

Tesseramento C.U.S. 2023/2024

€ 10,00 PER STUDENTI DELL'UNIVERSITA' DI FERRARA,
 € 25,00 PER STUDENTI DI ALTRE UNIVERSITA', DIPENDENTI DELL'UNIVERSITA' DI FERRARA,
 CDU, UTEF, FORZE DELL'ORDINE
 € 20,00 PER MINORENNI - € 35,00 PER ESTERNI MAGGIORENNI

	1 ingresso per tesserati 2023/2024		COSTO SINGOLO LEZIONE DI PROVA (MAX 3 ACCESSI) PER NON TESSERATI
	UNIVERSITARI, dip.Univer.FE, minorenni, FORZE DELL'ORDINE	ESTERNI, stud. Univ. NO FE	
GINNASTICA DOLCE	€ 5,00		€ 10,00
SALA PESI	€ 4,50	€ 5.50	€ 10,00
FITNESS (FIT BURN, FIT GAG, FIT TONIC, POWER PUMP, POWER HIIT, ZUMBA, FITNESS AL FEMMINILE)			
V.A.R.F.			
MANTENIMENTO			
PREP. ATLETICA			
BJJ e GRAPPLING	€ 4,00	€ 4,50	€ 10,00
CARDIO	€ 5,50	€ 7,00	€ 10,00
PILATES (AEREO, TONING)	€ 6,00	€ 7,00	€ 10,00
YOGA			
CONTEMPORANEA adulti			
WEIGHTLIFTING			
CROSSFIT			
CROSSFIT_AESTHETIC			
CROSSFIT ENDURANCE			
CROSSFIT OPENBOX			
CROSSFIT 100			
CROSSFIT OPENBOX 100			
BODY COMPOSITION			
SPINNING			
SPINNING+ (1h30)	€ 10,00	€ 10,00	€ 15,00
ACQUAFITNESS	€ 6,00	€ 7,50	€ 10,00
NUOTO LIBERO			

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

PER ALCUNE ATTIVITA' E' PREVISTO (ANCHE) UN PAGAMENTO MENSILE, A CORSO O A SEDUTA

	UNIVERSITARI, dip.Univer.FE, minorenni, FORZE DELL'ORDINE	ESTERNI, stud. Univ. NO FE
	1 corso	1 corso
TENNIS_ 10 lezioni	€ 120,00	€ 130,00
TENNIS_ 5 lezioni	€ 60,00	€ 70,00
SALA PESI via Liuzzo	€ 45,00	€ 50,00
JUDO via Gramicia	€ 45,00	€ 50,00
PERSONAL TRAINER	costo variabile in base alla tipologia _ Informazioni c/o CUS 2	
CANOTTAGGIO AMATORI	costo variabile in base alla tipologia _ Informazioni c/o CUS 1	

LA CULTURA DELLO SPORT

Centro Universitario Sportivo di Ferrara
 Poli Sportivi: CUS 1 via Gramicia, 41 44123 Ferrara CUS 2 via Liuzzo, 41 44121 Ferrara
 Polo Nautico: CUS Canottieri Darsena S.Paolo 44122 Ferrara
 Palestra Cento: CUS via Bologna, 27 44042 Cento (FE)
 www.cusferrara.it segreteria@cusferrara.it Tel. 0532 708520



FITNESS group

TUTTO A PRENOTAZIONE

sedi di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA
e CUS 2 _ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00-10.00		FIT TONIC sala fit1 CUS1		FIT TONIC sala fit1 CUS1		
10.00-11.00	FIT BURN sala fit1 CUS1		FIT GAG sala fit1 CUS1		FIT BURN sala fit1 CUS1	
	POWER PUMP sala fit 3 CUS2		POWER PUMP sala fit 3 CUS2		POWER PUMP sala fit 3 CUS2	
11.00-12.00						POWER HIIT sala fit 3 CUS2
12.00-13.00						FIT TONIC sala fit1 CUS1
13.00-14.00	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT GAG sala fit1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1
	POWER PUMP sala fit 3 CUS2		POWER PUMP sala fit 3 CUS2		POWER PUMP sala fit 3 CUS2	
17.00-18.00	FITNESS al FEMMINILE sala fit 3 CUS2		FITNESS al FEMMINILE sala fit 3 CUS2	FITNESS al FEMMINILE sala fit 3 CUS2		
	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT GAG sala fit1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT GAG sala fit1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	
18.00-19.00	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	
	POWER HIIT sala fit 3 CUS2	POWER HIIT sala fit 3 CUS2	POWER HIIT sala fit 3 CUS2	POWER HIIT sala fit 3 CUS2		
19.00-20.00	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	FIT TONIC sala fit 1 CUS1	FIT BURN sala fit1 CUS1	
		POWER HIIT sala fit 3 CUS2		POWER HIIT sala fit 3 CUS2		



