

PIAZZALE DEL VERANO																	
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
09.00-10.00	g.a.g.	P	09.00-10.00	danza classica princ.	P	09.00-11.00	kickboxing	P	09.00-10.00	g.a.g.	P	09.00-10.00	danza classica princ.	P	09.00-10.30	braingym	G
10.00-11.00	flex pilates	P	10.00-11.00	danza classica intern.	P	11.00-12.00	hip hop principianti	P	10.00-11.00	flex pilates	P	10.00-11.00	danza classica intern.	P	09.00-11.00	calistreet B	P
11.00-12.00		P	11.00-12.00	danza classica avanzato	P	12.00-13.30	danza ventre intermedio	P	11.00-12.00	tone up	P	11.00+12.00	danza classica avanzato	P	10.30-12.00	difesa personale	G
12.00-14.00	yoga principianti	P	12.30-13.30	circuit training	P	13.30-15.00	danza ventre principianti A	P	12.00-13.00	postural pilates A	P	12.30-13.30	circuit training	P	11.00-12.00	salsa cubana princ.ti A	P
14.00-16.00	yoga avanzato	P	13.30-14.30	postural pilates C	P	14.00-15.00	pallacanestro misto pr.	G	13.00-14.00	postural pilates B	P	13.30-14.30	postural pilates C	P	12.00-12.50	step & tone	G
14.00-14.50	total body condition.	G	14.00-15.00	pallavolo misto princ.ti	G	15.00-16.15	pallacanestro misto int.	G	14.00-15.00	dance hall	P	14.00-15.00	pallavolo misto prin.	G	12.00-13.00	salsa cubana princ.ti B	P
14.50-15.40	fit & dance	G	14.30-15.30	dan. caraibiche princ.ti A	P	15.00-16.30	danza ventre principianti B	P	14.00-14.50	total body condition	G	14.30-15.30	dan. caraibiche princ. A	P	13.00-14.30	salsa cub intermedio A	P
15.40-16.30	power stretch	G	15.00-16.15	pallavolo misto intermedio	G	16.15-17.15	pallacanestro masch. Princ.ti	G	15.00-16.00	hip hop principianti	P	15.00-16.00	pallavolo misto inter.	G	12.50-13.40	fit-pump	G
16.30-17.45	capoeira pricipianti	G	15.30-16.30	dan. caraibiche princ. B	P	16.30-18.00	calistreet A	P	14.50-15.40	fit & dance	G	15.30-16.30	dan. caraibiche princ. B	P	13.40-14.30	kizomba interm.	G
16.00-18.00	dance hall	P	16.15-17.45	pallavolo misto avanzato	G	17.15-18.30	pallacanestro masch. Avan	G	15.40-16.30	power stretch	G	16.00-17.00	pallavolo misto avanz.	G	14.30-16.00	bachata intermedio	P
17.45-19.00	capoeira avanzato	G	16.30-17.30	dan.caraibiche avanzato	P	18.00-18.50	salsa fit.port.to fem.	P	16.00-17.00	hip hop intermedio	P	16.30-17.30	dan.caraibiche avanzato	P	16.00-17.00	bachata principianti	P
18.00-19.00	hip hop intermedio	P	17.50-18.40	zumba tonic	G	18.30-19.30	salsa cubana open	G	17.00-18.00	hip hop avanzato	P	17.00-18.00	pallacanestro misto pr.	G	14.30-15.20	zumba	G
19.00-20.00	hip hop avanzato	P	17.30-18.30	modern jazz princ.ti	P	18.50-19.40	kizomba intermedio	P	16.30-17.20	g.a.g.	G	17.30-18.30	modern jazz princ.	P	15.20-16.10	g.a.g.	G
19.00-19.50	ginnastica gen.	G	18.30-19.30	modern jazz intern.	P	19.30-21.00	capoeira pricipianti	G	17.20-18.10	zumba	G	18.30-19.30	modern jazz intern.	P	16:10-17:00	salsa fit.port.to fem.	G
19.50-20.40	body workout	G	18.40-19.30	kizomba principianti	G	20.00-21.00	salsa cub principianti A	P	18.00-20.00	hapkido	P	18.00-19.00	pallacanestro misto int.	G	17.00-18.30	salsa cub intermedio B	P
20.00-21.30	tae kwon do princ.	P	19.30-20.30	modern jazz avanzato	P	21.00-22.00	salsa cub principianti B	P	18.10-19.00	zumba tonic	G	19.00-20.00	pallacanestro masch. Pr	G	18.30-20.00	salsa cub avanzato	P
20.40-21.30	aerogag	G	19.30-20.20	aerosculpt	G	21.00-22.30	capoeira avanzato	G	19.00-19.50	step & tone	G	19.30-20.30	modern jazz avanzato	P	20.00-21.00	salsa cub principianti C	P
21.30-23.00	tae kwon do avanzato	P	20.30-21.20	flex zone & pilates A	P	22.00-23.00	salsa cub principianti C	P	19.50-20.40	ginnastica gen.	G	20.00-21.30	pallacanest. masch. Avan	G	E' VIETATO ENTRARE IN PALESTRA CON LE STESSE SCARPE USATE ALL'ESTERNO		
21.30-23.00	kickboxing princ./avan.to	G	20.20-21.10	aerostep	G				20.00-21.30	tae kwon do principianti	P	20.30-21.20	flex zone & pilates A	P			
			21.20-22.10	flex zone & pilates B	P				20.40-21.30	gym music	G	21.20-22.10	flex zone & pilates B	P			
									21.30-22.20	aerogag	G	21.30-22.20	aero sculpt	G			
									21.30-23.00	tae kwon do avanzato	P	22.20-23.10	aerostep	G			
									22.20-23.30	kickboxing princ./avan.to	G						

BODY BUILDING - TURNO A :	dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30 alle ore 17,00- sabato dalle ore 10,00 alle ore 18,00	B
BODY BUILDING - TURNO B :	dal lunedì al venerdì dalle ore 17,00 alle ore 21,30- sabato dalle ore 10,00 alle ore 18,00	B

G PALESTRA GRANDE
P PALESTRA PICCOLA
B PALESTRA BODY BUILDING

Corsi Monosettimanali
Corsi Bisettimanali

VALLE AURELIA																
Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato	
17:10-18:00	ZUMBA		17:10-18:00	PILATES		16:00-18:00	YOGA		17:10-18:00	PILATES		17:10-18:00	ZUMBA			
20:00-21:00	KARATE											20:00-21:00	KARATE			
BODY BUILDING			dal lunedì al venerdì dalle ore 18,00 alle ore 21,30													

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 è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle palestre, indicato dall'istruttore.
 Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono fornite dal C.U.S. ROMA
 La prenotazione ai corsi avanzati deve essere autorizzata dall'insegnante.