

PALESTRA Piazzale del Verano 27

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	09:00/10:00 POSTURA LE PILATES SF	09:00/10:00 GINNASTICA GEN SF	09:00/10:00 POSTURALE PILATES SF	09:00/10:00 GINNASTICA GEN SF	TIRO CON ARCO 10.00:12.00 CORSO BASE PG 12.00:15.30 SEZIONE AGONISTICA
	10:00/11:00 CIRCUIT TRAINING SF	10:00/11:00 TONIFICAZIONE / GAG SF	10:00/11:00 CIRCUIT TRAINING SF	10:00/11:00 TONIFICAZIONE / GAG SF	
11:00/12:30 DANZA CLASSICA pr/int SF	11:00/12:30 DANZA CLASSICA avan SF	11:00/12:30 DANZA CLASSICA pr/int SF	11:00/12:30 DANZA CLASSICA avan SF	11:00/12:30 JAZZ STREET (video dance) SF	
12:30/13:30 GINNASTICA GEN. SF	12:30/13:30 G.A.G. SF	12:30/14:30 YOGA A SF	12:30/13:30 GINNASTICA GEN. SF	12:30/13:30 G.A.G. SF	
13:30/14:30 TOTAL BODY SF	13:30/14:30 POSTURA LE PILATES SF		13:30/14:30 TOTAL BODY SF	13:30/14:30 POSTURALE PILATES SF	
14:00/15:30 PUGILATO PG	14:00/15:30 PUGILATO PG	14:00/15:30 PUGILATO PG	14:00/15:30 PUGILATO PG	14:00/15:30 PUGILATO PG	14:00-16:00 YOGA C SF
15:30/17:00 BA SKET pr PG	15:30/16:00 in programma Fitness SF	17:30/18:30 BACHATA SF	15:30/17:00 VOLLEY pr/int PG	15:30/16:00 in programma Fitness SF	17:30/18:30 BACHATA SF
17:00/18:30 BA SKET int/avan PG	16:00/17:00 in programma Fitness SF	18:30/19:30 SWING SF	17:00/18:30 VOLLEY pr/int femminile PG	16:00/17:00 in programma Fitness SF	18:30/19:30 SWING SF
17:00/18:30 DANZA Contemporanea SF	16:30/17:00 VOLLEY pr/int PG	19:30/21:30 YOGA B SF	17:00/18:30 DANZA Contemporanea SF	15:30/17:00 BA SKET pr PG	TORNEI / EVENTI
18:30/19:30 SALSA pr/int SF	17:00/18:30 VOLLEY pr/int femminile PG		18:30/19:30 SALSA pr/int SF	17:00/18:30 BA SKET int/avan PG	
19:30/20:30 SALSA avan SF	17:00/18:30 DANZA Moderna pr/int SF		19:30/20:30 SALSA avan SF	17:00/18:30 DANZA Moderna pr/int SF	
18:30/20:00 PREPUGILISTICA PG	18:30/20:00 DANZA Moderna avan SF		18:30/20:00 PREPUGILISTICA PG	18:30/20:00 DANZA Moderna avan SF	
18:30/20:00 KICKBOXING Base PG	18:30/19:30 TONIFICAZIONE G.A.G. PG	TORNEI / EVENTI	18:30/20:00 KICKBOXING Base PG	18:30/19:30 TONIFICAZIONE G.A.G. PG	
20:00/21:30 KICKBOXING int PG	19:30/21:00 VOLLEY int PG		20:00/21:30 KICKBOXING int PG	19:30/21:00 VOLLEY int PG	
20:00/21:30 KICKBOXING Avanz. PG	19:30/21:00 VOLLEY avan PG		20:00/21:30 KICKBOXING Avanz. PG	19:30/21:00 VOLLEY avan PG	
20:30/21:30 in programma Fitness SF	20:00/21:30 CAPOEIRA pr/avan SF		20:30/21:30 in programma Fitness SF	20:00/21:30 CAPOEIRA pr/avan SF	
21:30/22:30 in programma Fitness PG	21:00/22:30 TAEKWONDO pr PG		21:30/22:30 in programma Fitness PG	21:00/22:30 TAEKWONDO pr PG	
21:30/22:30 FUNCTIONAL TRAINING PG	21:00/22:30 TAEKWONDO avan PG		21:30/22:30 FUNCTIONAL TRAINING PG	21:00/22:30 TAEKWONDO avan PG	
21:30/22:30 CALISTHENICS SF	21:30/22:30 K1 MUAY THAI SF		21:30/22:30 CALISTHENICS SF	21:30/22:30 K1 MUAY THAI SF	

PG Palestra Grande
SF Sala Fitness

SALA PESI
(Piazzale del Verano)

FASCIA ORARIA

A-Standard

da lunedì al venerdì h: 07.00-16.30
sabato h: 09.00-21.00.0

B-Special

da lunedì al venerdì h: 07.00-22.00
sabato h: 09.00-21.00.0

> In Sala Pesi è sempre prevista la presenza di un istruttore

> La presenza in Sala è consentita entro e non oltre la fascia oraria scelta

ATTENZIONE:

- > In Sala Pesi è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale
- > In Sala Pesi e nelle palestre **E' VIETATO ENTRARE CON LE STESSE SCARPE USATE ALL'ESTERNO**
- > L'ingresso ai corsi è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle sale indicato dall'istruttore
- > Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono fornite dal C.U.S. ROMA
- > L'iscrizione ai corsi avanzati deve essere autorizzata dall'insegnante

Per informazioni ed iscrizioni:
Piazzale del Verano, 27 - 00185 Roma
Tel. 06 4455294 - 064462226

Segreteria : dal lunedì al venerdì 8.30-18.30
www.cusroma.net - info@cusroma.net