SPINNING

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
11.00-12.30						SPINNING+ sala spinning CUS1	
19.00-20.00	SPINNING sala spinning CUS1	18.30-19.30 SPINNING sala spinning CUS1	SPINNING sala spinning CUS1	18.30-19.30 SPINNING sala spinning CUS1			
20.00-21.00	SPINNING sala spinning CUS1	19.30-20.30 SPINNING sala spinning CUS1	SPINNING sala spinning CUS1	19.30-20.30 SPINNING sala spinning CUS1			



SALA PESI

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.00 – 22.00					9.00 – 18.00	9.00 – 13.00



PILATES e YOGA

**TUTTO
A PRENOTAZIONE**

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00-10.00	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	
11.00-12.00						PILATES sala fit5 CUS2
12.00-13.00						PILATES AEREO sala fit4 CUS2
13.00-14.00	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	
15.00-16.00	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	
16.00-17.00	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	YOGA sala fit5 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	YOGA sala fit5 CUS2	
17.00-18.00	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	
		PILATES AEREO sala fit4 CUS2			PILATES AEREO sala fit4 CUS2	
18.00-19.00	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	
		18.30-19.30 PILATES AEREO sala fit4 CUS2		18.30-19.30 PILATES AEREO sala fit4 CUS2		
19.00-20.00	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES TONING sala fit5 CUS2	PILATES AEREO sala fit4 CUS2	
	PILATES sala fit5 CUS2	19.30-20.30 PILATES AEREO sala fit4 CUS2	PILATES sala fit5 CUS2	19.30-20.30 PILATES AEREO sala fit4 CUS2		
20.00-21.00		YOGA sala fit5 CUS2				



CARDIO e CARDIO PT

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8.00-9.00	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.		
9.00-10.00	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.		
10.00-11.00	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO	
11.00-12.00						CARDIO	
13.00-14.00	CARDIO		CARDIO		CARDIO		
17.00-18.00	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO		
18.00-19.00	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO		
19.00-20.00	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO			



GINNASTICHE

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30-9.30		GINNASTICA DOLCE sala danza G CUS1		GINNASTICA DOLCE sala danza G CUS1	
9.30-10.30		GINNASTICA DOLCE sala danza G CUS1		GINNASTICA DOLCE sala danza G CUS1	
19.30-20.30	MANTENIMENTO pal.2 CUS1	V.A.R.F. pal.2 CUS1		MANTENIMENTO pal.2 CUS1	V.A.R.F. pal.2 CUS1



SALA FORZA

TUTTO
A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
17.00-18.00						10.30-12.00 PESISTICA AGO
18.00-19.00	17.30-19.00 PESISTICA AGO.		WEIGHTLIFTING		WEIGHTLIFTING	
19.00-20.00	19.00-20.30 PESISTICA AGO	18.30-20.00 POWERLIFTING	19.00-20.30 POWERLIFTING	18.30-20.00 POWERLIFTING	19.00-20.30 PESISTICA AGO	12.00-13.30 POWERLIFTING
20.00-21.00		20.00-21.30 PESISTICA AGO		20.00-21.30 PESISTICA AGO		
21.00-22.00	20.30-22.00 POWERLIFTING		20.30-22.00 PESISTICA AGO		20.30-22.00 POWERLIFTING	



