

PALESTRA Piazzale del Verano 27 (*)

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|--|--|--|---|
| | | 09:00/10:00 PILATES SF | | 09:00/10:00 PILATES SF |
| 10:30/12:00 K1 MUAY THAI SF | | 10:00/11:00 TONIFICAZIONE/ GAG SF | 10:30/12:00 K1 MUAY THAI SF | 10:00/11:00 TONIFICAZIONE/ GAG SF |
| 12:00/14:00 YOGA A - Principianti SF | 12:00/13:00 FLAMENCO A SF | 12:00/13:00 | 12:00/13:00 FLAMENCO A SF | |
| | | 13:00/14:00 LIFE PUMP SF | 13:30/15:00 MODERN JAZZ SF | 13:00/14:00 LIFE PUMP SF |
| | 14:00-15.30 MODERN JAZZ SF | 14:00/15:00 BLAST SF | | 14:00/15:00 BLAST SF |
| | 14:30/16:00 VOLLEY - Principianti PG | 14:30/16:00 BASKET Mist o - Princ. PG | 14:30/16:00 VOLLEY - Principianti PG | |
| | 14:30/16:00 VOLLEY A - Intermedio PG | | 14:30/16:00 VOLLEY A - Intermedio PG | |
| 15:00/16:30 FLAMENCO B SF | 15:30/17.00 ACROBATICA a Terra Park.- Princ SF | | 15:00/16.30 ACROBATICA a Terra Park.- Princ SF | 15:00/16:30 FLAMENCO B SF |
| | | 16:00/17:30 BASKET Mist o - Interm. PG | | |
| 16:30/17.30 SWING SF | | | 16:30/17:30 SWING SF | 16:30/18.00 BASKET Mist o - Princ. PG |
| | 17:00/18:30 DANZA CLASSICA - Princ.eInterm. SF | 17:00/19:00 YOGA - Avanzato SF | | 17:00/18:30 DANZA CLASSICA- Princ.Interm SF |
| 17:30/18:30 TANGO SF | | 17:30/19:00 BASKET Maschile - Avanz. PG | 17:30/18:30 TANGO SF | 18:00/19:30 BASKET Mist o - Interm. PG |
| 18:30/19:30 SALSA CUBANA - Princip. SF | 18:30/20:00 DANZA CLASSICA - Avanzato SF | | 18:30/19:30 SALSA CUBANA - Principianti SF | 18:30/20:00 DANZA CLASSICA - Avanzato SF |
| | 18:30/20:00 SCHERMA STORICA PG | | 18:30/20:00 SCHERMA STORICA PG | |
| 19:00/20:30 CAPOEIRA - Princ.eAvanz. PG | 19:00/20:30 TAEKWONDO - Princ.eAvanz. PG | 19:00/20:30 CAPOEIRA - Princ.eAvanz. PG | 19:00/20:30 TAEKWONDO - Princ.eAvanz. PG | |
| 19:00/20:30 PUGILATO PG | | 19:00/20:30 PUGILATO PG | | |
| 19:30/20:30 SALSA CUBANA - Avanz. SF | | 19:00/21:00 YOGA B - Principianti SF | 19:30/20:30 SALSA CUBANA - Avanz. SF | 19:30/21:00 BASKET Maschile - Avanzato PG |
| 20:30/21:30 AEROBICA PG | 20:00/21:30 DANZA MODERNA SF | 20:30/21:30 AEROBICA PG | 20:30/22:00 MUSICAL DANCE SF | 20:00/21:30 DANZA MODERNA SF |
| 20:30/22:00 MUSICAL DANCE SF | 20:30/22:00 VOLLEY B - Intermedio PG | 20:30/22:00 KICKBOXING - Princ.eAvanz PG | 20:30/22:00 VOLLEY B - Intermedio PG | |
| 20:30/22:00 KICKBOXING - Princ.eAvanz PG | 20:30/22:00 VOLLEY - Avanzato PG | | 20:30/22:00 VOLLEY - Avanzato PG | |
| 22:00/23:30 CALCIO a 5 - A Femm. PG | 22:00/23:30 PALLAMANO PG | 22:00/23:30 CALCIO a 5 - B Masch. PG | 22:00/23:30 CALCIO a 5 - A Femm. PG | 22:30/24:00 CALCIO a 5 - B Masch. PG |

SALA PESI

 In Sala Pesi è sempre prevista la presenza di un istruttore

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 |

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

| | |
|----|-----------------|
| PG | Palestra Grande |
| SF | Sala Fitness |

 (*) **Planning provvisorio:** Altri corsi e attività riguardanti la sede di Piazzale del Verano, di via Baldi degli Ubaldi e Centri Sportivi in convenzione (Flaminio Sporting Club, A.S.D. Judo Preneste,) verranno proposti nei prossimi giorni