

## PALESTRA Piazzale del Verano 27

| LUNEDI      |                             | MARTEDI     |                                   | MERCOLEDI   |                            | GIOVEDI     |                                | VENERDI     |                                 | SABATO      |                          |
|-------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|--------------------------|
| 10:30/12:00 | K1 MUAY THAI SF             |             |                                   | 09:00/10:00 | PILATES SF                 | 10:30/12:00 | K1 MUAY THAI SF                | 09:00/10:00 | PILATES SF                      | 09:00/10:30 | TIRO CON ARCO            |
| 12:00/14:00 | YOGA A - Principianti SF    |             |                                   | 10:00/11:00 | TONIFICAZIONE / GAG SF     |             |                                | 10:00/11:00 | TONIFICAZIONE / GAG SF          | 10:30/12:30 | TIRO CON ARCO Corso Base |
|             |                             | 11:30-13:30 | ACROBATICA - TerraParkour SF      |             |                            |             |                                |             |                                 | 12:30/17:00 | TIRO CON ARCO            |
| 14:00/14:30 | TIRO con ARCO PG            |             |                                   | 12:30-13:30 | TOTAL BODY SF              |             |                                | 12:30-13:30 | TOTAL BODY SF                   |             |                          |
| 14:30/16:30 | TIRO con ARCO Corso Base PG |             |                                   | 13:30/14:30 | GINNASTICA GENERALE SF     | 13:30/15:00 | MODERN JAZZ SF                 | 13:30/14:30 | GINNASTICA GENERALE SF          |             |                          |
| 16:30/18:30 | TIRO con ARCO PG            | 14:30/16:00 | VOLLEY - Princip/Interm PG        | 14:30/15:30 | POSTURALE SF               | 14:30/16:00 | VOLLEY - Princip/Interm PG     | 14:30/15:30 | POSTURALE SF                    | 14:00/15:30 | BACHATA (Monosett.) 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     |
| 14:00/15:30 | MODERN JAZZ SF              | 15:00/16:30 | PILATES SF                        |             |                            | 15:00/16:30 | PILATES SF                     | 15:30/16:30 | FLAMENCO SF                     | 17:00/18:30 | TANGO (Monosett.) SF     |
| 15:30/16:30 | FLAMENCO SF                 | 16:30/18:00 | DANZA CLASSICA - Princ/Inter SF   | 16:00/17:30 | BASKET Mist o - Interm. PG |             |                                | 16:00/18:00 | BASKET Mist o - Princ. PG       | 17:00/18:30 | FUNCTIONAL TRAINING PG   |
|             |                             | 16:00/17:30 | CALCIO a 5 - Femm. (Monosett.) PG |             |                            | 16:00/17:30 | FUNCTIONAL TRAINING PG         | 16:30/18:00 | DANZA CLASSICA - Princ/Inter SF |             |                          |
| 17:30/18:30 | SALSA FITNESS (Monosett) SF | 17:30/19:00 | CALCIO a 5 - A Masch. PG          | 17:30/19:00 | DANZA CLASSICA - Avanz SF  | 17:30/19:00 | CALCIO a 5 - A Masch. PG       | 18:00/19:30 | DANZA CLASSICA - Avanzato SF    |             |                          |
| 18:30/19:30 | SALSA CUBANA - Princip. SF  | 18:00/19:00 | GINNASTICA GENERALE SF            | 17:30/19:00 | BASKET Masch. - Avanz. PG  | 17:30/18:30 | GINNASTICA GENERALE SF         | 18:00/19:30 | BASKET Mist o - Interm. PG      |             |                          |
| 19:00/20:30 | CAPOEIRA - Princ.eAvanz. PG |             |                                   |             |                            | 18:30/19:30 | SALSA CUBANA - Principianti SF | 19:30/21:00 | BASKET Masch. - Avanz. PG       |             |                          |
| 19:00/20:30 | PREPUGILISTICA PG           | 19:00/20:30 | SCHERMA STORICA PG                | 19:00/20:30 | CAPOEIRA - Princ.eAvanz PG | 19:00/20:30 | SCHERMA STORICA PG             |             |                                 |             |                          |
| 19:30/20:30 | SALSA CUBANA - Avanz. SF    | 19:00/20:30 | TAEKWONDO - Princ.eAvanz. PG      | 19:00/20:30 | PREPUGILISTICA PG          | 19:00/20:30 | TAEKWONDO - Princ.eAvanz. PG   | 19:30/21:00 | DANZA MODERNA SF                |             |                          |
| 20:30/21:30 | TONIFICAZIONE / GAG SF      | 19:30/21:00 | DANZA MODERNA SF                  | 19:00/21:00 | YOGA B - Principianti SF   | 19:30/20:30 | SALSA CUBANA - Avanz. SF       |             |                                 |             |                          |
| 20:30/22:00 | KICKBOXING Princ. PG        | 20:30/22:00 | VOLLEY B - Intermedio PG          | 21:00/22:00 | TONIFICAZIONE / GAG SF     | 21:00/22:30 | MUSICAL DANCE SF               | 21:00/22:00 | CALISTHENICS SF                 |             |                          |
| 21:00/22:30 | KICKBOXING Avanz. PG        | 20:30/22:00 | VOLLEY - Avanzato PG              | 20:30/22:00 | KICKBOXING Princ. PG       | 20:30/22:00 | VOLLEY B - Intermedio PG       | 21:00/22:30 | CALCIO a 5 - B Masch. PG        |             |                          |
| 21:30/22:30 | CALISTHENICS SF             | 21:00/22:30 | MUSICAL DANCE SF                  | 21:00/22:30 | KICKBOXING Avanz. PG       | 20:30/22:00 | VOLLEY - Avanzato PG           |             |                                 |             |                          |
|             |                             | 22:00/23:30 | PALLAMANO (Monosett.) PG          | 22:30/24:00 | CALCIO a 5 - B Masch. PG   |             |                                |             |                                 |             |                          |

**SALA PESI**  
(Piazzale del Verano)

FASCIA ORARIA: da lunedì al sabato

A-Standard h: 07.00-18.00 // h:20.30-22.00

B-Standard h: 10.00-12.00 // h:15.00-18.00

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

**PG** Palestra Grande  
**SF** Sala Fitness

## PALESTRA Valle Aurelia (via Baldo degli Ubaldi 265)

| LUNEDI      | MARTEDI             | MERCOLEDI   | GIOVEDI             | VENERDI     |                     |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 17:00/18:00 | DANZA CLASSICA      | 17:00/18:00 | DANZA CLASSICA      |             |                     |
| 18:00/19:00 | MODERN JAZZ         | 18:00/19:00 | GINNASTICA GENERALE | 18:00/19:00 | GINNASTICA GENERALE |
| 19:00/20:00 | FUNCTIONAL TRAINING | 19:00/20:00 | FUNCTIONAL TRAINING | 19:00/20:00 | SALSA BACHATA       |
| 20:00/21:00 | K1 MUAY THAI        | 20:00/21:00 | DANZA ACROBATICA    | 20:00/21:00 | K1 MUAY THAI        |

**ATTENZIONE:**

- > In Sala Pesi è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale
- > In Sala Pesi e nelle palestre **E' VIETATO ENTRARE CON LE STESSA SCARPE USATE ALL' ESTERNO**
- > L'ingresso ai corsi è consentito fino al raggiungimento del numero massimo di capienza delle sale
- > 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