

LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA dedicata al FITNESS & BENESSERE!

STAGIONE 2022 – 2023

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	9.30	GYMNASIO DOCE + ALE	POTAGE APOUR + GOLA	GYMNASIO DOCE + ALE	POTAGE APOUR + GOLA		PLATES + MELLY
10.00	10.30	ONE ON METOD PLATES + GOLA	YOGA APOUR + GOLA	BAR ON METOD PLATES + BSA	YOGA APOUR + GOLA		
11.00	11.30	APPOUR + GOLA	APPOUR + GOLA	APPOUR + GOLA	APPOUR + GOLA		
13.00	13.30	FUNCTIONAL TRAINING + NM	YOGASIT + GOLA	FUNCTIONAL TRAINING + NM	YOGASIT + GOLA		
14.30	15.30	BROUZE D'ENFER + GOLA			BROUZE D'ENFER + GOLA		
17.00	17.30	PLATES BASE + MELLY		PLATES BASE + MELLY			
18.00	18.30		FUNCTIONAL METABOLO + BSA		FUNCTIONAL METABOLO + BSA		
18.00	18.30	PLATES AKAHATO + MELLY		PLATES AKAHATO + MELLY			
18.30	18.45	CARDIO FIT TRAINING + STEFANO		CARDIO FIT TRAINING + STEFANO			
18.30	19.30					HYPER YOGA + MELLY	
19.00	19.30		TOTAL BODY + BSA		TOTAL BODY + BSA		
19.00	19.30	GYMNASIO POSTAL PLATES + GOLA			GYMNASIO POSTAL PLATES + GOLA		
19.00	19.30	HY YOGA + MELLY		HY YOGA + MELLY			
19.00	19.30	FUNCTIONAL TRAINING + PACE		FUNCTIONAL TRAINING + PACE			
19.00	19.30	GYMNASIO DOCE + STEFANO		GYMNASIO DOCE + STEFANO			
20.00	20.30		YOGA BASE + GOLA		YOGA BASE + GOLA		
		PALETTE A	PALETTE B	PALETTE FITNESS I	CARDIO DANCE HAWAII PACE		

SALA PESI e CARDIO dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 22.00

RUNNING SCHOOL martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.30



Visita il nostro sito internet al seguente link:

<https://cusmodena.it/corsi/>

Consulta la tabella e scegli il corso più congeniale a te.
 Leggi il regolamento corsi e tutte le info sulle modalità
 d'iscrizione e partecipa anche tu.



→ Sedute di allenamento per migliorare la tecnica di corsa e le proprie prestazioni;

→ Sedute di allenamento anche in ambienti riscaldati;

→ **Personale Qualificato;**

→ Dal principiante al runner esperto;

ISCRIZIONI APERTE

 VIENI A CORRERE CON NOI!!!

Centro Universitario Sportivo

CUS  **MO.RE**



In collaborazione con



RUNNING

MARTEDI E GIOVEDI
DALLE 19.00 ALLE 20.30

VIA CAMPI, 161
41122 MODENA

DA SETTEMBRE

ISCRIZIONI APERTE A
TUTTI I CITTADINI

DAL PRINCIPIANTE AL
RUNNER PIU' ESPERTO



SCHOOL

SERVIZI

SPOGLIATOIO CON DOCCE
DEPOSITO BORSE
SEDUTE DI ALLENAMENTO
IN AMBIENTI RISCALDATI

A MAGGIO

SEDUTE DI ALLENAMENTO PER
MIGLIORARE LA TECNICA DI
CORSA E LE PROPRIE
PRESTAZIONI



✓ Il Nostro Responsabile di sala, laureato in scienze motorie :

Svolgerà Percorsi di Personal Trainer,

📌 Preparerà Schede e allenamenti personalizzati in base alle tue esigenze/obiettivi (Anche se è la tua prima volta in palestra),

La palestra dispone di:

una piccola area cardio comprensiva di tapis roulant, cyclette, vogatore ed ellittica e di  un' area pesi strutturata con strumenti isotonici technogym (lat machine, leg press, shoulder press, gluteus ecc..), fit ball, box pliometrico, trx.

 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: segreteriaCUS@unimore.it

TELEFONO: 059.2058125 - WHATSAPP: 327.8222112

🦵 UNISCITI A NOI!!!