



ROMA

Centro Universitario
Sportivo di Roma

THE OPENING PARTY

C
A
M
P
O
D
A

G
I
O
C
O

Pallavolo	18:00 - 19:00 22:00-23:00
Taekwondo	19:00-20:00 20:00-21:00
Capoeira	21:00 - 22:00
Pugilato	19:00 - 20:00
Kickboxing	20:00 - 21:00
K1 / Muay Thai	21:00 - 22:00
Pallamano	23:00 - 00:00

F
S
I
A
T
L
N
A
E
S
S

Yoga	18:00 – 19:00
Danza Moderna	19:00 - 20:00
Danza Classica	20:00 – 21:00
Music Dance	21:00 – 22:00
Swing, Salsa & Bachata, Tango Argentino.	22.00 - 23.00 23.00 - 24.00

S
A
L
A

P
E
S
I

21:00-22:00	Concurrent Training	Se mi alleno in palestra tre giorni a settimana e gli altri giorni vado a correre, riesco ad aumentare comunque la mia massa muscolare?
22:00-23:00	Circuit Training	Cos'è, come nasce e come agisce sul nostro organismo
23:00-24:00	Il Core	Anatomia e Metodologie di Allenamento