



Il circolo è affiliato alla Federazione Italiana Fitness
Tutti i nostri istruttori sono laureati IUSM e brevettati FIF

ORARIO FITNESS 2017/2018

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLE	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.45		HATHA YOGA ALESSIA		HATHA YOGA ALESSIA		
9.00	TOTAL BODY KATIA		CORPO LIBERO KATIA		TOTAL BODY KATIA	HATHA YOGA ALESSIA
9.45		TOTAL BODY+GAG GIULIANA		TOTAL BODY+ABS GIULIANA		
10.15	PILATES MATWORK DANIELA		PILATES MATWORK DANIELA		PILATES MATWORK DANIELA	ORE 10.30 MACUMBA MAX IMPEROLI
11.00		SPINNING CAMILLA	BODY BALANCE GIULIANA	SPINNING STEFANO	BODY BALANCE GIULIANA	ORE 10.30 SPINNING KATIA
11.15	GINNASTICA POSTURALE FEDERICA		GINNASTICA POSTURALE FEDERICA		GINNASTICA POSTURALE FEDERICA	ORE 11.45 BODY BALANCE GIULIANA
13.30	POWER PUMP GIULIANA	FUNCTIONAL TRAINING STEFANO N.	TOTAL BODY GIULIANA	FUNCTIONAL TRAINING STEFANO N.	AEROBICA STEP GIULIANA	
13.30	SPINNING GIUSEPPE		SPINNING GIUSEPPE		SPINNING CAMILLA	
18.00	TOTAL BODY GIULIANA		AEROBICA STEP GIULIANA			ORE 15.00 POWER PILATES FEDERICA
18.30		PILOGA CINZIA		PILOGA CINZIA	POWER PUMP GIULIANA	
19.00	MACUMBA FIT VALENTINA		MACUMBA FIT VALENTINA			
19.00	SPINNING ROBERTA	BOOT CAMP GIUSEPPE	SPINNING ROBERTA	BOOT CAMP GIUSEPPE	SPINNING ROBERTA	
19.30		PRE PUGILISTICA STEFANO		BODY SCULPT STEFANO	REMOVE FITNESS VALENTINA	
20.00	FUNZIONALE LUCA		FUNZIONALE LUCA			

TUTTE LE LEZIONI HANNO LA DURATA di 55 minuti

LA SEGRETERIA SI RISERVA DI VARIARE O ANNULLARE GLI ORARI DELLE LEZIONI.

TUTTI GLI ALLIEVI PRESENTI AI CORSI SONO PREGATI DI MUNIRSI DI SCARPE PULITE ED ASCIUGAMANO.



ALTA INTENSITA'



MEDIA INTENSITA'



BODY&MIND



ALL'APERTO

CASSIANTICA SPORTING FITNESS SSD – VIA TAORMINA 5 – 00135 ROMA – 06/33429398

cassiantica@alice.it – cassiantica@gmail.com - WWW.CASSIANTICA.IT



Cassia Antica



Cassiantica Sporting Fitness