

CUS  
trento

# PROVE GRATUITE CORSI CUS TRENTO/UNITRENTO SPORT

dal 29 settembre all'11 ottobre 2025

Per partecipare alle prove è necessario essere in possesso della tessera UniTrentoSport/CUS Trento e consegnare il certificato medico per attività non agonistica in corso di validità con indicata la data di effettuazione di ECG a riposo

E' POSSIBILE ISCRIVERI ALLA PROVA DI UN SOLO TURNO PER OGNI CORSO PROPOSTO

iscrizioni [https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/?a=primopob.prenota\\_disc](https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/?a=primopob.prenota_disc)

UNITRENTO  
Sport

| PALESTRA ISTITUTO POZZO/ITI<br>VIA BARBACOVÌ 1 Trento |                                   |                                                    |                                       |                 |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì<br>29/09/2025<br>06/10/2025                    |                                   | PALESTRA A                                         |                                       | PALESTRA B      |                                                                                                      |
|                                                       |                                   | PARTE DESTRA                                       | PARTE SINISTRA                        | PALESTRA INTERA |                                                                                                      |
|                                                       | 18.00-18.20                       | Functional Training -Raquel-                       | Fat Burning Step -Maddalena-          | 20.00-20.30     | Volley -Silvano-                                                                                     |
|                                                       | 18.25-18.45                       | Functional Training -Raquel-                       | Fat Burning Step -Maddalena-          |                 |                                                                                                      |
|                                                       | 18.50-19.10                       | Fit Pilates -Raquel-                               | Power yoga -Maddalena-                | 20.30-21.00     | Volley -Silvano-                                                                                     |
|                                                       | 19.15-19.35                       | Fit Pilates -Raquel-                               | Power yoga -Maddalena-                |                 |                                                                                                      |
|                                                       | 19.40-20.00                       | Functional Training Adv -Raquel-                   | Martial Yoga -Federico-               | 21.00-21.30     | Volley ADV -Silvano-                                                                                 |
|                                                       | 20.05-20.25                       | Functional Training Adv -Raquel-                   | Martial Yoga -Federico-               |                 |                                                                                                      |
|                                                       | 20.30-20.50                       | Cross functional Work out -Aaron-                  | FightBack-Difesa Personale -Federico- | 21.30-22.00     | Volley ADV -Silvano-                                                                                 |
| 20.55-21.20                                           | Cross functional Work out -Aaron- | FightBack-Difesa Personale -Federico-              |                                       |                 |                                                                                                      |
| Martedì<br>30/09/2025<br>07/10/2025                   |                                   | PALESTRA A                                         |                                       | PALESTRA B      |                                                                                                      |
|                                                       |                                   | PARTE DESTRA                                       | PARTE SINISTRA                        | PALESTRA INTERA |                                                                                                      |
|                                                       | 18.00-18.20                       | Mix Fight Training -Thomas-<br>solo 07/10/2025     | Easy Fitness -Aaron-                  | 18.00-18.30     | Volley -Christian-                                                                                   |
|                                                       | 18.25-18.45                       | Mix Fight Training -Thomas-<br>solo 07/10/2025     | Easy Fitness -Aaron-                  | 18.30-19.00     | Volley -Christian-                                                                                   |
|                                                       | 18.50-19.10                       | Mix Fight Training Adv -Thomas-<br>solo 07/10/2025 | Power Shaping -Aaron-                 | 19.00-19.30     | Volley ADV -Christian-                                                                               |
|                                                       | 19.15-19.35                       | Mix Fight Training Adv -Thomas-<br>solo 07/10/2025 | Power Shaping -Aaron-                 | 19.30-20.00     | Volley ADV -Christian-                                                                               |
|                                                       | 19.40-20.00                       | Fit&Stretch -Riccardo                              | AiKiDo -Miodrag-                      | 20.00-20.30     | Volley -Mauro -                                                                                      |
|                                                       | 20.05-20.25                       | Fit&Stretch -Riccardo                              | AiKiDo -Miodrag-                      | 20.30-21.00     | Volley -Mauro -                                                                                      |
|                                                       |                                   | PALESTRA INTERA                                    |                                       | 21.00-21.30     | Volley ADV -Mauro -                                                                                  |
|                                                       | 20.30-21.00                       | Basket -Federico-                                  |                                       | 21.30-22.00     | Volley ADV -Mauro -                                                                                  |
| 21.05-21.30                                           | Basket -Federico-                 |                                                    |                                       |                 |                                                                                                      |
