

PLANNING

2024-25
 05 SETT 2024 - 30 GIU 2025

Convenzioni con:

FLAMINIO SPORTING CLUB

VIA VITORCHIANO SNC (Altezza Via dei Due Ponti)

NUOTO - PADEL - TENNIS

AQUA TIBUR

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

NUOTO



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



Svolgimento ATTIVITA'
Sala Fitness Danza
Sala Pesi(B.Building)
Campo Polivalente
A - Via dei Sabelli 119
B - Via dei Sabelli 119

ATTIVITA'

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	21.00-22.30
FLEX & MOBILITY	Lun-Mer	12.00-13.00
PILATES POSTURALE	Lun-Mer	11.00-12.00
TAISO (Ginnastica giapponese)	Mar-Gio	10.00-11.00
FIT MUSIC & BOXING	Mar-Gio	17.30-18.30
GINNASTICA DOLCE	Lun-Mer-Ven	09.00-10.00
TOTAL BODY	Mar (18.30-19.30)	Ven (17.30-18.30)
GAG	Mar (19.30-20.30)	Ven (18.30-19.30)
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	Sabato	11.30-13.00
SPORT COMBATTIMENTO		
KICKBOXING	Mar-Gio	19.30-21.00
PREPUGILISTICA	Lun (17.30-18.30)	Gio (17.30-18.30)
SPORT COMBAT (Boxe, Ju-Jitsu, Sambo, Muay Thai)	Lun-Gio	16.00-17.30
ARTI MARZIALI		
AIKIDŌ	Mer-Ven	20.15-21.45
DONNE /N DIFESA	Mercoledì	19.15-20.15
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	14.20-15.50
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