



# PLANNING FITNESS 2026

www.cassianticasportingfitness.it

## CORSI FITNESS

FINO AL 15/07/2026

Disciplina CONI N° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n°35) | Disciplina CONI N° 224 (sport Pugilato n° 65)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	6:45 <b>METABOLIC FUNCTIONAL</b> Massimo		6:45 <b>METABOLIC FUNCTIONAL</b> Massimo		
8:00 <b>PILOGA</b> Kuti ★	8:45 <b>YOGA</b> Alessia ★	8:00 <b>PILATES</b> Kuti ★	8:45 <b>YOGA</b> Alessia ★	8:00 <b>PILATES</b> Kuti ★	
9:00 <b>TOTAL BODY</b> Katia	9:00 <b>FULL BODY WORKOUT</b> Laura	9:00 <b>TOTAL BODY</b> Katia	9:00 <b>FULL BODY WORKOUT</b> Laura	9:00 <b>TOTAL BODY</b> Katia	8:45 <b>YOGA</b> Alessia ★
10:15 <b>PILATES</b> FINO AL 13/07 Daniela	10:00 <b>TOTAL BODY GAG</b> Giuliana ★	10:15 <b>PILATES</b> FINO AL 15/07 Daniela	10:00 <b>TOTAL BODY ABS</b> Giuliana ★	10:15 <b>PILATES</b> FINO AL 10/07 Daniela	10:00 <b>TOTAL BODY</b> Giuliana ★
11:00 <b>BIOENERGYM</b> Sara ★	10:30 <b>PILATES</b> FINO AL 07/07 Laura	11:00 <b>BIOENERGYM</b> Sara ★	10:30 <b>FITBALL</b> FINO AL 09/07 Laura	11:00 <b>BIOENERGYM</b> Sara ★	
11:20 <b>POSTURALE</b> Federica	11:00 <b>BODY BALANCE</b> Giuliana ★	11:20 <b>POSTURALE</b> Federica	11:00 <b>BODY BALANCE</b> Giuliana ★	11:20 <b>POSTURALE</b> Federica	11:00 <b>BODY BALANCE</b> Giuliana ★
13:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Giuliana ★	13:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Massimo	13:30 <b>AEROBICA STEP</b> Giuliana ★	13:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Massimo	13:30 <b>TOTAL BODY</b> Giuliana ★	12:00 <b>MACUMBA</b> Romina ★
	13:30 <b>DINAMIC BIOENERGYM</b> Katia ★		13:30 <b>DINAMIC BIOENERGYM</b> Katia ★		
17:30 <b>PUMP</b> FINO AL 13/07 Virginia ★	17:30 <b>POSTURALE STRETCHING</b> Barbara ★	17:30 <b>G&amp;G</b> FINO AL 15/07 Virginia ★	17:30 <b>POSTURALE STRETCHING</b> Barbara ★		
18:00 <b>PILATES</b> Martina	18:00 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> Laura	18:00 <b>PILATES</b> Martina	18:00 <b>FUNCTIONAL WORKOUT</b> Laura	18:00 <b>PILATES</b> Martina	
19:00 <b>TONIFICAZIONE</b> Giuliana ★	18:30 <b>PILATES DINAMICO</b> Kuti ★	19:00 <b>AEROBICA STEP</b> Giuliana ★	18:30 <b>PILATES DINAMICO</b> Kuti ★	19:00 <b>TOTAL BODY</b> Giuliana ★	
	19:00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Stefano	19:15 <b>FUNCTIONAL MM</b> FINO AL 01/07 Valentina	19:00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Stefano	19:15 <b>MACUMBA</b> FINO AL 03/07 Valentina	
20:15 <b>CROSS TRAINING</b> Daniele	19:30 <b>FIT BOXE</b> Vladimir ★	20:15 <b>CROSS TRAINING</b> Daniele	19:30 <b>FIT BOXE</b> Vladimir ★		

★ INDOOR

## CYCLING

Disciplina CONI N° 77 (sport Ciclismo n°24)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:30 <b>COSTANZA</b>	8:30 <b>COSTANZA</b>		8:30 <b>COSTANZA</b>		11:00 <b>KATIA</b>
19:00 <b>DIEGO</b>	19:00 <b>COSTANZA</b>	19:00 <b>DIEGO</b>	19:00 <b>COSTANZA</b>	19:00 <b>DIEGO</b>	

MASTERCLASS OGNI DOMENICA



# PLANNING 2026 FITNESS

www.cassianticasportingfitness.it

## ACQUAFITNESS

Disciplina CONI N° 278 (Sport acquatici n° 82)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 <b>ACQUA GAG</b> Kuti		9:00 <b>ACQUA CORE</b> Kuti		9:00 <b>ACQUA FIT</b> Kuti Mezze pinne	
10:00 <b>DREN UP</b> Katia	10:00 <b>ACQUA STRETCH</b> Katia	10:00 <b>ACQUA GAG</b> Katia	10:00 <b>ACQUA FIT</b> Katia	10:00 <b>DREN UP</b> Katia	
13:30 <b>ACQUA FIT</b> Katia	13:30 <b>ACQUA FIT</b> Marzia	13:30 <b>DREN UP</b> Katia	13:30 <b>ACQUA FIT</b> Marzia	13:30 <b>ACQUA TONE</b> Katia	13:30 <b>ACQUA FIT</b> Marzia
19:10 <b>ACQUA POWER</b> Marzia	19:30 <b>ACQUA TONE</b> Marzia	19:10 <b>WATER TONE</b> Romina	19:30 <b>ACQUA GAG</b> Marzia	19:10 <b>WATER TONE</b> Romina	

## NUOTO LIBERO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6:00 - 15:30	6:00 - 15:30	6:00 - 15:30	6:30 - 15:30	6:30 - 15:30	8:00 - 10:00
19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30	13:30 - 19:30

NUOTO LIBERO CONTROLLATO LUN-VEN 10:00 - 13:00 CON ISTRUTTORE A DISPOSIZIONE

DOMENICA 9:00 - 14:00

DAL 2 OTTOBRE

**NEW**

## CORSO NUOTO ADULTI

**NEW**

DAL 2 OTTOBRE

MARTEDI E GIOVEDI 8:30-10:00

MARTEDI E VENERDI 18:50-19:40

## SALA PESI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 13:30 Massimo	7:30 - 14:30 Stefano	7:30 - 13:30 Massimo	7:30 - 14:30 Stefano	8:30 - 14:00 Massimiliano
15:00 - 19:00 Anna	13:00 - 19:00 Anna	15:00 - 19:00 Anna	13:00 - 19:00 Anna		14:00 - 19:30 Alessandro
14:30 - 21:30 Massimo	17:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Massimiliano	17:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Massimiliano	

DOMENICA 9:00 - 14:00 Alessandro

Il circolo si riserva la facoltà di modificare gli orari durante il corso dell'anno

CONTATTI  
segreteria: 06.33429398  
whatsapp: 349.9583577  
email: cassiantica@gmail.com



**CAMPI  
DA PADEL**

info: 380.1422711

ORARI CIRCOLO  
lun/ven 6:30 - 22:00  
sabato 8:00 - 20:00  
domenica 9:00 - 14:30