| Mercoledì<br>01/10/2025<br>08/10/2025                 |                                   | PALESTRA A                                         |                                       | PALESTRA B      |                                                                                                      |
|                                                       |                                   | PARTE DESTRA                                       | PARTE SINISTRA                        | PARTE DESTRA    | PARTE SINISTRA                                                                                       |
|                                                       | 18.00-18.20                       | Fit Pilates -Raquel-                               | Cross functional Work out -Aa         | 18.00-18.20     | Vinyasa -Martina-                                                                                    |
|                                                       |                                   |                                                    |                                       | 18.25-18.45     | Vinyasa -Martina-<br>Power yoga -Maddalena-<br>FightBack-Difesa Personale -Federico- solo 01/10/2025 |
|                                                       | 18.25-18.45                       | Fit Pilates -Raquel-                               | Cross functional Work out -Aa         | 18.50-19.10     | Vinyasa ADV -Martina-                                                                                |
|                                                       |                                   |                                                    |                                       | 19.15-19.35     | Vinyasa ADV -Martina-                                                                                |
|                                                       | 18.50-19.10                       | Functional Training Adv -Raquel-                   | Fat Burning Step -Maddalena-          | PALESTRA INTERA |                                                                                                      |
|                                                       |                                   |                                                    |                                       | 19.35-20.05     | Volley -Silvano-                                                                                     |
|                                                       | 19.15-19.35                       | Functional Training Adv -Raquel-                   | Fat Burning Step -Maddalena-          | 20.05-20.35     | Volley -Silvano-                                                                                     |
|                                                       | 19.40-20.00                       | Functional Training -Raquel-                       | Fit Pilates -Maddalena-               |                 |                                                                                                      |
|                                                       | 20.05-20.25                       | Functional Training -Raquel-                       | Fit Pilates -Maddalena-               | 20.35-21.05     | Volley ADV -Silvano-                                                                                 |
|                                                       |                                   |                                                    |                                       | 21.05-21.35     | Volley ADV -Silvano-                                                                                 |
| Giovedì<br>02/10/2025<br>09/10/2025                   |                                   | PALESTRA A                                         |                                       | PALESTRA B      |                                                                                                      |
|                                                       |                                   | PARTE DESTRA                                       | PARTE SINISTRA                        | PALESTRA INTERA |                                                                                                      |
|                                                       | 18.00-18.20                       | Mix Fight Training -Thomas-<br>solo 09/10/2025     |                                       | 18.00-18.30     | Volley -Mauro-                                                                                       |
|                                                       | 18.25-18.45                       | Mix Fight Training -Thomas-<br>solo 09/10/2025     |                                       | 18.30-19.00     | Volley -Mauro-                                                                                       |
|                                                       | 18.50-19.10                       | Mix Fight Training Adv -Thomas-<br>solo 09/10/2025 | Power Shaping -Aaron-                 | 19.00-19.30     | Volley ADV -Mauro-                                                                                   |
|                                                       | 19.15-19.35                       | Mix Fight Training Adv -Thomas-<br>solo 09/10/2025 | Power Shaping -Aaron-                 | 19.30-20.00     | Volley ADV-Mauro-                                                                                    |
|                                                       | 19.40-20.00                       | Fit&Stretch                                        | Easy Fitness -Aaron-                  | 20.00-20.30     | Volley -Christian-                                                                                   |
|                                                       | 20.05-20.25                       | Fit&Stretch                                        | Easy Fitness -Aaron-                  | 20.30-21.00     | Volley -Christian-                                                                                   |
|                                                       |                                   |                                                    |                                       | 21.00-21.30     | Volley ADV -Christian-                                                                               |
|                                                       | 20.30-21.00                       | Basket -Federico-                                  |                                       | 21.30-22.00     | Volley ADV -Christian-                                                                               |
| 21.05-21.30                                           | Basket -Federico-                 |                                                    |                                       |                 |                                                                                                      |

