



SALA RAINBOW



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
7.45-8.45 CARDIO CIRCUIT Daniela P.	8.00 - 9.00 ALLENAMENTO METABOLICO Fabrizio		8.00 - 9.00 ALLENAMENTO METABOLICO Fabrizio	7.45-8.45 TONE ACTION Daniela P.	
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 (outdoor) Stefano N.		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING (outdoor) Stefano N.		9.00-10.00 RUNNING & CIRCUIT TRAINING (outdoor) Stefano N.	
10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	10.00-11.00 FULL-BODY WORKOUT Lucrezia	10.00-11.00 TOTAL BODY CONDITIONING Cristina	10.00-11.00 FULL-BODY WORKOUT Lucrezia	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 FITNESS KICK BOXING Massimo C	13.30-14.30 CARDIO TONE Cristina	13.30-14.30 FITNESS KICK BOXING Massimo C	13.30-14.30 CARDIO TONE Cristina	13.00-14.00 BODY SCULPT Cristina
13.30-14.30 PERFORMANCE (outdoor) Simone D.P.		13.30-14.30 PERFORMANCE (outdoor) Simone D.P.		13.30-14.30 PERFORMANCE (outdoor) Simone D.P.	
					14.00-15.00 FITNESS KICK BOXING Massimo
16.15-17.15 POWER PILATES Roberta		16.15-17.15 POWER PILATES Roberta		16.15-17.15 POWER PILATES Roberta	
17.15-18.15 TOTAL BODY Virginia		17.15-18.15 CARDIO PUMP Virginia		17.15-18.15 SUPER GAG Virginia	
18.15-19.15 MACUMBA Max I.	18.00-19.00 TRX Antonio	18.15-19.15 BODY CONDITIONING Marco L.	18.00-19.00 TRX Antonio	18.15-19.15 BODY CONDITIONING Marco L.	
19.15-20.15 BODY SCULPT FAT BURNING Luigi P.	19.00-20.00 FULL-BODY WORKOUT Lucrezia	19.15-20.15 BODY SCULPT FAT BURNING Luigi P.	19.00-20.00 FULL-BODY WORKOUT Lucrezia	19.15-20.15 BODY SCULPT FAT BURNING Luigi P.	
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		19.00-20.00 PREPARAZIONE ATLETICA (campo calcio a 7) Antonio	
20.20-21.00 Tabata Training Simone	20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING Massimo C.		20.00-21.00 FITNESS KICK BOXING Massimo C.		



SALA STAR



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
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	9.30-10.30 STRETCHING Paola Rossi (dal 09/11)	10.00-11.00 POSTURALE Francesca
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 (outdoor) Stefano
12.30-13.30 PILATES Federica G.	12.30-13.30 EASY DANCE Patrizia	12.30-13.30 PILATES Federica G.	12.30-13.30 EASY DANCE Patrizia	12.30-13.30 PILATES Federica G.	12.00-13.00 FULL-BODY WORKOUT Lucrezia (dal 20/10)
13.30-14.30 AEQUILIBRIUM Danila	13.30-14.30 RUNNING (outdoor) Diego	13.30-14.30 MACUMBA Latino Americani Max I.	13.30-14.30 RUNNING (outdoor) Diego	13.30-14.30 AEQUILIBRIUM Danila	12.00-13.00 PERFORMANCE (outdoor) Simone D.P
	13.30-14.30 BODY WORK Federica Brugé		13.30-14.30 BODY WORK Federica Brugé FITBALL TRAINING ULTIMO GIOV.DEL MESE		13.30-14.30 RUNNING (outdoor) Diego
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	18.30-19.30 POSTURALE Ginnastica Correttiva Francesca	18.00-19.00 GAG Alessandra	18.30-19.30 PILATES Federica G	
19.15-20.15 PERFORMANCE (outdoor) Simone	19.00-20.00 YOGILATES Alessia	19.15-20.15 PERFORMANCE (outdoor) Simone	19.00-20.00 YOGILATES Alessia	19.15-20.15 PERFORMANCE (outdoor) Simone	
		19.30 – 20.30 INTERVAL TRAINING Federica G.		19.30 – 20.30 INTERVAL TRAINING Federica G.	
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.		

GROUP CYCLE: (durata lezione: 1h)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
		07.45 DANIELA			12.00 MIRKO P.	11.30 TRAINER A ROTAZIONE
10.00 DANIELA		10.00 STEFANO		10.00 DANIELA		
13.30 MIRKO P.	13.30 LUCREZIA	13.30 MIRKO P.	13.30 LUCREZIA	13.30 MIRKO P.		
18.30 MARCO P.	18.30 DANIELA	18.30 MARCO P.	18.30 DANIELA	18.30 MARCO P.		
	19.30 ANTONIO		19.30 ANTONIO			



ACQUAGYM

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	9.00-9.50 ACQUA FIT Manuel (dal 2/10)		9.00-9.50 ACQUA CIRCUIT Manuel (dal 2/10)			
9.30-10.20 ACQUA DINAMIC Margherita		9.30-10.20 ACQUA COREO Margherita		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		11.00-11.50 ACQUAGYM (a rotazione)
13.30-14.20 ACQUA COREO Stefania	13.30-14.20 ACQUA GAG Alessandra	13.30-14.20 ACQUA INTERVAL Stefania	13.30-14.20 ACQUA STEP Alessandra	12.00-13.00 POSTURAL WATER Francesca Ceci (Corso Extra) 13.30 - 14.20 ACQUA KOMBAT Stefania	13.30-14.20 ACQUA FIT Alessandra	
18.40-19.30 ACQUA GAG Alessandra	19.00-19.50 DREN UP ® Katia	18.40-19.30 ACQUA KOMBAT Alessandra	19.00-19.50 ACQUA GAG Katia	18.50-19.40 ACQUA FIT Alessandra		
19.30-20.20 ACQUA STEP Alessandra		19.30-20.20 ACQUA STEP Alessandra				

*OBBLIGATORIO MUNIRSI DI ADEGUATE SCARPETTE

SALA PESI

turno	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Mattina	NINO 9.00-15.00	CLAUDIO 9.00-15.00	NINO 9.00-15.00	CLAUDIO 9.00-15.00	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		EDO 11.00-14.00		
Pomeriggio	CLAUDIO 15.00-21.00	NINO 15.00-21.00	CLAUDIO 15.00-21.00	NINO 15.00-21.00	CLAUDIO 15.00-21.00 EDO 18.00-21.00	14.00-19.00 GIANLUCA	15.00-19.00 EDO
	MAX 16.00-20.30	FRANCESCO 16.00 - 21.00	MAX 16.00-20.30	FRANCESCO 16.00 - 21.00			
	EDO 18.00-21.00	EDO 17.00-21.00	EDO 18.00-21.00	EDO 17.00-21.00			

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 - 9.00 No Nuoto Libero	8.30-19.00 (6 corsie)
8.30-10.10 (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	9.00-9.40 (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)	9.40-10.30 (1 corsia)	
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)	10.30-15.00 (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 (almeno 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 (vasca piccola)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.30 - 9.30	11.30 - 13.30	8.30 - 9.30	11.30 - 13.30	8.30 - 9.30		8.30 - 11.00
12.00 - 13.30		12.00 - 13.30		13.00 - 13.30		12.00 - 19.00

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)		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	

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