



PLANNING ATTIVITA'

2024-2025

05 SETT 2024 - 30 GIU 2025

CONVENZIONI CON:

FLAMINIO
SPORTING CLUB

NUOTO - PADEL - TENNIS

Via VITORCHIANO SNC
(Altezza Via dei Due Ponti)

AQUA TIBUR

NUOTO

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

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



Sala Fitness Danza

Sala Pesì (B. Building)

Campo Polivalente

A - Via dei Sabelli 119

B - Via dei Sabelli 119

FITNESS		
SALA PESI	A Standard: lun-ven 07.00-17.30 // sabato 08.30-18.00	
	B Special: lun-ven 07.00-22.00 // sabato 08.30-18.00	
CALISTHENICS	Lun-Mer	20.30-22.00
FLEX & MOBILITY	Lun-Mer	12.00-13.00
PILATES POSTURALE	Lun-Mer	11.00-12.00
FUNCTIONAL TRAINING	Mar-Gio	17.30-18.30
GINNASTICA DOLCE	Lun-Mer-Ven	09.00-10.00
TOTAL BODY	Mar-Ven	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 ORIENTALE	Mar-Gio	12.30-13.45
DANZA TEATRO	Sab (11.30-13.00)	
SPORT COMBATTIMENTO		
KICKBOXING	Mar-Gio	19.30-21.00
SPORT COMBAT <small>(Boxe, Ju-Jitsu, Sambo, Muay Tai)</small>	Lun-Gio	15.00-17.30
ARTI MARZIALI		
AIKIDÒ	Mer-Ven	20.30-22.00
SCHERMA STORICA	Mar-Gio	19.30-21.00
TAEKWONDO (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