

Per partecipare alle prove è necessario essere in possesso della tessera UniTrentoSport/CUS Trento
 insegnare 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

PALESTRA SOCIOLOGIA Via Verdi Trento

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
LUN	SOS BRUCIAGRASSI	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA
LUN / MER	PIL YOGA	1° turno 13.05; 2° turno 13.30	EDA
LUN	FITNESS E BENESSERE 360	1° turno 17.20; 2° turno 17.45	EDA
LUN	TEM	1° turno 18.10; 2° turno 18.35	EDA
LUN	TEM PLUS	1° turno 19.00; 2° turno 19.25	EDA
MER	FIT & FUN	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA
MER	FIT CIRCUIT WORK OUT	1° turno 17.20; 2° turno 17.45	LORENZO
MER	CROSS FUNCTIONAL WORKOUT	1° turno 18.10; 2° turno 18.35	LORENZO
MER	MARTIAL YOGA	turno unico 19.00	FEDERICO R.
MER	FIGHTBACK - DIFESA PERSONALE	turno unico 19.50	FEDERICO R.
MAR	FIT WALKING METABOLICO-TRIS/TEM	turno unico 12.45	EDA
MAR / GIO	MIX FIGHT TRAINING	Turno unico 17.20	THOMAS
MAR / GIO	MIX FIGHT TRAINING ADV	Turno unico 18.10	THOMAS
MAR / GIO	FAT BURNING STEP	1° turno 19.00; 2° turno 19.25	MADDALENA
MAR / GIO	POWER YOGA	1° turno 19.50; 2° turno 20.15	MADDALENA
GIO	SUPER JUMP FITNESS ~ CORE STABILITY	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA
GIO	ACCADEMIC FITNESS (RISERVATO DOCENTI)	1° turno 13.10; 2° turno 13.35	EDA
VEN	POSTURA & MOVIMENTO	Turno unico 12.30	RICCARDO
VEN	POWER YOGA	1° turno 18.00; 2° turno 18.25	MADDALENA
SAB	VINYASA YOGA	1° turno 10.30; 2° turno 11.05	MARTINA

PALESTRA POZZO Via Barbacovi 1 Trento

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
LUN / MER	FUNCTIONAL TRAINING	1° turno 18.00; 2° turno 18.25	RAQUEL
LUN / MER	FIT PILATES	1° turno 18.50; 2° turno 19.15	RAQUEL
LUN / MER	FUNCTIONAL TRAINING ADV	1° turno 19.40; 2° turno 20.05	RAQUEL
MAR / GIO	BASKET	1° turno 20.45; 2° turno 21.25	FEDERICO B.
LUN / MER	VOLLEY	1° turno 20.00; 2° turno 20.35	SILVANO
LUN / MER	VOLLEY ADV	1° turno 21.15; 2° turno 21.55	SILVANO
MAR / GIO	VOLLEY	1° turno 19.30; 2° turno 20.10	CRISTIAN
MAR / GIO	VOLLEY ADV	1° turno 20.45; 2° turno 21.25	CRISTIAN
VEN	BASEBALL	Turno unico 19.30 21.00	ARSENIO

PALESTRA ROSSA ISTITUTO SUPERIORE ROSMINI Via Barbacovi 7 Trento

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
MAR / GIO	VOLLEY	1° turno 19.00; 2° turno 19.35	MAURO
MAR / GIO	VOLLEY ADV	1° turno 20.15; 2° turno 21.50	MAURO

PALESTRA SANBA GIALLA Studentato Sanbapolis Via Malpensada Trento

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
LUN	MARTIAL YOGA	Turno unico 19.00	FEDERICO R.
MAR / GIO	EASY FITNESS	1° turno 19.00; 2° turno 19.25	AARON
MAR / GIO	POWER SHAPING	1° turno 19.50; 2° turno 20.15	AARON

PALESTRA SANBA BLU Studentato Sanbapolis Via Malpensada Trento

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
LUN	AIKIDO	1° turno 19.00; 2° turno 19.45	MIODRAG
MER	VINYASA YOGA	1° turno 17.30; 2° turno 18.10	MARTINA
MER	VINYASA YOGA	1° turno 18.45; 2° turno 19.20	MARTINA

CENTRO SPORTIVO MATTARELLO VIA DEL CASTEL 3

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
MAR	ARRAMPICATA PRINCIPIANTI	1° Turno 18.30; 2° turno 19.15	PAOLO
GIO	ARRAMPICATA PROGREDITI	2° Turno 18.30; 2° turno 19.15	PAOLO

CENTRO POLISPORTIVO UNIVERSITARIO Via delle Regole MATTARELLO

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
MAR / GIO	TENNIS (pri-int-pro)	1° Turno 18.30; 2° turno 19.00; 3° turno 19.30; 4° turno 20.00	GIOVANNI
SABATO	TENNIS (pri-int-pro)	1° Turno 10.00; 2° turno 10.30; 3° turno 11.00; 4° turno 11.30	GIOVANNI

PALESTRA S.P. SAVIO Via San Pio X 103

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
MER	TENNISTAVOLO	1° turno 20.30; 2° turno 21.15	ERICH

BUC (Biblioteca Universitaria Centrale)

Giorno	Corso	Orario	Istruttore
GIO	SCACCHI	Turno unico 18.00	FRANCESCO

SPORT & FUN

Giorno	Giorno	Corso	Istruttore
LUN / GIO	CORSA E AVVIAMENTO ALLA CORSA LUN e/o GIO outdoor ritrovo palestra sociologia 3 gruppi suddivisi per livello	Turno unico 17.45	GIORDANO
MAR	CAMMINATA DINAMICA MAR ritrovo palestra sociologia	Turno unico 12.45	RICCARDO
MER	GAME NIGHT PALESTRA POZZO Via Barbacovi 1 giochi di squadra ludico/sportivi basati su sport e giochi popolari. varianti di sport olimpici o sport adattati (sport ludici, giochi e sport inclusivi)	Turno unico 20.30-22.30	