

# Impianto Sportivo di Tor di Quinto



Viale Tor di Quinto, 64 – Tel.0689027311



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

## Orario Attività 2016-2017

Valido a partire dal 1° Ottobre 2016

L'iscrizione al CUS Roma vale 365 gg dalla data d'iscrizione, mentre l'assicurazione scade inderogabilmente il 31 agosto di ogni anno

### SCUOLA TENNIS

Principianti (bisettimanale)	Lun-Gio	h: 11.00-11.50
		h: 11.50-12.40
		h: 18.40-19.30
		h: 19.30-20.20
Intermedio (bisettimanale)	Mar-Ven	h: 12.00-12.50
		h: 12.50-13.40
		h: 18.40-19.30
		h: 19.30-20.20
Principianti (monosettimanale 2h)	Merc	h: 18.40-20.20
Intermedio (monosettimanale 1h)	Sabato	h: 11.50-12.40
		h: 12.40-13.30
Principianti/Intermedio (monosettimanale 1h)	Sabato	h: 10.00-10.50
		h: 11.00-11.50
		h: 15.00-15.50

### SCUOLA ATLETICA LEGGERA

Bambini (2009-2010-2011-2012)	Lun-Mer	h: 18.00-19.30
	Mar	h: 19.00-20.30
		h: 11.00-12.30
	Sab	
Mer-Ven	h: 18.00-19.30	
Lun-Ven	h: 18.00-19.30	
Sabato	h: 11.00-12.30	
Mar - Gio		h: 17.00-18.00

### TIRO CON ARCO

Corsi Base	Sabato	h: 10.30 - 12.30
		h: 14.00 - 16.00
		h: 16.00 - 18.00
Corsi Avanzati	Lunedì	h: 18.00-20.00
	Mercoledì	h: 18.00-20.00
Corsi individuali	orari e gg da concordare	6 ore in 4 incontri

### CORSO CALCIO A 5

Maschile	Mar-Ven	h: 19.00-21.00
Femminile	Mar-Ven	h: 19.00-21.00

### RUGBY

UNDER 18 (nati 2000-1999)  
Mar-Gio-Ven | h: 18.30

### POSTURAL/PILATES

Mercoledì | h: 15.00-16.00

### DANZE

Bachata Sensual base (Bisettimanale)	Lun-Gio	h: 17.30-18.30
Salsa Cubana base (Bisettimanale)	Lun-Gio	h: 18.30-19.30
Modern Jazz (Monosettimanale)	Principianti Lunedì	h: 19.30-21.00
Salsa/Bachata (Monosettimanale)	Principianti Merc	h: 16.00-17.00
	Intermedio Merc	h: 17.00-18.00

### SALA PESI

da Lunedì a Venerdì | h: 12.00-22.00  
Sabato | h: 12.00-19.00

Le prenotazioni ai corsi hanno validità massima trimestrale, con le seguenti scadenze:  
31/12/2016 - 31/03/17 - 30/06/17

E' possibile prenotarsi fino ad un massimo di due corsi

Le prenotazioni saranno accettate solo se le validità dell'Iscrizione e del C.Medico copriranno l'intero periodo di attività del corso

**(\*)INFORMAZIONE TENNIS**  
Mercoledì 5 ottobre dalle 16,00 alle 18,00 presso il campo tennis saranno presenti istruttori per informazioni/ orientamento sui corsi tennis

### Segreterie per Info e Iscrizioni:

ROMA – Piazzale del Verano, 27 – Tel. 064455294 - 064462226  
Dal lunedì al venerdì dalle ore 8,30 alle 18,30 – NO STOP  
ROMA - Viale Tor di Quinto, 64 – Tel.0689027311  
Dal lunedì al sabato dalle ore 16,00 alle 20,00

WWW.CUSROMA.NET - EMAIL: INFO@CUSROMA.NET

- I corsi verranno attivati al raggiungimento di una quota minima di partecipanti
- La partecipazione a corsi non per principianti deve essere autorizzata dall'insegnante del relativo corso
- L'ingresso ai corsi free è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle palestre, indicato dall'istruttore.
- E' VIETATO ENTRARE IN PALESTRA CON LE STESSE SCARPE USATE ALL'ESTERNO

- Ai campi si accede esclusivamente con scarpe da ginnastica senza tacchetti
- In palestra (sala pesi) è sempre prevista la presenza dell'istruttore  
In palestra è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale.
- Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono forniti dal CUS ROMA

# Impianto Sportivo di Valle Aurelia

Via Baldo degli Ubaldi,256



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

## Orario Attivita' 2016-2017

Valido a partire dal 1° Ottobre 2016

L'iscrizione al CUS Roma vale 365 gg dalla data d'iscrizione, mentre l'assicurazione scade inderogabilmente il 31 agosto di ogni anno

### ARTI MARZIALI

#### JUDO (Bambini)

Martedì h: 17.30-19.00

Giovedì h: 17.30-19.00

#### JUDO (Adulti)

Martedì h: 19.00-20.30

Giovedì h: 19.00-20.30

#### PREPUGILISTICA

Mercoledì h: 20.00-21.30

#### KARATE

Lunedì h: 20.00-21.00

Venerdì h: 20.00-21.00

#### TAEKWONDO

Martedì h: 20.30-22.00

Giovedì h: 20.30-22.00

### FITNESS e YOGA

#### PILATES

Lunedì h: 16.00-17.30

Venerdì h: 16.00-17.30

#### ZUMBA

Lunedì h: 17.30-18.30

Mercoledì h: 18.30-20.00

#### YOGA

Mercoledì h: 16.30-18.30

### DANZA

#### SALSA CUBANA

Lunedì h: 18.30-20.00

### SALA PESI

da Lunedì a Venerdì h: 18.00-21.30

Le prenotazioni ai corsi hanno validità massima trimestrale, con le seguenti scadenze:

31/12/2016 - 31/03/17 - 30/06/17

E' possibile prenotarsi fino ad un massimo di due corsi

Le prenotazioni saranno accettate solo se le validità di Iscrizione e Assicurazione e del C.Medico copriranno l'intero periodo di attività del corso

#### Segreterie per Info e Iscrizioni:

ROMA – Piazzale del Verano, 27 – Tel. 064455294 - 064462226

Dal lunedì al venerdì dalle ore 8,30 alle 18,30 – NO STOP

ROMA - Viale Tor di Quinto, 64 – Tel.0689027311

Dal lunedì al sabato dalle ore 16,00 alle 20,00

WWW.CUSROMA.NET - EMAIL: INFO@CUSROMA.NET

- I corsi verranno attivati al raggiungimento di una quota minima di partecipanti
- La partecipazione a corsi non per principianti deve essere autorizzata dall'insegnante del relativo corso
- L'ingresso ai corsi *free* è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle palestre, indicato dall'istruttore.
- E' VIETATO ENTRARE IN PALESTRA CON LE STESSA SCARPE USATE ALL'ESTERNO

- Ai campi si accede esclusivamente con scarpe da ginnastica senza tacchetti
- In palestra (sala pesi) è sempre prevista la presenza dell'istruttore
- In palestra è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale.
- Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono forniti dal CUS ROMA