

CUS
trento

OPEN DAYS
PROVE GRATUITE CORSI CUS TRENTO/UNITRENTO SPORT
dal 28 settembre al 10 ottobre 2026

Per partecipare alle prove è necessario essere in possesso della tessera UniTrentoSport/CUS Trento
e consegnare il certificato medico per attività non agonistica in corso di validità
con indicata la data di effettuazione di ECG a riposo

E' POSSIBILE ISCRIVERI ALLA PROVA DI UN SOLO TURNO PER OGNI CORSO PROPOSTO
iscrizioni https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/?_a=primopob.prenota_disc

UNITRENTO
Sport

PALESTRA SOCIOLOGIA

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
FIT & FUN	LUN	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA	
PILATES	LUN o MER	1° turno 13.10; 2° turno 13.35	EDA	
FAT BURNING STEP	LUN o MER	1° turno 18.00; 2° turno 18.25	MADDALENA	
POWER YOGA	LUN o MER	1° turno 18.50; 2° turno 19.15	MADDALENA	
HATHA YOGA	LUN o MER	1° turno 19.40; 2° turno 20.05	DALILA	
GAG	MAR	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA	
TRIS DEFINITION	MAR	1° turno 13.10; 2° turno 13.35	EDA	
MIX FIGHT TRAINING	MAR o GIO	Turno unico 17.20	THOMAS	
MIX FIGHT TRAINING ADV	MAR o GIO	Turno unico 18.10	THOMAS	
FUNCTIONAL TRAINING	MAR o GIO	1° turno 19.00; 2° turno 19.25	AARON	
POWER SHAPING	MAR o GIO	1° turno 19.50; 2° turno 20.15	AARON	
TEM	MER	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA	
SUPERJUMP FITNESS	GIO	1° turno 12.15; 2° turno 12.40	EDA	
UNI CIRCUIT	GIO	1° turno 13.10; 2° turno 13.35	EDA	
MOUVE YOURSELF	VEN	1° turno 12.30; 2° turno 13.15	RICCARDO	
FIT PILATES	VEN	1° turno 17.30; 2° turno 17.55	MADDALENA	
POWER YOGA ADV	VEN	1° turno 18.25; 2° turno 18.50	MADDALENA	
FIT PILATES	SAB	1° turno 10.30; 2° turno 11.00	MADDALENA	

PALESTRA POZZO Via Barbacovi 1 Trento

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
POWER PILATES	LUN o MER	1° turno 18.00; 2° turno 18.25	AARON	Palestra A
FUNCTIONAL TRAINING ADV	LUN o MER	1° turno 18.50; 2° turno e 19.15	AARON	Palestra A
POWER SHAPING	LUN o MER	1° turno 19.40; 2° turno 20.15	AARON	Palestra A
VOLLEY	LUN	1° turno 20.00; 2° turno 20.35	MARCO	Palestra B
VOLLEY ADV	LUN	1° turno 21.10; 2° turno 21.45	MARCO	Palestra B
VOLLEY	MER	1° turno 19.00; 2° turno 19.35	MARCO	Palestra B
VOLLEY ADV	MER	1° turno 20.10; 2° turno 20.45	MARCO	Palestra B
BASKET	MAR o GIO	1° turno 19.30; 2° turno 20.05	FEDERICO B.	Palestra A
BASKET	MAR o GIO	1° turno 20.40; 2° turno 21.15	FEDERICO B.	Palestra A
VOLLEY PRINCIPIANTI	MAR o GIO	1° turno 18.00; 2° turno 18.35	CHRISTIAN	Palestra B
VOLLEY ADV	MAR o GIO	1° turno 19.10 2° turno 19.45	CHRISTIAN	Palestra B
VOLLEY ADV	MAR o GIO	1° turno 20.25 2° turno 21.00	LUCA	Palestra B
MOUVE YOURSEKFE	GIO	1° turno 18.30 2° turno 19.00	RIKI	Palestra A

PALESTRA ROSMINI ROSSA via barbacovi 7

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
VOLLEY PRINCIPIANTI	MAR o GIO	1° turno 19.00; 2° turno 19.35	LUCA	

PALESTRA SANBA GIALLA Via della Malpensada Trento

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
IRON INTERVAL TRAINING	LUN o GIO	1° turno 19.00; 2° turno 19.25	DANILO	
HYROX TRAINING	LUN o GIO	1° turno 19.50; 2° turno 20.15	DANILO	
MARTIAL YOGA	MAR	Turno unico 19.00	FEDERICO R.	
FIGHTBACK - DIFESA PERSONALE	MAR	Turno unico 19.50	FEDERICO R.	
VINYASA YOGA	MER	1° turno 18.00; 2° turno 18.30	MARTINA	
VINYASA YOGA ADV	MER	1° turno 19.00; 2° turno 19.30	MARTINA	

PALESTRA SANBA BLU Via della Malpensada Trento

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
AIKIDO	LUN	1° turno 19.00; 2° turno 19.40	MIDDRAG	

CENTRO SPORTIVO MATTARELLO VIA DEL CASTEL 3
PALESTRA ARRAMPICATA SANBALPOLIS

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
ARRAMPICATA	MAR	1° Turno 18.30; 2° turno 19.00; 3° turno 19.30	PAOLO	
ARRAMPICATA adv	GIO	1° Turno 18.30; 2° turno 19.00; 3° turno 19.30	PAOLO	

PALESTRA S.P. SAVIO Via S. Pio X Trento

Corso	Giorno	Orario	Istruttore	
TENNISTAVOLO	MER	1° turno 20.30; 2° turno 21.15	ELISA	