

# CUS TRENTO OPEN DAYS

**PROVA GRATIS I NOSTRI CORSI\* DAL 09/02 AL 14/02 E POI DECIDI**

\*Le attività sono destinate a Studenti, Dipendenti (enti convenzionati e dipendenti Opera UniTn) ed Alumni, già in possesso del certificato medico ed è possibile iscriversi alla prova di un solo turno per ogni corso proposto

ATTIVITÀ*	QUANDO	DOVE	ISTRUTTORE
FIT & FUN	LUNEDÌ 12.15- 13.05	SOCIOLOGIA	EDA
BODY BOOST PILATES	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 13.10-14.00	SOCIOLOGIA	EDA
FAT BURNING STEP	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 18.00-18.50	SOCIOLOGIA	MADDALENA
POWER YOGA	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 18.50-19.40	SOCIOLOGIA	MADDALENA
CROSS FUNCTIONAL WORKOUT	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 19.40-20.30	SOCIOLOGIA	AARON
SUPER JUMP FITNESS	MARTEDÌ 11.45-12.35	SOCIOLOGIA	EDA
TEM	MARTEDÌ 12.45-13.35	SOCIOLOGIA	EDA
MIX FIGHT TRAINING	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 17.20-18.10	SOCIOLOGIA	THOMAS
MIX FIGHT TRAINING ADV	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 18.10-19.00	SOCIOLOGIA	THOMAS
POWER SHAPING	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 19.00-19.50	SOCIOLOGIA	AARON
POWER SHAPING	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 19.50-20.40	SOCIOLOGIA	AARON
TRIS SUPER GAG	MERCOLEDÌ 12.15-13.05	SOCIOLOGIA	EDA
SUPER JUMP FITNESS	GIOVEDÌ 12.15-13.05	SOCIOLOGIA	EDA
UNIBODY	GIOVEDÌ 13.10-14.00	SOCIOLOGIA	EDA
POWER YOGA	VENERDÌ 18.00-18.50	SOCIOLOGIA	MADDALENA
POWER YOGA	VENERDÌ 18.50-19.40	SOCIOLOGIA	MADDALENA
VINYASA YOGA	SABATO 9.15-10.30	SOCIOLOGIA	MARTINA
PILATES OLIT	SABATO 10.30-11.30	SOCIOLOGIA	MADDALENA
FUSION CORE	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 18.00-18.50	POZZO	RAQUEL
FIT PILATES	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 18.50-19.40	POZZO	RAQUEL
FUNCTIONAL TRAINING ADV	LUNEDÌ E/O MERCOLEDÌ 19.40-20.30	POZZO	RAQUEL
FIT&STRETCH	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 19.35-20.25	POZZO	RIKI
MARTIAL YOGA	LUNEDÌ 19.00-19.50	SANBA GIALLA	FEDERICO R.
FIGHTBACK - DIFESA PERSONALE	LUNEDÌ 19.50-20.40	SANBA GIALLA	FEDERICO R.
AIKIDO	LUNEDÌ 19.00-20.15	SANBA BLU	MIODRAG
VINYASA YOGA	MERCOLEDÌ 17.45-19.00	SANBA BLU	MARTINA
VINYASA YOGA AVANZATO	MERCOLEDÌ 19.00-20.15	SANBA BLU	MARTINA
ARRAMPICATA	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18.30-20.00	MATTARELLO	PAOLO
BASEBALL	MARTEDÌ E/O GIOVEDÌ 18.00-19.30	POZZO	ARSENIO
BASKET	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 20.25-21.40	POZZO	FEDERICO B.
VOLLEY	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 20.00-21.15	POZZO	SILVANO
VOLLEY ADV	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 21.15-22.30	POZZO	SILVANO
VOLLEY	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18.30-19.45	POZZO	LUCA
VOLLEY ADV	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 19.45-21.00	POZZO	LUCA
VOLLEY	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 19.00-20.15	ROSMINI	CHRISTIAN
VOLLEY ADV	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 20.15-21.30	ROSMINI	CHRISTIAN
TENNIS TAVOLO	MERCOLEDÌ 20.30-22.00	SAVIO	ELISA