



# FITNESS

## 2019 | 2020

VIA G. BRUNO

CORSO	GIORNI	ORARIO	UNIVERSITARI	NON UNIVERSITARI	NOTE
<b>PILATES</b>	lunedì mercoledì	18:00 - 19:00	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	Attività che utilizza le tecniche di pilates per sviluppare forza e flessibilità. Gli esercizi si svolgono da distesi e prevedono l'uso di piccoli attrezzi. Migliora l'agilità, l'equilibrio e la tonicità.
<b>TONIFIT &amp; STRETCH</b>	lunedì mercoledì	19:00 - 20:00	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	Attività a ritmo di musica con esercizi di tonificazione per aumentare la forma fisica. Il lavoro di estensibilità muscolare permette di raggiungere una maggiore flessibilità e benessere.
<b>POWER PILATES</b>	lunedì mercoledì	20:00 - 21:00	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	Attività che persegue i medesimi obiettivi del corso di Pilates, con una maggiore attenzione posta sul potenziamento muscolare generale, anche attraverso l'ausilio di piccoli attrezzi.
<b>EASY BALANCE 1</b>	martedì giovedì	17:30 - 18:30	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	L'unione di Yoga, Tai Chi e ginnastica posturale per ritrovare l'equilibrio body&mind e rendere più forte e flessibile il proprio corpo.
<b>EASY BALANCE 2</b>	martedì giovedì	18:30 - 19:30	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	L'unione di Yoga, Tai Chi e ginnastica posturale per ritrovare l'equilibrio body&mind e rendere più forte e flessibile il proprio corpo.

### Segreteria Generale

Via G. Bruno, 27 - 35124 Padova  
Tel. 049/685222 - Fax 049/68176  
info@cuspadova.it

### Palestre

Via G. Bruno, 27 - 35124 Padova  
Tel. 049/8801551 - Fax 049/681761  
palestra@cuspadova.it

### Impianti

Via Jacopo Corrado, 4 - 35128 Padova  
Tel. 049/8076766 - Fax 049/8075836  
piovego@cuspadova.it

### Stay connected!



CORSO	GIORNI	ORARIO	UNIVERSITARI	NON UNIVERSITARI	NOTE
<b>PILATES FLOW</b>	martedì giovedì	19:30 - 20:30	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	I benefici di questo allenamento sono l'elasticità muscolo-tendinea, caratteristici del pilates, sviluppati con una sequenza dinamica di esercizi che portano al rinforzo della zona addominale e ad un maggior controllo muscolare e cinestetico.
<b>TOTAL BODY</b> <small>Palestra Cadelfa vicolo Santonini (PD)</small>	martedì giovedì	19.00-20:00 & 2° turno 20:00-21:00	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	Attività di tipo aerobico di tonificazione generale, con esercizi di stretching, adatta a tutte le età.
<b>TOTAL TRAINING</b> <small>Palestra Cadelfa vicolo Santonini (PD)</small>	lunedì mercoledì	19.00-20:00 & 2° turno 20:00-21:00	1 mese € 30,00 2 mesi € 55,00	2 mesi € 80,00 4 mesi € 150,00	Attività motoria molto dinamica di preparazione atletica e potenziamento generale con esercizi in progressione singola e circuito, anche con l'uso di piccoli attrezzi
<b>BALLI CARAIBICI</b>	giovedì (base principiante)	20.30 - 21:30	2 mesi € 50,00	2 mesi € 60,00	Tutto quello che c'è da imparare sui balli caraibici, con particolare attenzione alle dinamiche di gruppo. Salsa, rumba e bachata saranno insegnati tenendo in considerazione il vostro livello con una significativa cura del portamento.
	martedì (avanzato)	20.30 - 21:30			



## Iscrizione

Tesseramento annuale: **€ 15,00** - Studenti e dipendenti Università di Padova Cus **Card gratuita** (su presentazione del modulo di tesseramento, matricola e certificato medico). Validità dal 1 settembre 2019 al 31 agosto 2020. Assicurazione base compresa nella quota di tesseramento. Certificato di Idoneità sportiva obbligatorio da consegnare in segreteria, Iscrizioni: Segreterie impianti di Via G. Bruno, 27. Tel. 049.685222; palestra@cuspadova.it | È possibile effettuare il pagamento con bonifico bancario a: Cus Padova - Unicredit Cod. IBAN:

**IT 85E 0200812 100000 102133613,**  
indicando nome e cognome, corso, periodo.



## Quote di frequenza

Saldo entro la seconda lezione del mese (otto lezioni al mese). Riduzioni per versamenti quadrimestrali o stagionali e per l'iscrizione contemporanea di due o più componenti dello stesso nucleo familiare. Le riduzioni non sono cumulabili. Informazioni in segreteria.

**Le lezioni non usufruite di qualsiasi corso non saranno soggette a rimborso**

### Segreteria Generale

Via G. Bruno, 27 - 35124 Padova  
Tel. 049/685222 - Fax 049/68176  
info@cuspadova.it

### Palestre

Via G. Bruno, 27 - 35124 Padova  
Tel. 049/8801551 - Fax 049/681761  
palestra@cuspadova.it

### Impianti

Via Jacopo Corrado, 4 - 35128 Padova  
Tel. 049/8076766 - Fax 049/8075836  
piovego@cuspadova.it

### Stay connected!

