

Open day CUS Udine 13.12.14

**pilates
yoga
zumba
step
ginnastica posturale
thin rush
sweet gym
judo
autodifesa
ballo
taijquam
tennistavolo
trx**

Palestra Cus Udine Fitness Center

circuiti e prova macchine sotto la guida degli istruttori del CUS Udine (9.00-12.30)

yoga – TRX

saletta fitness (ingresso)

ore 09.20 lezione yoga con Marzia Palumbo
ore 09.45 TRX con Stefano Parisotto
ore 10.10 lezione yoga con Marzia Palumbo
ore 10.35 TRX con Stefano Parisotto
ore 11.00 lezione yoga con Marzia Palumbo
ore 11.25 TRX con Stefano Parisotto
ore 11.50 lezione yoga con Marzia Palumbo
ore 12.15 TRX con Stefano Parisotto

pilates – sweet gym -ginnastica rosa Campo n. 3 - area gym

ore 09.15 lezione pilates con Chiara Mantesso
ore 09.35 lezione sweet gym con Andrea Cominotto
ore 09.55 lezione pilates con Chiara Mantesso
ore 10.15 lezione sweet gym con Andrea Cominotto
ore 10.35 lezione ginnastica rosa con Chiara Mantesso
ore 10.55 lezione di pilates con Chiara Mantesso
ore 11.15 lezione sweet gym con Andrea Cominotto
ore 11.35 lezione pilates con Chiara Mantesso
ore 11.55 lezione ginnastica rosa con Chiara Mantesso
ore 12.15 lezione sweet gym con Andrea Cominotto

thin rush – ginnastica posturale Campo n. 4 area gym

ore 09.10 lezione di thin rush con Franco Almacolle
ore 09.30 lezione di ginnastica posturale con Dora Bareggi
ore 09.50 lezione di thin rush con Franco Almacolle
ore 10.10 lezione di ginnastica posturale con Dora Bareggi
ore 10.30 lezione di thin rush con Franco Almacolle
ore 11.20 lezione di ginnastica posturale con Dora Bareggi
ore 11.45 lezione di thin rush con Franco Almacolle
ore 12.10 lezione di ginnastica posturale con Dora Bareggi

autodifesa – Judo – taijquam Campo n. 6 area play & martial arts

ore 09.00 lezione di taijquan con Carlo Ceschia
ore 09.20 lezione di autodifesa con Alessandro Turello
ore 09.40 lezione di judo a cura di Yama Harashi

ore 10.00 lezione di taijiquan con Carlo Ceschia
ore 10.30 lezione di autodifesa con Alessandro Turello
ore 10.50 lezione di judo a cura di Yama Harashi
ore 11.10 lezione di autodifesa con Alessandro Turello
ore 11.30 lezione di judo a cura di Yama Harashi
ore 12.00 lezione di taijiquan con Carlo Ceschia
ore 12.20 lezione di autodifesa con Alessandro Turello

tennistavolo

Campo n. 1 area play & martial arts

Sul campo n .3 potrai provare a giocare a tennistavolo con la guida degli allenatori CUS Udine dalle ore 09.00 alle ore 12.30

Ballo – Zumba – Step

Campo n. 2 e 5 area dance

ore 09.15 zumba con Michelle Biasutti campo 5
ore 09.35 ballo con Matteo&Samatha campo 2
ore 09.55 zumba con Michelle Biasutti campo5
ore 10.10 ballo con Matteo&Samatha campo 2
ore 10.30 step con Raffaella Zampieri campo 2
ore 10.50 zumba con Michelle Biasutti campo 5
ore 11.10 step con Raffaella Zampieri campo 2
ore 11.30 ballo con Matteo&Samatha campo 2
ore 12.00 step con Raffaella Zampieri campo 2
ore 12.20 zumba con Michelle Biasutti campo 5

Medicus

1° piano Palacus

a cura Claudio Cucinotta