

LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA dedicata al FITNESS & BENESSERE!

STAGIONE 2022 – 2023

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO
9.00 - 9.30	GIMNASTICA DOLOCE + GALE	POTIRAR ALIQUINE + GALE	GIMNASTICA DOLOCE + GALE	POTIRAR ALIQUINE + GALE		PLATOS → MELLY
10.00 - 10.30	GANI CON METEOD PLATES → BEA	YOGA ALIQUINE + GALE	GANI CON METEOD PLATES → BEA	YOGA ALIQUINE + GALE		
11.00 - 11.30	ALQUINE → GALE	ALQUINE → GALE	ALQUINE → GALE	ALQUINE → GALE		
13.00 - 13.30	FUNCTIONAL TRAINING → NE	YOGALITO → GALE	FUNCTIONAL TRAINING → NE	YOGALITO + AGRESTA		
14.30 - 15.30		BENEDICE SCHENI → HUBETA		BENEDICE SCHENI → HUBETA		
17.00 - 17.30	PLATOS BASE → MELLY		PLATOS BASE → MELLY			
18.00 - 18.30		FUNCTIONAL METABOLIC → BEAL		FUNCTIONAL METABOLIC → BEAL		
18.30 - 19.00	PLATOS AVANZATO → MELLY		PLATOS AVANZATO → MELLY			
19.05 - 19.35	CARDIO HIIT TRAINING → STEFANO		CARDIO HIIT TRAINING → STEFANO			
19.30 - 19.45					MYTH YOGA → BELLIANI	
19.45 - 19.50		TOTALBODY → BEAL		TOTAL BODY → BEAL		
19.50 - 19.55		GIMNASTICA POSTURALE PLATOS → BEA		GIMNASTICA POSTURALE PLATOS → BEA		
19.50 - 19.55	RT YOGA → MELLY		RT YOGA → MELLY			
19.50 - 19.58	FUNCTIONAL TRAINING PRECI		FUNCTIONAL TRAINING PRECI			
19.55 - 19.58	GIMNASTICA DOLOCE → STEFANO		GIMNASTICA DOLOCE → STEFANO			
20.00 - 20.30		YOGA BASE → GRETA		YOGA BASE → GRETA		
	PALESTRA A	PALESTRA B	PALESTRA FITNESS I	TOPS FITNESS YOGA YOGA		

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.

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



→ 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!!!      



✓ 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!!!