



Orario valido a partire dal 1° Ottobre 2016



PIAZZALE DEL VERANO

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			
	Pat			Pat			Pat			Pat			Pat			Pat		
9.00-10.00	g.a.g.	P	9.00-10.00	danza classica princ.	P	9.00-11.00	lab. arte terapia	P	9.00-10.00	g.a.g.	P	9.00-10.00	danza classica princ.	P	9.00-11.00	calistreet B	P	
10.00-11.00	pilates A	P	10.00-11.00	danza classica interm.	P	11.00-12.00	hip hop prin.	P	10.00-11.00	pilates A	P	10.00-11.00	danza classica interm.	P	9.00-10.30	braingym	G	
11.00-12.00	dancehall	P	11.00-12.00	danza classica avanz.	P	12.00-13.30	dan.ventre princ.A	P	11.00-12.00	tone up	P	11.00-12.00	danza classica avanz.	P	10.30-12.00	difesa personale	G	
12.00-14.00	yoga principianti	P	12.00-13.00	pallavolo misto prin.	G	13.30-15.00	dan.ventre int/av	P	12.00-13.00	soft gym	P	12.00-13.00	pallavolo misto princ.	G	11.00-12.00	salsa cub. princ. A	P	
14.00-16.00	yoga avanzato	P	12.30-13.30	circuit training	P	14.00-15.00	pallacanestro misto pr	G	13.00-14.00	postural pilates A	P	12.30-13.30	circuit training	P	12.00-13.00	salsa cub. princ. B	P	
14.00-14.50	total body condition.	G	13.00-14.15	pallavolo misto inter.	G	15.00-16.30	dan.ventre princ.B	P	14.00-14.50	total body condition	G	13.00-14.15	pallavolo misto inter.	G	12.00-12.50	step & tone	G	
14.50-15.40	fit & dance	G	13.30-14.30	postural pilates B	P	15.00-16.15	pallacanestro misto int	G	14.00-15.00	dancehall	P	13.30-14.30	postural pilates B	P	12.50-13.40	fit-pump	G	
15.40-16.30	power stretch	G	14.15-15.45	pallavolo misto avanz.	G	16.15-17.15	pallacanestro masch. pr	G	14.50-15.40	fit & dance	G	14.15-15.45	pallavolo misto avanz.	G	13.00-14.30	salsa cub. inter.	P	
16.00-17.00	hapkido avanz.	P	14.30-15.30	dan. caraibiche princ. A	P	16.30-18.00	calistreet A	P	15.00-16.00	hip hop prin.	P	14.30-15.30	dan. caraibiche princ. A	P	13.40-14.30	kizomba interm.	G	
16.30-17.45	capoeira princ.	G	15.30-16.30	dan. caraibiche princ. B	P	17.15-18.30	pallacanestro masch.avanz	G	15.40-16.30	power stretch	G	15.30-16.30	dan. caraibiche princ. B	P	14.30-15.20	zumba	G	
17.00-18.00	hapkido princ.	P	16.00-17.00	zumba tonic	G	18.00-19.00	salsa fit.port.fem pr	P	16.00-17.00	hip hop interm.	P	15.30-16.30	pallacanestro misto pr	G	14.30-15.30	bachata princ.	P	
17.45-19.00	capoeira avanzato	G	16.30-17.30	dan. caraibiche avanz.	P	18.30-20.00	salsa trimestrale	G	16.30-17.20	g.a.g.	G	16.30-17.45	pallacanestro misto int	G	15.30-16.30	bachata inter.	P	
18.00-19.00	hip hop interm.	P	17.00-18.00	g.a.g.	G	19.00-20.00	salsa fit.port.fem int	P	17.00-18.00	hip hop avanz.	P	16.30-17.30	dan. caraibiche avanz.	P	16.30-18.00	paso libre interm.	P	
19.00-20.00	hip hop avanz.	P	17.30-18.30	modern jazz prin.	P	20.00-21.30	capoeira princ.	G	17.20-18.05	zumba	G	17.30-18.30	modern jazz prin.	P	18.00-19.30	salsa cub inter/avanz	P	
19.00-19.50	ginnastica gen.	G	18.00-19.00	kizomba princ.	G	20.00-21.00	paso libre princ.	P	18.00-19.00	hapkido avanz.	P	17.45-18.45	pallacanestro masch. princ.	G	19.30-21.00	salsa cub avanzato	P	
19.50-20.40	body workout	G	18.30-19.30	modern jazz interm.	P	21.00-22.00	salsa cub. princ. A	P	18.05-18.50	zumba tonic	G	18.30-19.30	modern jazz interm.	P				
20.00-21.30	tae kwon do princ.	P	19.00-20.00	kizomba inter.	G	21.30-23.00	capoeira avanz.	G	18.50-19.40	step & tone	G	18.45-20.00	pallacanestro masch.avanz.	G				
20.40-21.30	aerogag	G	19.30-20.30	modern jazz avanzato	P	22.00-23.00	salsa cub. princ. B	P	19.00-20.00	hapkido princ.	P	19.30-20.30	modern jazz avanzato	P	Palestra Grande			G
21.30-23.00	tae kwon do avan.	P	20.00-20.50	aerosculpt	G				19.40-20.30	ginnastica gen.	G	20.00-20.50	aerosculpt	G	Palestra Piccola			P
21.30-23.00	kickboxing pri/avan.	G	20.30-21.30	flex zone & pilates A	P				20.00-21.30	tae kwon do princ.	P	20.30-21.30	flex zone & pilates A	P	Palestra Body Building			B
			20.50-21.40	aerostep	G				20.30-21.20	fitboxing	G	20.50-21.40	aerostep	G	E' VIETATO ENTRARE IN PALESTRA CON LE STESSE SCARPE USATE ALL'ESTERNO			
			21.30-22.30	flex zone & pilates B	P				21.20-22.10	aerogag	G	21.30-22.30	flex zone & pilates B	P				
			21.40-22.30	gym music	G				21.30-23.00	tae kwon do avan.	P	21.40-22.30	gym music	G				
									22.10-23.30	kickboxing pri/avan.	G							

BODY BUILDING -TURNO A : dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30 alle ore 17,00 e sabato dalle ore 10,00 alle ore 18,00

BODY BUILDING -TURNO B : dal lunedì al venerdì dalle ore 17,00 alle ore 21,30 e sabato dalle ore 10,00 alle ore 18,00

In palestra Body Building è sempre prevista la presenza dell'istruttore - In palestra è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale.

ATTENZIONE:

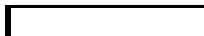
L'ingresso ai corsi free è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle palestre, indicato dall'istruttore.

La prenotazione ai corsi avanzati deve essere autorizzata dall'insegnante.

Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono fornite dal CUS ROMA.



CORSI A PRENOTAZIONE



CORSI FREE