

# NUOVO CORSO GAG

GAG è l'acronimo di Gambe, Addominali e Glutei. L'attività coinvolge soprattutto queste zone del corpo, dove si accumula adipe difficile da eliminare. Un allenamento aerobico specifico ad alta intensità, per definire le parti del corpo interessate dagli esercizi.

**A partire dal 6 Novembre**  
**TUTTI I LUNEDÌ E MERCOLEDÌ**  
**DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 18.50**  
Presso il Pala Cus in Via Campi n.161

**TECNICO:** Nicolò Caravaglios

# NUOVO CORSO MATWORK

Un allenamento basato interamente su esercizi a terra focalizzato a migliorare la postura e la muscolatura dell'addome e dei glutei.

**A partire dal 7 Novembre**  
**TUTTI I MARTEDÌ**  
**DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 17.50**  
Presso il Pala Cus in Via Campi n.161

**TECNICO:** Filippo Cuoghi

## CONTATTI **SEGRETERIA**



**PER INFO E ISCRIZIONI**  
segreteriaacus@unimore.it



0592058125



**SALVA IL NUMERO DI WHATSAPP**  
**PER ESSERE SEMPRE AGGIORNATO**  
**SULLE NOSTRE ATTIVITÀ**  
3278222112

## **ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO**

**DAL 4 SETTEMBRE 2023 AL 31 MAGGIO 2024**

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | 10.00 - 12.30   16.00 - 18.45 |
| <b>MARTEDÌ</b>   | 13.00 - 14.30   16.30 - 18.45 |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | 10.00 - 12.30   16.00 - 18.45 |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | 10.00 - 12.30   16.00 - 18.45 |