

PLANNING ATTIVITA'

2024-2025

05 SETT 2024 - 30 GIU 2025

Piazzale del Verano 27 - 00185 Roma
Segreteria da lunedì al venerdì 08.30 - 19.30 NO STOP
Tel. 06 87761469 info@cusroma.net
www.cusroma.net - @cusroma_official



FITNESS

SALA PESI	A Standard: lun-ven 07.00-17.30// sabato 08.30-19.00
	B Special: lun-ven 07.00-22.00// sabato 08.30-19.00

CALISTHENICS	Lun-Mer	20.30-22.00
FLEX & MOBILITY	Lun-Mer	12.00-13.00
PILATES POSTURALE	Lun-Mer	11.00-12.00
STEP	Mar-Ven	17.30-18.30
GINNASTICA DOLCE	Lun-Mer-Ven	09.00-10.00
TOTAL BODY	Mar-Gio	18.30-19.30
GAG	Mar-Ven	19.30-20.30
YOGA	Mercoledì	17.30-19.00

DANZE

DANZA CLASSICA (Base-Interm.)	Mar (18.30-19.30)	→	Gio (20.30-22.00)
DANZA MODERNA (Base)	Lun-Gio		18.30-19.30
DANZA MODERNA (Intermedio)	Lun-Gio		19.30-20.30
DANZA CONTEMP.(Base-Interm.)	Lun-Gio		20.30-21.30
DANZA CONTEMP.(Avanzato)	Mar (19.30-20.30)	→	Sab (13.00-14.30)
DANCE COMPANY	Mar (20.30-22.00)	→	Sab (13.00-15.00)
DANZA TEATRO	Sab (11.30-13.00)		

Sale Svolgimento ATTIVITA'

Sala Fitness Danza

Sala Pesi(B.Building)

Campo Polivalente

A - Via dei Sabelli 119

B - Via dei Sabelli 119

SPORT COMBATTIMENTO

KICKBOXING	Mar-Gio	19.30-21.00
SPORT COMBAT (Boxe, Ju-Jitsu, Sambo, Muay Tai)	Lun-Gio	16.00-17.30

ARTI MARZIALI

SCHERMA STORICA	Mar-Gio	19.30-21.00
TAE KWON DO (Princ-Avanz.)	Mar-Gio	19.30-21.00

SPORT DI SQUADRA

PALLACANESTRO (Interm.-Avanz.)	Lun-Mer	21.00-22.30
PALLACANESTRO (Base)	Mar-Ven	14.30-16.00
PALLAVOLO Avanz	Lun-Mer	19.30-21.00
PALLAVOLO Interm A	Lun-Mer	18.00-19.30
PALLAVOLO Base	Lun-Mer	14.30-16.00
PALLAVOLO Interm B	Mar-Ven	16.00-17.30

SPORT DI PRECISIONE

TIRO CON ARCO	Mercoledì	16.00-18.00
	Sabato	09.00-16.00

CONVENZIONI CON:

FLAMINIO
SPORTING CLUB



NUOTO - PADEL - TENNIS

Via VITORCHIANO SNC
(Altezza Via dei Due Ponti)

AQUA TIBUR



NUOTO

Via del FRANTOIO 8
(Metro B - S.M.Soccorso)