

FITNESS

SALA PESI	FASCIA: A - Standard	lun-ven 07.00-17.30 sabato 08.30-19.00	
	FASCIA: B - Special	lun-ven 07.00-22.00 sabato 08.30-19.00	
GINNASTICA DOLCE (Trisettimanale)	Lun - Mer - Ven	09.00 - 10.00	DF
PILATES POSTURALE	Lun - Mer	11.00 - 12.00	DF
PILATES MATWORK	Lun - Mer	12.00 - 13.00	DF
FUNCTIONAL TRAINING - A	Lun - Mer	13.30 - 14.30	DF
YOGA	Merc	17.00 - 19.00	DF
CIRCUIT PILATES	Mar - Ven	18.00 - 19.00	DF
TOTALBODY	Mar - Gio	18.00 - 19.00	CP
TONIFICAZIONE GAG	Mar - Gio	19.00 - 20.00	CP
CALISTHENICS (Trisettimanale)	Gio	18.00 - 19.30	CP
	Lun - Mer	21.30 - 22.30	SP
FUNCTIONAL TRAINING - B	Mar - Gio	21.30 - 22.30	SP

DANZE

DANZA CLASSICA Base	Mar - Ven	19.00 - 20.00	DF
DANZA CONTEMPORANEA Base	Lun - Gio	18.00 - 19.00	DF
DANZA MODERNA Base	Lun - Gio	19.00 - 20.00	DF
DANZA MODERNA Int.	Lun	20.00 - 21.30	DF
	Gio	20.00 - 21.00	
DANZA CLASSICA Int.	Mar - Ven	19.30 - 20.30	v.S
DANZA CONTEMPORANEA Int.	Mar - Gio	18.30 - 19.30	v.S
DANZA CONTEMPORARY	Mar - Gio	20.30 - 22.00	v.S
DANZA COMPANY	Mar - Gio	20.30 - 22.00	v.S
DANZA TEATRO	Merc	19.30 - 21.00	v.T
DANZA ORIENTALE	Mar - Gio	12.30 - 13.45	DF
DANZA HIP - HOP	Mar - Gio	17.00 - 18.00	DF
DANZA CARAIBICHE	Mar - Gio	20.00 - 21.00	CP

SPORT COMBATTIMENTO

KICKBOXING	Mar - Gio	19.30 - 21.00	CP
COMBAT, PUGILISTICA, GRAPPLING, MUAY THAI	Mar - Ven	16.30 - 18.00	CP

ARTI MARZIALI

TAE KWON DO Princ - Avanz.	Mar - Gio	18.00 - 19.30	CP
SCHERMA STORICA	Mar - Gio	19.30 - 21.00	CP
AIKIDÖ	Mar	19.30-21.00	CP
	Ven	20.00-21.30	DF

SPORT di SQUADRA

PALLACANESTRO Int - AV	Lun - Mer	21.00 - 22.30	CP
PALLACANESTRO Base - Int.	Mar - Gio	21.00 - 22.30	CP
PALLAVOLO 1 - Base	Lun - Mer	14.30 - 16.00	CP
PALLAVOLO 2 - Int. - Base	Lun - Mer	16.00 - 17.30	CP
PALLAVOLO 3 - Int. - AV	Lun - Mer	18.00 - 19.30	CP
PALLAVOLO 4 - AV	Lun - Mer	19.30 - 21.00	CP
PALLAVOLO 5 - Base - Int.	Mar - Gio	14.15 - 15.45	CP

SPORT PRECISIONE e COMBATTIMENTO

TIRO CON ARCO	Giovedì	16.00 - 18.00	CP
	Sabato	09.00 - 16.00	CP
SCHERMA OLIMPICA	da Lun a Gio	18.00 - 21.00	v.B

LEGENDA

CP - Campo Polivalente
SP - SALA PESI
DF - Sala Danza/Fitness

v.B - Via Baldo degli Ubaldi 265
(Residenza DiscoLazio)
v.S - Via dei Sabelli 119
v.T - Via Tiburno 33

Convenzioni



FLAMINIO
SPORTING CLUB
Via Vitorchiano

NUOTO - PADEL - TENNIS



AQUA
TIBUR
Via del Frantoio 8
NUOTO

Piazzale del Verano 27 - 00185 Roma

Segreteria: Tel. 06 87761469

lunedì → venerdì 08.30 - 20.00 NO STOP

sabato 08.30 - 18.00 NO STOP

Mail: info@cusroma.net

www.cusroma.net

@cusroma_official