| PALESTRA SOCIOLOGIA<br>Via Verdi      |             |                            |
|---------------------------------------|-------------|----------------------------|
| Lunedì<br>29/09/2025<br>06/10/2025    | 12.15-12.35 | Fit e fun -Eda-            |
|                                       | 12.40-13.00 | Fit e fun -Eda-            |
|                                       | 13.10-13.30 | Body Boost Pilates -Eda-   |
| Martedì<br>30/09/2025<br>07/10/2025   | 13.35-13.55 | Body Boost Pilates -Eda-   |
|                                       | 14.45-12.05 | Super Jump Fitness -Eda-   |
|                                       | 12.10-12.30 | Super Jump Fitness -Eda-   |
| Mercoledì<br>01/10/2025<br>08/10/2025 | 12.40-13.00 | Metabolic Fitwalking -Eda- |
|                                       | 13.05-13.25 | Metabolic Fitwalking -Eda- |
|                                       | 12.15-12.35 | Tris super GAG -Eda-       |
| Giovedì<br>02/10/2025<br>09/10/2025   | 12.40-13.00 | Tris super GAG -Eda-       |
|                                       | 13.10-13.30 | Body Boost Pilates -Eda-   |
|                                       | 13.35-13.55 | Body Boost Pilates -Eda-   |

| CENTRO POLISPORTIVO MATTARELLO<br>Via delle Regole- Mattarello |             |                               |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| Lunedì e Mercoledì<br>06/10/2025<br>08/10/2025                 | 18.00-18.30 | Tennis Principianti -Claudio- |
|                                                                | 18.30-19.00 | Tennis Principianti -Claudio- |
|                                                                | 19.00-19.30 | Tennis Intermedi -Claudio-    |
| Sabato<br>11/10/2025                                           | 19.30-20.00 | Tennis Intermedi -Claudio-    |
|                                                                | 20.00-20.30 | Tennis Progrediti -Claudio-   |
|                                                                | 20.30-21.00 | Tennis Progrediti -Claudio-   |
| Sabato<br>11/10/2025                                           | 9.00-9.30   | Tennis Principianti -Claudio- |
|                                                                | 9.30-10.00  | Tennis Principianti -Claudio- |
|                                                                | 10.00-10.30 | Tennis Intermedi -Claudio-    |
| Sabato<br>11/10/2025                                           | 10.30-11.00 | Tennis Intermedi -Claudio-    |
|                                                                | 11.00-11.30 | Tennis Progrediti -Claudio-   |
|                                                                | 11.30-12.00 | Tennis Progrediti -Claudio-   |

| PALESTRA S.P. SAVIO Via San Pio X     |             |                       |
|---------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Mercoledì<br>01/10/2025<br>08/10/2025 | 20.30-21.15 | Tennis Tavolo -Erich- |
|                                       | 21.15-22.00 | Tennis Tavolo -Erich- |

| CENTRO SPORTIVO MATTARELLO<br>VIA DEL CASTEL 3 |             |                     |
|------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| Martedì e Giovedì<br>14/10/2025<br>16/10/2025  | 18.30-19.00 | Arrampicata -Paolo- |
|                                                | 19.00-19.30 | Arrampicata -Paolo- |
|                                                | 19.30-20.00 | Arrampicata -Paolo- |

| Centro Sportivo Rovereto Mario Comperini<br>Viale Dante 63 |             |                  |
|------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| Sabato<br>11/10/2025                                       | 13.00-13.30 | Padel - Claudio- |
|                                                            | 13.30-14.00 | Padel - Claudio- |
|                                                            | 14.00-14.30 | Padel - Claudio- |