

## PALESTRA Piazzale del Verano 27

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
		09:00/10:00 PILATES A SF	10:30/12:00 K1 MUAY THAI SF	09:00/10:00 PILATES A SF	09:00/10:30 TIRO CON ARCO
10:30/12:00 K1 MUAY THAI SF		10:00/11:00 TONIFICAZIONE / GAG A SF		10:00/11:00 TONIFICAZIONE / GAG A SF	10:30/12:30 TIRO CON ARCO Corso Base
12:00/14:00 YOGA A - Principianti SF	11:30-13:30 ACROBATICA.TerraParkour SF	11:00/12:30 STRENGTH AND CONDITIONING SP	12:00/13:30 STRENGTH AND CONDITIONING SP	11:00/12:30 STRENGTH AND CONDITIONING SP	12:30/17:00 TIRO CON ARCO
14:00/14:30 TIRO con ARCO PG	13:30/14:30 STEP COR SF	12:30-13:30 TOTAL BODY SF	13:00/14:00 STEP COR SF	12:30-13:30 TOTAL BODY SF	
14:30/16:30 TIRO con ARCO Corso Base PG	14:30/15:30 ZUMBA SF	13:30/14:30 GINNASTICA GENERALE A SF	14:00/15:00 ZUMBA SF	13:30/14:30 GINNASTICA GENERALE A SF	
16:30/18:30 TIRO con ARCO PG	14:30/16:00 PALLAVOLO misto - Princ. PG	14:15/15:45 PALLAVOLO misto - BASE PG	14:30/16:00 PALLAVOLO misto - Princ. PG	14:15/15:45 PALLAVOLO misto - BASE PG	14:00/15:30 TANGO (Monosett.) SF
14:00/15:30 MODERN JAZZ SF	14:15/15:45 PUGILATO A PG	14:15/15:45 PUGILATO B PG	14:15/15:45 PUGILATO A PG	14:15/15:45 PUGILATO B PG	15:30/17:00 SWING (Monosett.) SF
	14:15/15:45 PUGILATO C PG	14:15/15:45 PUGILATO C PG	14:15/15:45 PUGILATO C PG	14:15/15:45 PUGILATO C PG	17:00/18:30 BACHATA SF
		14:15/15:45 VOLLEY - Misto C PG		14:15/15:45 VOLLEY - Misto C PG	
	16:30/18:00 DANZA CLASSICA- Princ/Inter SF	14:30/15:30 POSTURALE SF	15:00/16:30 MODERN JAZZ SF	14:30/15:30 POSTURALE SF	
17:30/18:30 SALSA CUBANA Princ. SF	16:00/17:30 CALCIO A 5 - Femm. (Monoset PG	15:30/16:30 PILATES B SF	16:30/17:30 SALSA CUBANA - Princ. SF	15:30/16:30 PILATES B SF	
18:30/19:30 SALSA CUBANA - Interm SF	17:30/19:00 CALCIO A 5 - A Masch. PG	16:00/17:30 PALLACANESTRO Misto - Int. PG	17:30/19:00 CALCIO A 5 - A Masch. PG	16:00/18:00 PALLACANESTRO Misto - Pr. PG	
19:00/20:30 CAPOEIRA - Princ.eAvanz. PG	18:00/19:00 GINNASTICA GENERALE B SF	17:30/19:00 DANZA CLASSICA - Avanzat SF	17:30/18:30 GINNASTICA GENERALE B SF	16:30/18:00 DANZA CLASSICA- Princ/Inte SF	
19:00/20:30 PREPUGILISTICA PG	19:00/20:30 SCHERMA STORICA PG	17:30/19:00 PALLACANESTRO Masch. - Av PG	18:30/19:30 SALSA CUBANA - Interm SF	18:00/19:30 DANZA CLASSICA - Avanzat c SF	
19:30/20:30 SALSA CUBANA - Avanz. SF	19:00/20:30 TAEKWONDO - Princ.eAvanz. PG	19:00/20:30 CAPOEIRA - Princ.eAvanz. PG	19:00/20:30 SCHERMA STORICA PG	18:00/19:30 PALLACANESTRO Misto - Inte PG	
20:45/21:45 TONIFICAZIONE / GAG B SF	19:30/21:00 DANZA MODERNA SF	19:00/20:30 PREPUGILISTICA PG	19:00/20:30 TAEKWONDO - Princ.eAvanz PG	19:30/21:00 PALLACANESTRO Masch. - Ava PG	
20:30/22:00 KICKBOXING Int. PG	20:30/22:00 PALLAVOLO misto - Int. - B PG	19:00/21:00 YOGA B - Principianti SF	19:30/20:30 SALSA CUBANA - Avanz. SF	19:30/21:00 DANZA MODERNA SF	
21:00/22:30 KICKBOXING Avanz. PG	20:30/22:00 PALLAVOLO misto - Avanz. PG	21:00/22:00 TONIFICAZIONE / GAG B SF	20:30/22:00 PALLAVOLO misto - Int. - B PG		
21:45/22:45 CALISTHENICS SF	21:00/22:30 MUSICAL DANCE SF	20:30/22:00 KICKBOXING Int. PG	20:30/22:00 PALLAVOLO misto - Avanz. PG	21:00/22:00 CALISTHENICS SF	
22:00/23:00 KICKBOXING Princ. PG	22:00/23:30 PALLAMANO (Monosett.) PG	21:00/22:30 KICKBOXING Avanz. PG	21:00/22:30 MUSICAL DANCE SF		
		22:00/23:00 KICKBOXING Princ. PG			

PG Palestra Grande  
 SF Sala Fitness  
 SP Sala Pesi

**SALA PESI**  
Piazzale del Verano 27

**SALA PESI**  
Valle Aurelia  
(via Baldo degli Ubaldi 265)

da lunedì al sabato

Fascia Oraria A-Standard h: 07.00-18.00 e 20.30-22.00

Fascia Oraria B-Standard h: 10.00-12.00 e h: 15.00-18.00

Fascia Oraria C-Special h: 07.00-22.00

➤ In Sala Pesi è sempre prevista la presenza di un istruttore

➤ La presenza in Sala è consentita entro e non oltre la fascia oraria scelta

da lunedì al venerdì

Fascia Oraria Standard h: 18.00-21.00

La sala pesi di Valle Aurelia sarà operativa al raggiungimento di un adeguato numero di iscrizioni

- ATTENZIONE:**
- > In Sala Pesi è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale
  - > In Sala Pesi e nelle palestre **E' VIETATO ENTRARE CON LE STESSE SCARPE USATE ALL'ESTERNO**
  - > L'ingresso ai corsi è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle sale indicato dall'istruttore
  - > Le stuoie ed i manubri per le lezioni di fitness sono personali e non vengono fornite dal C.U.S. ROMA
  - > L'iscrizione ai corsi avanzati deve essere autorizzata dall'insegnante

Per informazioni ed iscrizioni:  
 Piazzale del Verano, 27 – 00185 Roma  
 Tel. 06 4455294- 064462226

Segreteria : dal lunedì al venerdì 8.30–18.30  
 www.cusroma.net – info@cusroma.net