CASSIANTICA Sporting Fitness

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 WOORKOUT Laura	9:00 TOTAL BODY Katia	8:45 FULL BODY WOORKOUT 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 ★		
18:00 PILATES Barbara	18:00 FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18:00 PILATES Barbara	18:00 FUNCTIONAL WORKOUT Laura	18:00 PILATES Monica	
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

CASSIANTICA Sporting Fitness

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 / 19:40 - 20:30

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 facoltàdimodificaregliorariduranteil corso dell'anno

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

CAMPI DA PADEL

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