

# Impianto Sportivo di Valle Aurelia

Via Baldo degli Ubaldi,256



## 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 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