



PROGRAMMA ATTIVITA'

per informazioni: web www.cusudine.org - email info@cusudine.org

PALESTRA MEDICUS

AREA DANCE zone 1 e 6

AREA TRX

| | |
|-------|--|
| 09.20 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 09.50 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 10.20 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 10.50 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 11.25 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 11.50 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |
| 12.15 | TRX con Stefano Parisotto & Michael Puto |

| | |
|-------|-------------------------|
| 10.30 | YOGA con Marzia Palumbo |
| 11.00 | YOGA con Marzia Palumbo |
| 11.30 | YOGA con Marzia Palumbo |
| 12.00 | YOGA con Marzia Palumbo |

| | |
|-------|---|
| 09.15 | ZUMBA (zona 1) con Michelle Biasutti |
| 09.40 | ZUMBA (zona 1) con Michelle Biasutti |
| 10.10 | ZUMBA (zona 1) con Michelle Biasutti |
| 10.35 | AEROBICA/STEP (zona 6) con Raffaella Zampieri |
| 11.00 | AEROBICA/STEP (zona 6) con Raffaella Zampieri |
| 11.30 | ZUMBA (zona 1) con Michelle Biasutti |
| 12.00 | AEROBICA/STEP (zona 6) con Raffaella Zampieri |
| 12.10 | AEROBICA/STEP (zona 6) con Raffaella Zampieri |

CUS FITNESS CENTER

dalle 9 alle 12.30 PROVE & PERSONAL TRAINING
 esercizi, circuiti e prova macchine con gli istruttori CUS

AREA GYM zona 3

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 09.15 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 09.35 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 09.55 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 10.15 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 10.35 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 11.05 | PILATES con Chiara Mantesso |
| 11.20 | PILATES con Chiara Mantesso |
| 11.35 | SWEET GYM con Andrea Cominotto |
| 11.55 | GINNASTICA ROSA con Chiara Mantesso |
| 12.15 | GINNASTICA ROSA con Chiara Mantesso |

AREA PLAY & MARTIAL ARTS zona 2

dalle 9 alle 12.30 TENNISTAVOLO
 con gli allenatori della sezione CUS Udine

AREA GYM zona 4

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 09.20 | THIN RUSH con Franco Almacolle |
| 09.50 | THIN RUSH con Franco Almacolle |
| 10.10 | GINNASTICA POSTURALE con Dora Bareggi |
| 10.30 | THIN RUSH con Franco Almacolle |
| 11.20 | GINNASTICA POSTURALE con Dora Bareggi |
| 11.45 | THIN RUSH con Franco Almacolle |
| 12.10 | GINNASTICA POSTURALE con Dora Bareggi |

AREA PLAY & MARTIAL ARTS zona 5

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 09.10 | AUTODIFESA con Alessandro Turello |
| 09.40 | JUDO a cura di Yama Arashi |
| 10.00 | AIKIDO con Fernando Vidoni |
| 10.30 | AUTODIFESA con Alessandro Turello |
| 10.50 | JUDO a cura di Yama Arashi |
| 11.05 | AIKIDO con Fernando Vidoni |
| 11.20 | AUTODIFESA con Alessandro Turello |
| 11.30 | JUDO a cura di Yama Arashi |
| 12.00 | AIKIDO con Fernando Vidoni |
| 12.20 | AUTODIFESA con Alessandro Turello |

... e dalle 12.30 FREE BUFFET presso lo Swe@t Café !!!

