



PLANNING 2026 FITNESS

WWW.CASSIANTICASPORTINGFITNESS.IT

➤ CORSI FITNESS ◀

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	METABOLIC FUNCTIONAL Massimo			6:45	METABOLIC FUNCTIONAL Massimo				
8:00	PILOGA Kuti ★	8:45	YOGA Alessia ★	8:00	PILATES Kuti ★	8:45	YOGA Alessia ★	8:00	PILATES Kuti ★		
9:00	TOTAL BODY Katia	8:45	FULL BODY WORKOUT Laura	9:00	TOTAL BODY Katia	8:45	FULL BODY WORKOUT Laura	9:00	TOTAL BODY Katia	8:45	YOGA Alessia ★
10:00	PILATES Daniela	10:00	TOTAL BODY GAG Giuliana	10:00	PILATES Daniela	10:00	TOTAL BODY ABS Giuliana	10:00	PILATES Daniela	10:00	TOTAL BODY Romina
11:00	BIOENERGYM Sara ★	10:00	PILATES Laura ★	11:00	BIOENERGYM Sara ★	10:00	FITBALL Laura ★	11:00	BIOENERGYM Sara ★	10:00	DANZA DEL VENTRE Nadia ★
11:20	POSTURALE Federica	11:00	BODY BALANCE Giuliana	11:20	POSTURALE Federica	11:00	BODY BALANCE Giuliana	11:20	POSTURALE Federica	11:00	MACUMBA Romina ★
13:30	TONIFICAZIONE Giuliana ★	13:30	FUNCTIONAL TRAINING Massimo	13:30	AEROBICA STEP Giuliana ★	13:30	FUNCTIONAL TRAINING Massimo	13:30	TOTAL BODY Giuliana ★	11:00	PILATES E STRETCHING Nadia
13:30	FITBALL 21/09 Laura	13:30	DINAMIC BIOENERGYM Katia ★	13:30	FITBALL Laura	13:30	DINAMIC BIOENERGYM Katia ★				
17:30	PUMP Virginia ★	17:30	POSTURALE STRETCHING Barbara ★	17:30	G&G Virginia ★	17:30	POSTURALE STRETCHING Barbara ★	17:30	T.B. INTERVAL TRAINING Monica ★		
18:00	PILATES Barbara	18:00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18:00	PILATES Barbara	18:00	FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18:00	PILATES Eleonora		
19:00	TONIFICAZIONE Giuliana ★	18:30	PILATES DINAMICO Kuti ★	19:00	AEROBICA STEP Giuliana ★	18:30	PILATES DINAMICO Kuti ★	19:00	TOTAL BODY Giuliana ★		
19:15	MACUMBA Valentina	19:00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19:15	MOBILITY & TONE Valentina	19:00	FUNCTIONAL TRAINING Stefano	19:15	MACUMBA Valentina		
20:15	CROSS TRAINING Daniele	20:00	FIT BOXE Vladimir	20:15	CROSS TRAINING Daniele	20:00	FIT BOXE Vladimir				

★ INDOOR

➤ CYCLING ◀

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

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
		8:30	COSTANZA			8:30	COSTANZA			10:00	KATIA
13:30	COSTANZA			13:30	COSTANZA			13:30	COSTANZA		
19:00	DIEGO			19:00	DIEGO			19:00	DIEGO		

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 ACQUA GAG Kuti		9:00 ACQUA CORE Kuti		9:00 ACQUA FIT Kuti Mezze pinne	
10:00 DREN UP Katia	10:00 ACQUA STRETCH Katia	10:00 ACQUA GAG Katia	10:00 ACQUA FIT Katia	10:00 DREN UP Katia	
13:30 ACQUA FIT Katia	13:30 ACQUA FIT Marzia	13:30 DREN UP Katia	13:30 ACQUA FIT Marzia	13:30 ACQUA TONE Katia	13:30 ACQUA FIT Marzia
19:10 ACQUA POWER Marzia	19:30 ACQUA TONE Marzia	19:10 WATER TONE Romina	19:30 ACQUA GAG Marzia	19:10 WATER TONE Romina	

NUOTO LIBERO & MASTER

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
6:00 - 15:30 19:00 - 21:30	6:00 - 15:30 19:00 - 21:30	6:00 - 15:30 19:00 - 21:30	6:30 - 15:30 19:00 - 21:30	6:30 - 15:30 19:00 - 21:30	8:00 - 10:00 13:30 - 19:30
NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 20:00	NUOTO MASTER 20:20		NUOTO MASTER 08:15

NUOTO LIBERO CONTROLLATO LUNEDI - MARTEDI E GIOVEDI 10:00 - 13:00 CON MICHELA

DOMENICA 9:00 - 14:00 Leo

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
7:00 - 14:30 Stefano/Anna	7:00 - 13:30 Massimo	7:00 - 14:30 Stefano/Anna	7:00 - 13:30 Massimo	7:00 - 14:30 Stefano/Anna	8:30 - 14:00 Danilo
15:00 - 19:00 Anna	13:00 - 19:00 Anna		13:00 - 19:00 Anna		14:00 - 19:30 Alessandro
14:30 - 21:30 Massimo	15:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Alessandro	15:00 - 21:30 Marco	14:30 - 21:30 Alessandro	

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