

# 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 <b>NON TESSERATI</b>
	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, CIRCUIT, TONING)	€ 6,00	€ 7,00	€ 10,00
YOGA			
CONTEMPORANEA adulti			
WEIGHTLIFTING			
CROSSFIT			
CROSSFIT ENDURANCE			
CROSSFIT ON RAMP			
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 44123 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		<b>FIT TONIC</b> sala fit1 CUS1		<b>FIT TONIC</b> sala fit1 CUS1		
10.00-11.00	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1		<b>FIT GAG</b> sala fit1 CUS1		<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	
	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2		<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2		<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	
12.00-13.00						<b>FIT TONIC</b> sala fit1 CUS1
13.00-14.00	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT GAG</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1
	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER PUMP</b> sala fit 3 CUS2	
17.00-18.00	<b>FITNESS al FEMMINILE</b> sala fit 3 CUS2		<b>FITNESS al FEMMINILE</b> sala fit 3 CUS2	<b>FITNESS al FEMMINILE</b> sala fit 3 CUS2		
	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT GAG</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT GAG</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	
18.00-19.00	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	
	<b>POWER HIIT</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER HIIT</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER HIIT</b> sala fit 3 CUS2	<b>POWER HIIT</b> sala fit 3 CUS2		
19.00-20.00	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	<b>FIT TONIC</b> sala fit 1 CUS1	<b>FIT BURN</b> sala fit1 CUS1	
		<b>POWER HIIT</b> sala fit 3 CUS2		<b>POWER HIIT</b> 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						<b>SPINNING+</b> sala spinning CUS1	
19.00-20.00	<b>SPINNING</b> sala spinning CUS1	18.30-19.30 <b>SPINNING</b> sala spinning CUS1	<b>SPINNING</b> sala spinning CUS1	18.30-19.30 <b>SPINNING</b> sala spinning CUS1			
20.00-21.00		19.30-20.30 <b>SPINNING</b> sala spinning CUS1		19.30-20.30 <b>SPINNING</b> sala spinning CUS1			



# SALA PESI

sede di svolgimento:  
CUS 2 \_ VIA LIUZZO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<b>7.00 – 22.00</b>					<b>9.00 – 18.00</b>	<b>9.00 – 13.00</b>



# PILATES e YOGA

TUTTO  
A PRENOTAZIONE

sede di svolgimento:  
CUS 2 \_ VIA LIUZZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9.00-10.00	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	
10.00-11.00	<b>PILATES CIRCUIT</b> sala fit5 CUS2	<b>YOGA</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES CIRCUIT</b> sala fit5 CUS2	<b>YOGA</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES CIRCUIT</b> sala fit5 CUS2	
11.00-12.00						<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2
12.00-13.00						<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2
13.00-14.00	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	
14.00-15.00		<b>PILATES CIRCUIT</b> sala fit5 CUS2		<b>PILATES CIRCUIT</b> sala fit5 CUS2		
15.00-16.00	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	
16.00-17.00	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>YOGA</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>YOGA</b> sala fit5 CUS2	
17.00-18.00	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	
		<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2			<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	
18.00-19.00	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	
		18.30-19.30 <b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2				18.30-19.30 <b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2
19.00-20.00	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES TONING</b> sala fit5 CUS2	<b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	
	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	19.30-20.30 <b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2	<b>PILATES</b> sala fit5 CUS2	19.30-20.30 <b>PILATES AEREO</b> sala fit4 CUS2		
20.00-21.00		<b>YOGA</b> 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	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>		
9.00-10.00	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>		
10.00-11.00	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	<b>CARDIO P.T.</b>	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		
9.00-10.00	BODY COMPOSITION					11.00-12.00 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	
15.00-16.00	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
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		
	ON RAMP		ON RAMP		ON RAMP		
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		
	ON RAMP		ON RAMP		ON RAMP		
18.00-19.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE		
	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP		
19.00-20.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		
	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE		
	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP	ON RAMP		
20.00-21.00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
	ON RAMP		ON RAMP				



# 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			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">9.00-11.00 OPEN BOX</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">11.00-12.00 CROSSFIT</div>
09.00-10.00						
10.00-11.00						
11.00-12.00						
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		14.00-17.30 OPEN BOX		14.00-17.30 OPEN BOX		
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