

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 - Principianti PG			14:30/16:00	VOLLEY - Principianti PG			14:00/15:30	BACHATA (Monosett.) SF
		14:30/16:00	VOLLEY A - Intermedio PG			14:30/16:00	VOLLEY A - Intermedio PG	15:30/16:30	FLAMENCO SF	15:30/17:00	SWING (Monosett.) SF
14:00/15:30	MODERN JAZZ SF	15:00/16:30	PILATES SF	14:30/16:00	BASKET Mist o - Princ. PG	15:00/16:30	PILATES SF	16:30/18:00	BASKET Mist o - Princ. PG	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 - Inter. PG			16:30/18:00	DANZA CLASSICA - Princ/Inte SF		
16:30/17:30	POSTURALE SF	16:00/17:30	CALCIO a 5 - A Femm. PG	16:30/17:30	POSTURALE SF	16:00/17:30	CALCIO a 5 - A Femm. PG				
17:30/18:30	SALSA FITNESS (Monosett) SF	17:30/19:00	CALCIO a 5 - A Masch. PG	17:30/19:00	DANZA CLASSICA - Avar SF	17:30/19:00	CALCIO a 5 - A Masch. PG	18:00/19:30	DANZA CLASSICA - Avanzat 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 - Inter. 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	PREPUGLISTICA 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	PREPUGLISTICA 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	MODERN JAZZ	18:00/19:00	GINNASTICA GENERALE
19:00/20:00	FUNCTIONAL TRAINING	19:00/20:00	SALSA/BACHATA	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	DANZA ACROBATICA	20:00/21:00	K1 MUAY THAI		

> In Sala Pesi è obbligatorio portare una stuoia o un asciugamano personale
ATTENZIONE: > 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