> (2 corsie)		
<b>11.10-13.30</b> (4 corsie)	<b>11.10-21.30</b> (2 corsie)	<b>11.10-13.30</b> (4 corsie)	<b>11.10-13.30</b> (4 corsie)	<b>11.10-21.30</b> (2 corsie)	<b>15.00-19.00</b> (3 corsie)	
<b>13.30-21.30</b> (2 corsie)		<b>13.30-21.30</b> (2 corsie)	<b>13.30-21.30</b> (2 corsie)			

## NUOTO LIBERO CONTROLLATO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>20.00-21.30</b> (1 corsia)	<b>19.00-21.30</b> (1 corsia)	-	<b>20.00-21.30</b> (1 corsia)	<b>19.00-21.30</b> (1 corsia)	-

## ALLENAMENTI NUOTO MASTER

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

## PLANNING SALA PESI

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

### 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