



Culturale

VENERDI'

Intrattenimento con spettacoli teatrali



Punto Lettura

prestito libri per ragazzi e adulti oltre a postazioni per il collegamento internet



biblioteca.modenaest@comune.modena.it



Bar - Ristorante

ristorante Osteria del Tempo Perso
059/281606



Tombola

Mercoledì ore 21:00
Domenica ore 15:00



SERATE DANZANTI ballo liscio

SABATO

La sera,
il divertimento è garantito
con le migliori orchestre

Serate di Ballo

BOOGIE-WOOGIE,
COUNTRY, BALLI DI
GRUPPO E ALTRO

VENERDI'

Piacevoli serate di ballo



Altre Attività

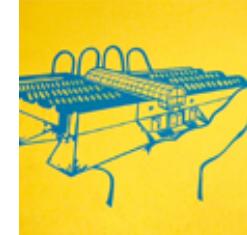
- Bocce
- Gioco di carte
- Biliardo
- Pallavolo
- Podismo



LAGHETTO MODENA EST

Tutte le attività sono riservate ai soci e/o
tesserati ARCI/UISP

per i programmi dettagliati visitare il sito:
www.polisportivamodenaest.it



Polisportiva MODENAEST

ATTIVITA' 2025/2026



Segreteria

dal lunedì al venerdì
dalle 15:30 alle 19:30

Tel: 059 283449

info@polisportivamodenaest.it

Viale dell'Indipendenza 25
41124 Modena

CORSI PER ADULTI

JIJITSU SALA TATAMI

MERCOLEDÌ/VENERDÌ: 20:00-21:30

DIFESA PERSONALE

MARTEDÌ / GIOVEDÌ: 20:15-21:30
SALA TATAMI SALA AZZURRA

JUDO ADULTI/AGONISTI SALA TATAMI

LUNEDÌ/GIOVEDÌ: 19:15-21:00

TAICHI e QIGONG "benessere per la salute" SALA GIALLA

Anni 18+ MARTEDÌ: 18:30-17:45

VENERDÌ: 15:30-16:45

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 18:05-18:55 SALA AZZURRA

PILATES

PILATES CON GRETA

MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 16:00-16:50 SALA AZZURRA
17:10-18:00 SALA POLIVALENTE

PILATES CON MAURIZIO

MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 17:00-18:00 SALA AZZURRA

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ: 11:00-12:00 SALA AZZURRA
12:00-13:00 INTENSIVO

MERCOLEDÌ: 11:00-12:00 / 18:00-19:00
19:00-20:00

GINNASTICA DOLCE

LUNEDÌ/MERCOLEDÌ: 9:00-10:00

YOGA SALA ROSA

MARTEDÌ: 18:30-19:30 HATHA YOGA
(19:30-20:00) + MINDFULNESS

ZUMBA SALA GIALLA

GIOVEDÌ: 19:30 - 20:30

BOOGIE-WOOGIE SALA POLIVALENTE

MARTEDÌ: 20:30-21:30 INTERMEDI
21:45-22:45 BASE

COUNTRY SALA GIALLA

MARTEDÌ: 20:30-21:30 PRINCIPIANTI
21:30-22:30 INTERMEDI

BALLI DI GRUPPO SERA SALA POLIVALENTE

LUNEDÌ: 19:45-20:30 INTR.BASE
20:30-21:30 INTERMEDI
21:30-22:30 AVANZATI

BALLI DI GRUPPO GIORNO SALA POLIVALENTE

MART./GIOV.: 15:00-16:00 INTERMEDI
16:00-17:00 AVANZATI

BALLO LISCIO SALA POLIVALENTE

SABATO: 15:00-16:30 BASE
16:45-17:45 INTERMEDI

KIZOMBA LADY SALA AZZURRA

MARTEDÌ: 20:30-21:30 PASSI BASE KIZOMBA E GINGA
21:30-22:30 KIZOMBA LADIES COREOGRAFICO

BACHATA SALA AZZURRA

LUNEDÌ: 20:30-21:30

SALSA E BACHATA BASE SALA ROSA

MERCOLEDÌ: 20:30-21:30 PRINCIPIANTI

SALSA CUBANA SALA ROSA

LUNEDÌ: 21:30-22:30 1° LIVELLO

LADY STYLE CARAIBICO SALA ROSA

gestualità femminile

MERCOLEDÌ: 19:00-20:30

KUNG FU TAIJIQUAN - stile chen

MARTEDÌ 17:45-19:00 SALA TATAMI
VENERDÌ 16:45-18:00 SALA GIALLA

KANGOO-JUMPS SALA AZZURRA

MERCOLEDÌ: 20:00- 21:00
VENERDÌ: 19:00- 20:00

HIP-HOP SALA ROSA

LUNEDÌ: 19:30-21:00 ADULTI

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

JUDO SALA TATAMI

IUN./GIOV: 16:30-17:10 4-5 Anni
IUN./GIOV: 17:15-18:15 6-9 Anni
IUN./GIOV: 18:15-19:15 10-13 Anni
IUN./GIOV: 19:15-21:00 +14 Anni

DANZA MODERNA SALA GIALLA

GIOVEDÌ: 17:00 - 18:00 6-10 Anni KIDS
18:00 - 19:00 11-18 TEEN

HIP-HOP KIDS SALA AZZURRA

LUN./MERC: 17.00-18.00 ELEMENTARI

HIP-HOP TEEN SALA ROSA (LUNEDÌ) SALA POLIVALENTE (MERCOLEDÌ)

LUN./MERC: 18:00-19:00 MEDIE/SUP.

+ HEELS (tacchi) solo per medie/sup.
LUN./MERC: 19:00-19:30

KUNG FU TAIJIQUAN - stile chen

Anni 15/16+ MARTEDÌ 17:45-19:00 SALA TATAMI
VENERDÌ 16:45-18:00 SALA GIALLA

PATTINAGGIO PALESTRA

CENTRO AVVIAMENTO GIALLO

3-6 Anni MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 16:50-17:35

CENTRO AVVIAMENTO BLU

7-10 Anni MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 17:35-18:20

SCHERMA SALA SCHERMA

NEWS SCIABOLA
8-14 Anni MARTEDÌ 17:30-19:30

Mini Scherma + Principi

6-10 Anni LUN./MER 17:00-18:00

G.P.G. + CADETTI

11-16 Anni LUNEDI'/ MERC./GIOV: 18:00-20:00