

Corsi UniSport 2° quadrimestre
STAGIONE 2017-2018

SPORT E FLESSIBILITÀ:

Volete iscrivervi al vostro corso preferito oppure creare la vostra agenda sportiva personalizzata? Quest'anno UNISPORT vi offre la possibilità di iscrivervi a una o più lezioni settimanali combinando varie discipline:

Es. Gag and Tone (Lunedì) + Mix fight training (Giovedì) oppure Mix fight training (martedì e Giovedì)

Iscrizioni dal 29 gennaio 2018

Inizio corsi: 14 febbraio 2018

Fine corsi: 25 maggio 2018

All'atto dell'iscrizione deve essere consegnato l'originale del **certificato medico per attività sportiva non agonistica** (**e NON di sana e robusta costituzione o per attività ludico-motoria**) rilasciato dal medico curante riportante la data di effettuazione del tracciato ECG, la cui validità deve coprire l'intera durata del corso.

Per informazioni:

Uni.Sport

Via Prati 10

0461/281857-58

www.unisport.tn.it

Palestra Pozzo Via F. Barbacovi, 1 Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Basket	Martedì 19.45 – 21.00 Giovedì 20.00 - 21.15	Gully	2 lezioni settimanali Studenti €85 Dipendenti €130
Fit Pilates mat work	Lunedì e/o Mercoledì 19.20 - 20.10	Raquel	
Functional fitness	Lunedì e/o Mercoledì 20.10 - 21.00	Raquel	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
Gag & Tone	Lunedì e/o Mercoledì 18.30 - 19.20	Raquel	
Parkour	Giovedì 19.00 – 20.30	Lorenzo M.	1 lezione settimanale Studenti €50 Dipendenti €75
Tryout Baseball/Softball (da verificare)	Venerdì 19.30-21.00	Arsenio	Studenti gratis Studenti superiori (4°-5° anno) gratis

Palestre:

Palestra Pozzo Via F. Barbacovi, 1 Trento

Palestra Liceo Da Vinci Via Giusti Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Volley	Palestra Pozzo Martedì 18.15 – 19.30 Liceo Da Vinci Giovedì 19.00 – 20.15	Christian	2 lezioni settimanali Studenti € 85 Dipendenti €130

Palestre:

Palestra Pozzo Via F. Barbacovi, 1 Trento

Palazzetto SambàPolis Via della Malpensada 90 Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Volley	Palazzetto SambàPolis Lunedì 21.00 - 22.30 Palestra Pozzo Giovedì 20.30 – 22.00	Rossella	2 lezioni settimanali Studenti €100 Dipendenti €150

Palestra Blu SambàPolis - Via della Malpensada Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Aikido	Lunedì 20.00 - 22.00	Miodrag	1 lezione settimanale Studenti €65 Dipendenti €98
Fight back	Lunedì 19.00 - 20.00	Federico	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Fit-dance	Martedì 20.00 - 20.50	Rossella	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Hatha yoga	Martedì 18.30 - 20.00	Maira	1 lezione settimanale Studenti €50 Dipendenti €75
Yoga integrale	Giovedì 18.30 - 20.00	Susanna	1 lezione settimanale Studenti €50 Dipendenti €75

Corsi UniSport 2° quadrimestre
Palestra Dipartimento Sociologia Via Verdi Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Ashanga yoga	Mercoledì 13.35 - 14.25	Filippo	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Boxe fight training	Martedì e/o Giovedì 18.50 - 19.40	Thomas- Federico L.	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
Cardio-fitness&tone (Maggio fitness outdoor)	Lunedì e/o Mercoledì 17.10 - 18.00	Eda	
Fit circuit work out	Giovedì 12.30 - 13.20	Lorenzo	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Fit dance	Giovedì 19.40-20.30	Rossella	
Fitness & Fun (Maggio fitness outdoor)	Lunedì e/o Mercoledì 18.00 - 18.50	Eda	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
Functional circuit training	Lunedì e/o Mercoledì 19.40 - 20.30	Matteo	
Functional fitness	Martedì 13.20 - 14.10	Raquel	
Hatha yoga	Lunedì 13.35 - 14.25	Maira	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Killer bruciagrassi&Pilates	Venerdì 14.15 – 15.15	Maddalena	
Mix fight training	Martedì e/o Giovedì 17.10 - 18.00	Thomas- Federico L.	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
Mix fight training adv	Martedì e/o Giovedì 18.00 - 18.50	Federico L.	
Pilates mat work	Giovedì 13.20-14.10	Raquel	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
S.O.S. brucia grassi & tone (Maggio fitness outdoor)	Lunedì e/o Mercoledì 12.45 - 13.35	Eda	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
T.E.M. (Maggio fitness outdoor)	Lunedì e/o Mercoledì 18.50 - 19.40	Eda	

Palestra Gialla SanbaPolis Via della Malpensada Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Killer bruciagrassi	Martedì e/o Giovedì 19.00 - 19.50	Maddalena	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110
Pilates mat work	Lunedì 19.20 - 20.10	Maura	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55
Power yoga	Martedì e/o Giovedì 19.50 - 20.50	Maddalena	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110

Palestra Centro Sportivo M. Zorzi Via del Castel 3 Mattarello

Corso	Quando	Istruttore	
Arrampicata	Martedì principianti 18.00 - 20.00	Paolo	6 lezioni Studenti €120 Dipendenti €150
Arrampicata	Giovedì progrediti 18.00 - 20.00	Paolo	

Palestra Studentato Nest Via dei Solteri 97 Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Fit circuit workout	Martedì e/o Giovedì 19.10 - 20.00	Lorenzo	1 lezione settimanale Studenti €35 Dipendenti €55 2 lezioni settimanali Studenti €70 Dipendenti €110

Centro Sportivo Universitario Mattarello Via delle Regole Mattarello

Corso	Quando	Istruttore	
Tennis Principianti e progrediti	Mar-gio 18.30-19.30 Mar-gio 19.30-20.30	Claudio	12 lezioni Studenti €120 Dipendente € 150

Piscina Centro Sportivo G. Manazzon Via Fogazzaro 4 Trento

Corso	Quando	Istruttore	
Nuoto (riservato ad agonisti)	Dal Lunedì al Venerdì 06.15 - 07.45	Alessandro	Abbonamento mensile: Studenti € 26 Dipendenti € 36 Tesserati CUS € 41