BODY COMPOSITION

TUTTO A
PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
POLO NAUTICO
Via DARSENA 51
FERRARA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
7.00-8.00		BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION		10.00-11.00 BODY COMPOSITION
8.00-9.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
9.00-10.00	BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION	11.00-12.00 BODY COMPOSITION
12.00-13.00	BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION	
13.00-14.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
14.00-15.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
15.00-16.00	BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION	
17.00-18.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
18.00-19.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
19.00-20.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
20.00-21.00	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	BODY COMPOSITION	
21.00-22.00		BODY COMPOSITION		BODY COMPOSITION		



CROSSFIT REDWALL



TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.00-8.00		CROSSFIT_AESTHETIC		CROSSFIT_AESTHETIC			
9.00-10.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX
10.00-11.00						CROSSFIT	CROSSFIT
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE		
14.00-15.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
	CROSSFIT ENDURANCE		CROSSFIT ENDURANCE		CROSSFIT ENDURANCE		
18.00-19.00		CROSSFIT_AESTHETIC		CROSSFIT_AESTHETIC			
	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE		
19.00-20.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
		CROSSFIT_AESTHETIC		CROSSFIT_AESTHETIC			
	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE		
20.00-21.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			



CROSSFIT REDWALL 100

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
VIA BOLOGNA 27
CENTO Ferrara

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
6.30-7.30	6.30-7.30 CROSSFIT		6.30-7.30 CROSSFIT			9.00-11.00 OPEN BOX
09.00-10.00						
10.00-11.00						
11.00-12.00						11.00-12.00 CROSSFIT
12.00-13.00	12.30-13.30 CROSSFIT		12.30-13.30 CROSSFIT		12.30-13.30 CROSSFIT	
13.00-14.00	13.30-17.30 OPEN BOX	CROSSFIT	13.30-17.30 OPEN BOX	CROSSFIT	13.30-17.30 OPEN BOX	
14.00-15.00						
15.00-16.00						
16.00-17.00						
17.00-18.00	17.30-18.30 CROSSFIT	17.30-18.30 CROSSFIT	17.30-18.30 CROSSFIT	17.30-18.30 CROSSFIT	17.30-18.30 CROSSFIT	
18.00-19.00	18.30-19.30 CROSSFIT	18.30-19.30 CROSSFIT	18.30-19.30 CROSSFIT	18.30-19.30 CROSSFIT	18.30-19.30 CROSSFIT	
19.00-20.00	19.30-20.30 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	



LOTTA

TUTTO A
PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
14.30-16.00						BJJ PAL3 sala lotta
19.00-20.00	19.00-20.30		19.00-20.30		19.00-20.30	
20.00-21.00	JUDO PAL3 sala lotta	19.30-21.00 GRAPPLING PAL3 sala lotta	JUDO PAL3 sala lotta	19.30-21.00 GRAPPLING PAL3 sala lotta	JUDO PAL3 sala lotta	
21.00-22.00	20.30-22.00 BJJ PAL3 sala lotta		20.30-22.00 BJJ PAL3 sala lotta		20.30-22.00 BJJ PAL3 sala lotta	



DANZA / ZUMBA

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 1 _ VIA GRAMICIA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
19.00-20.00		CONTEMPORANEA ADULTI sala danza G CUS1		CONTEMPORANEA ADULTI sala danza G CUS1		
20.00-21.00	ZUMBA sala danza G CUS1		ZUMBA sala danza G CUS1			



ACQUAFITNESS

TUTTO A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.00-10.00	H2Ofit & co.	H2Ofit GAG	H2Ofit & co.	H2Ofit GAG	H2Ofit & co.
10.00-11.00	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.
13.00-14.00	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2O BIKE	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.
14.00-15.00		H2Ofit & co.		H2Ofit & co.	
15.00-16.00	H2Ofit & co.		H2Ofit & co.		H2Ofit & co.
18.00-19.00	H2Ofit & co. VASCA GRANDE	H2Ofit & co. VASCA GRANDE	H2Ofit & co. VASCA GRANDE	H2Ofit & co. VASCA GRANDE	H2Ofit & co. VASCA GRANDE
19.00-20.00	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.	H2Ofit & co.



NUOTO LIBERO

TUTTO A
PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:
CUS 2 _ VIA LIUZZO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
7.00 – 14.00					19.00 – 22.00	9.00 - 14.00	9.00 – 13.00