Centro Universitario Sportivo CUS MO.RE | Corsi 2026 - 2027

Giorni e Orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00 - 9.50	GINNASTICA DOLCE Alessandro	GINN. CON METODO APLOMB Carla	GINNASTICA DOLCE Alessandro	GINN. CON METODO APLOMB Carla	GINNASTICA DOLCE Alessandro ott	
10.00 - 10.50	GINN. CON METODO PILATES Bea	GINN. CON METODO YOGA APLOMB AVANZ. Carla	GINN. CON METODO PILATES Bea	GINN. CON METODO YOGA APLOMB AVANZ. Carla		GINN. CON METODO PILATES Francesca ott
11.00 - 11.50		GINN. CON METODO YOGA APLOMB Carla ott		GINN. CON METODO YOGA APLOMB Carla ott		
13.00 - 13.50	TOTAL BODY Francesca ott	Ginnastica con metodo Pilates Francesca	GAG Francesca ott	Ginnastica con metodo Pilates Francesca	GAG Francesca ott	
14.30 - 15.20		BENESSERE SCHIENA Tommaso		BENESSERE SCHIENA Tommaso		
15.00 - 16.30						TANGO INSIDE OUT Andrea new
17.00 - 17.50	GINN. CON METODO PILATES BASE Melania	GINN. CON METODO PILATES Simone	GINN. CON METODO PILATES BASE Melania	GINN. CON METODO PILATES Simone	CROSS CARDIO Lisa new ott	
18.00 - 18.50	GINN. CON METODO PILATES AVANZATO Melania	BRUCIA GRASSI Inbal	GINN. CON METODO PILATES AVANZATO Melania	BRUCIA GRASSI Inbal	GINN. CON METODO PILATES POSTURALE Melania	
18.00 - 18.50	GINN. CON METODO YOGA BASE new ott		GINN. CON METODO YOGA BASE new ott			
19.00 - 19.50	GINN. CON METODO FIT YOGA Melania	TOTAL BODY Giovanna	GINN. CON METODO FIT YOGA Melania	TOTAL BODY Giovanna	GINN. CON METODO HATHA YOGA Melania	
19.00 - 19.50	FUNCTIONAL TRAINING Francesca ott	GINN. CON METODO PILATES POSTURALE Simone	FUNCTIONAL TRAINING Francesca ott	GINN. CON METODO PILATES POSTURALE Simone		
20.00 - 20.50	GINN. CON METODO PILATES Gloria new	GINN. CON METODO PILATES POSTURALE Simone ott	GINN. CON METODO PILATES Gloria new	GINN. CON METODO PILATES POSTURALE Simone ott		

NB: Il Corso di Tango si svolgerà a sabati alterni nelle seguenti date.

- Ottobre: 10 e 24
- Novembre: 7 e 28
- Dicembre: 12 e 19
- Gennaio: 9 e 23

Impianti

Fitness 1 | Palestra A

ott Questo simbolo indica che il **corso inizierà a partire da giovedì 1 ottobre,** gli altri corsi inizieranno invece da **mercoledì 16 settembre previo numero minimo di iscrizioni.**

Questo simbolo indica che **è possibile iscriversi a una sola lezione settimanale, senza l'obbligo di frequenza bisettimanale.** Tutti gli altri corsi prevedono una frequenza bisettimanale obbligatoria.

GYM CUS MO.RE **Ti iscrivi ai nostri corsi e vuoi allenarti anche in Sala Pesi?** Scegli entrambi i servizi e approfitta di un'agevolazione dedicata!