



Orario valido a partire dal 1° Ottobre 2011



**PIAZZALE DEL VERANO**

Lunedì		Pal	Martedì		Pal	Mercoledì		Pal	Giovedì		Pal	Venerdì		Pal	Sabato		Pal
9.00-10.00	G.A.G. interm.	G	9.00-10.00	D.Classica princip.	P	10.00-11.00	D. Contemp. princip.	P	9.00-10.00	G.A.G. interm.	G	9.00-10.00	D.Classica princip.	P	9.00-10.15	D. Contemp. princip.	G
9.00-10.00	Pilates posturale	P	10.00-11.00	D.Classica interm.	P	11.00-12.00	D. Contemp. avanz.	P	9.00-10.00	Pilates posturale	P	10.00-11.00	D.Classica interm.	P	10.15-11.30	D. Contemp. avanz.	G
10.00-11.00	G.A.G.	G	10.00-11.15	Pallavolo Misto	G	12.00-13.30	D. del Ventre princ. A	P	10.00-11.00	G.A.G.	G	10.00-11.15	Pallavolo Misto	G	11.00-12.00	Salsa Fitness	P
10.00-11.00	Pilates interm.	P	11.00-12.00	D.Classica avanz.	P	13.30-15.00	D. del Ventre princ. B	P	10.00-11.00	Pilates interm.	P	11.00-12.00	D.Classica avanz.	P	12.00-14.00	Salsa Cubana princ. A	P
11.00-12.00	Body Sculpt	P	11.15-12.30	Pallavolo Misto	G	15.00-16.30	D. del Ventre princ. C	P	11.00-12.00	Body Sculpt	P	11.15-12.30	Pallavolo Misto	G	12.00-13.00	Step&Tone	G
12.00-14.00	Yoga princip.	P	12.30-13.30	Ginn. Generale	P	16.30-18.00	Danza del Ventre inter.	P	12.00-13.30	D.Class. India princ.	P	12.30-13.30	Ginn. Generale	P	14.00-15.00	Salsa Cubana princ. B	P
13.00-14.00	Gym Music	G	12.30-13.30	Pallacanestro/Misto	G	18.00-19.00	Salsa Cubana princ. B	P	13.00-14.00	Gym Music	G	12.30-13.30	Pallacanestro/Misto	G	13.00-14.00	Fit-Pump	G
14.00-16.00	Yoga avanz.	P	13.30-14.30	Total Body Condit.	P	19.00-20.00	Salsa Fitness	P	13.30-15.00	D.Class. India av.	P	13.30-14.30	Total Body Condit.	P	15.00-16.00	Salsa Cubana princ. C	P
14.00-15.00	G.A.G.	G	13.30-14.30	Pallacanestro/Misto	G	20.00-21.00	Salsa Cubana princ. C	P	14.00-15.00	G.A.G.	G	13.30-14.30	Pallacanestro/Misto	G	16.00-17.00	Salsa Cubana princ. D	P
15.00-16.30	Capoeira princip.	G	14.30-15.30	Pallacanestro/Masch	G	21.00-22.00	Salsa Cubana princ. D	P	15.00-16.30	Capoeira princip.	G	14.30-15.30	Pallacanestro/Masch	G	17.00-18.00	Salsa Cubana int.	P
16.30-18.00	Capoeira avanz.	G	14.30-15.30	D. Caraibiche princ. A	P	22.00-23.00	Salsa Cubana int.	P	16.30-18.00	Capoeira avanz.	G	14.30-15.30	D. Caraibiche princ. A	P	18.00-20.00	Salsa Cubana avanz.	P
16.00-17.00	Hapkido-D.Pers.Cor.	P	15.30-16.30	D. Caraibiche princ. B	P				16.00-17.00	Funk-HipHop princip.	P	15.30-16.30	D. Caraibiche princ. B	P			
17.00-18.00	Kung Fu Wing Chun	P	15.30-17.00	Pallacanestro/Mas.av.	G				17.00-18.00	Funk-Hip Hop avanz.	P	15.30-17.00	Pallacanestro/Mas.av.	G			
18.00-19.00	Funk-HipHop princip.	P	16.30-17.30	D. Caraibiche interm.	P				18.00-19.00	Hapkido-D.Pers.Cor.	P	16.30-17.30	D. Caraibiche interm.	P			
18.00-19.00	Ginn. Generale	G	17.00-18.00	Ginn. Generale	G				18.00-19.00	Ginn. Generale	G	17.00-18.00	Ginn. Generale	G			
19.00-20.00	Funk-Hip Hop avanz.	P	17.30-18.30	Modern Jazz princ. A	P				19.00-20.00	Kung Fu Wing Chun	P	17.30-18.30	Modern Jazz princ. A	P			
19.00-20.00	Aerobic Boxing	G	18.00-19.00	Aerostep	G				19.00-20.00	Aerobic Boxing	G	18.00-19.00	Aerostep	G			
20.00-21.00	Aerogag	G	18.30-19.30	Modern Jazz princ. B	P				20.00-21.00	Aerogag	G	18.30-19.30	Modern Jazz princ. B	P			
20.00-21.00	Tae Kwon Do princip.	P	19.00-20.00	Aerobica	G				20.00-21.00	Tae Kwon Do princip.	P	19.00-20.00	Aerobica	G			
21.00-22.00	Tae Kwon Do avanz.	P	19.30-20.30	Modern Jazz av.	P				21.00-22.00	Tae Kwon Do avanz.	P	19.30-20.30	Modern Jazz av.	P			
			20.00-21.00	Aerobica	G							20.00-21.00	Aerobica	G			
			20.30-21.30	F.Zone & Pilates A	P							20.30-21.30	F.Zone & Pilates A	P			
			21.30-22.30	F.Zone & Pilates B	P							21.30-22.30	F.Zone & Pilates B	P			

LEGENDA
G - Palestra grande
P - Palestra piccola

**Non è consentito entrare in palestra a lezione iniziata**

**Body Building**

**TURNO A:** dal lunedì al venerdì dalle ore 09,30 alle ore 17,00 e sabato dalle ore 10,00 alle ore 18,00

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

Gli istruttori saranno in palestra dal lunedì al venerdì dalle ore 12.30 alle ore 21.30 e il sabato dalle ore 10.00 alle ore 18.00 - In palestra è **obbligatorio** presentarsi con una stuoia o un asciugamano personale.

**ATTENZIONE:** Le lezioni che si svolgono nella palestra piccola ed il body building necessitano della prenotazione.  
 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 forniti dal CUS Roma