



# C.U.S. TRIESTE

Via Alfonso Valerio 8/3 – Tel. 040 5587651 – E-mail cus@units.it



## **DISPONIBILITA' DEI CORSI CUS PER IL 2° PERIODO** **INIZIO ISCRIZIONI – MARTEDÌ 14 GENNAIO 2025**

| CORSO                                 | ORARIO                                                | POSTI DISPONIBILI |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>NUOTO 1 Avanzati - Bianchi</b>     | <i>lunedì e venerdì 20 - 21</i>                       | <b>3</b>          |
| <b>NUOTO 2 Principianti - Bianchi</b> | <i>martedì e giovedì 20 - 21</i>                      | <b>2</b>          |
| <b>NUOTO 3 Avanzati - Bianchi</b>     | <i>martedì e giovedì 21 - 22</i>                      | <b>1</b>          |
| <b>NUOTO SG1 – San Giovanni</b>       | <i>lunedì e mercoledì 20.00 – 20.40</i>               | <b>4</b>          |
| <b>NUOTO SG2 – San Giovanni</b>       | <i>martedì e giovedì 20.20 – 21.00</i>                | <b>1</b>          |
| <b>NUOTO SG3 – San Giovanni</b>       | <i>lunedì e mercoledì 20.40 – 21.20</i>               | <b>4</b>          |
| <b>TOTAL BODY 1</b>                   | <i>Lunedì 18.10 – 19.10</i>                           | <b>13</b>         |
| <b>TOTAL BODY 2</b>                   | <i>Mercoledì 18.10 – 19.10</i>                        | <b>20</b>         |
| <b>TOTAL BODY 3</b>                   | <i>Lunedì 19.10 – 20.10</i>                           | <b>2</b>          |
| <b>TOTAL BODY 4</b>                   | <i>Mercoledì 19.10 – 20.10</i>                        | <b>13</b>         |
| <b>AEROGAG &amp; STEP 1</b>           | <i>Lunedì 20.10 – 21.10</i>                           | <b>16</b>         |
| <b>AEROGAG &amp; STEP 2</b>           | <i>Mercoledì 20.10 – 21.10</i>                        | <b>22</b>         |
| <b>HIP HOP 1</b>                      | <i>Lunedì 21.10 – 22.10</i>                           | <b>12</b>         |
| <b>HIP HOP 2</b>                      | <i>Mercoledì 21.10 – 22.10</i>                        | <b>12</b>         |
| <b>METABOLIC TRAINING 1</b>           | <i>Martedì 18.00 – 19.00</i>                          | <b>32</b>         |
| <b>METABOLIC TRAINING 2</b>           | <i>Giovedì 19.00 – 20.00</i>                          | <b>18</b>         |
| <b>SUPERGAG 1</b>                     | <i>Martedì 19.00 – 20.00</i>                          | <b>22</b>         |
| <b>SUPERGAG 2</b>                     | <i>Giovedì 18.00 – 19.00</i>                          | <b>29</b>         |
| <b>FLUDITY&amp; STRENGTH 1</b>        | <i>Martedì 20.00 – 21.00</i>                          | <b>26</b>         |
| <b>FLUDITY&amp; STRENGTH 2</b>        | <i>Giovedì 20.00 – 21.00</i>                          | <b>18</b>         |
| <b>BODY BUILDING 1</b>                | <i>Lunedì e giovedì 19.30 – 21.00</i>                 | <b>4</b>          |
| <b>BODY BUILDING 3</b>                | <i>Mercoledì e venerdì 19.30 – 21.00</i>              | <b>11</b>         |
| <b>BODY BUILDING 4</b>                | <i>Mercoledì e venerdì 21.00 – 22.30</i>              | <b>10</b>         |
| <b>PALLAVOLO 1</b>                    | <i>Lunedì 17.15 – 18.45 - mercoledì 17.30 – 19.00</i> | <b>9</b>          |
| <b>PALLAVOLO 2</b>                    | <i>Lunedì 18.45 – 20.15 – giovedì 18.30 – 20</i>      | <b>1</b>          |
| <b>PALLACANESTRO</b>                  | <i>Martedì e giovedì 17.00 – 18.30</i>                | <b>12</b>         |
| <b>KARATE</b>                         | <i>Lunedì, mercoledì e venerdì 19 – 21</i>            | <b>9</b>          |

### **INFORMAZIONI & ISCRIZIONI**

**presso la Segreteria CUS Edificio “C6”**

**ogni giorno da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00**

**oppure Tramite il tesseramento on line Ginnipal**

**COMITATO PER LO SPORT DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TRIESTE**