

CORSI GIUGNO 2023 CUS MO.RE

LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA dedicata al FITNESS & BENESSERE!

PALINSESTO GIUGNO CORSI ADULTI

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
9.00	9.50	GINNASTICA DOLCE ALLE	POSTURA APLOMB CARLA	GINNASTICA DOLCE ALLE	POSTURA APLOMB CARLA
10.00	10.50	GINN. CON METODO PILATES BEA		GINN. CON METODO PILATES BEA	
14.30	15.20		BENESSERE SCHIENA GRETA		BENESSERE SCHIENA GRETA
17.00	17.50	PILATES BASE MELLY		PILATES BASE MELLY	
18.00	18.50		FUNCTIONAL METABOLIC INBAL		FUNCTIONAL METABOLIC INBAL
18.00	18.50	PILATES AVANZATO MELLY		PILATES AVANZATO MELLY	
19.00	19.50		TOTAL BODY INBAL		TOTAL BODY INBAL
19.10	20.00		GIN. POSTURALE PILATES GRETA		GIN. POSTURALE PILATES GRETA
19.00	19.50	FIT YOGA MELLY		FIT YOGA MELLY	
19.00	19.50	FUNCTIONAL TRAINING NICK		FUNCTIONAL TRAINING NICK	
		PALESTRA A \ GIARDINO	PALESTRA FITNESS 1		



Visita il nostro sito internet al seguente link: <https://cusmodena.it/corsi/>
Consulta la tabella, Leggi il regolamento corsi e scegli il corso più congeniale a te.



SALA CARDIO E PESI

Il Nostro Responsabile di sala, laureato in scienze motorie :

- Svolgerà Percorsi di Personal Trainer,
- Preparerà Schede e allenamenti personalizzati,

Possibilità di:

PERSONAL ed INGRESSI SU PRENOTAZIONE, si potranno prenotare solo il giorno prima, inviando un sms whatsapp esclusivamente al numero riservato alla sala pesi 353 4461099 indicando nome, cognome, giorno ed orario. La tua prenotazione sarà effettiva ricevuto un sms di conferma.

ABBONAMENTI MENSILI con le stesse modalità di prenotazione degli ingressi/personal.

APERTURA PALESTRA dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 22.00

INFO POINT: per info su costi e abbonamenti

Cus Mo.Re – Via G.Campi 161 a Modena

SITO: www.cusmodena.it - **EMAIL:** segreteriaacus@unimore.it

TELEFONO: 059.2058125 - **WHATSAPP:** 327.8222112

UNISCITI A NOI!!!