


OPEN WEEK

10 > 14
SETTEMBRE
2018


PER TUTTA LA
SETTIMANA
VIENI A PROVARE
GRATUITAMENTE
I NOSTRI CORSI!

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00 10:00	KETTLEBELL TRAINING	PILATES	KETTLEBELL TRAINING	PILATES	KETTLEBELL TRAINING
		TOTAL BODY		TOTAL BODY	
10:15 11:15	CARDIO TONIC	ZUMBA SENTAO	CARDIO TONIC	ZUMBA SENTAO	CARDIO TONIC
11:15 12:15	TONE UP	AERO STEP	TONE UP	AERO STEP	TONE UP
13:30 14:30	REAL CONCEPT OF MOVEMENT	PILATES	REAL CONCEPT OF MOVEMENT	PILATES	REAL CONCEPT OF MOVEMENT
	TECA SWITCHING TURNO 13:30 14:00		TECA SWITCHING TURNO 13:30 14:00		TECA SWITCHING TURNO 13:30 14:00
17:00 18:00		BALLI DI GRUPPO		BALLI DI GRUPPO	
18:00 19:00	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY	PILATES
	INSANITY WORKOUT	CARDIO TONIC	INSANITY WORKOUT	CARDIO TONIC	INSANITY WORKOUT
	PUGILATO 18:00 20:00	TAEKWONDO 18:30 20:30	PUGILATO 18:00 20:00	TAEKWONDO 18:30 20:30	PUGILATO 18:00 20:00
19:00 20:00	GROUP CYCLING	AERO STEP	GROUP CYCLING	AERO STEP	GROUP CYCLING
		DANCE & FIT		DANCE & FIT	
20:00 21:00	ZUMBA 20:15 21:15	STRONG BY ZUMBA	ZUMBA 20:15 21:15	STRONG BY ZUMBA	ZUMBA 20:15 21:15
	FUNCTIONAL TRAINING	FIT & BOXE	FUNCTIONAL TRAINING	FIT & BOXE	FUNCTIONAL TRAINING
	KICK BOXING 20:00 22:00	LOTTA LIBERA 20:30 22:00	KICK BOXING 20:00 22:00	LOTTA LIBERA 20:30 22:00	KICK BOXING 20:00 22:00

* POSTURALE INIZIO CORSO 1 OTTOBRE LUNEDÌ|MERCOLEDÌ|VENERDÌ
9:00|10:00 _ 19:00|20:00



OPEN WEEK

10 > 14
SETTEMBRE
2018

PER TUTTA LA
SETTIMANA
VIENI A PROVARE
GRATUITAMENTE
I NOSTRI CORSI!



SETTORE GIOVANILE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
14:00 15:00		G. RITMICA 14:30 16:00		G. RITMICA 14:30 16:00	
15:00 16:00				G. ARTISTICA	
16:00 17:00	CALCIO	VOLLEY	CALCIO	VOLLEY	
		G. RITMICA		G. RITMICA	
		KARATE 16:30 17:30		KARATE 16:30 17:30	
17:00 18:00	CALCIO	VOLLEY	CALCIO	VOLLEY	
	G. ARTISTICA		AVVIAMENTO ALLO SPORT		AVVIAMENTO ALLO SPORT
		KARATE 17:30 18:30		KARATE 17:30 18:30	
18:00 19:00	PATTINAGGIO	TAEKWONDO 18:30 20:30		TAEKWONDO 18:30 20:30	PATTINAGGIO
19:00 20:00	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET	BASKET

#LOSPORTPERTUTTI

CUSMOLISE
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE

LEGENDA | DOVE?

PATTINAGGIO 📍 PALAUNIMOL

G. RITMICA 📍 SALA GIALLA

**AVVIAMENTO
ALLO SPORT** 📍 SALA BLU

KARATE 📍 PALESTRA D'ATENE (CUSAM)

SEGRETERIA CUS MOLISE | Via A. MANZONI | 86100 CAMPOBASSO | c/o PALAUNIMOL

☎ Tel. 0874 404981

@ segreteria@cusmolise.it

🌐 www.cusmolise.it

f cusmoliseasd