



## 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](mailto: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

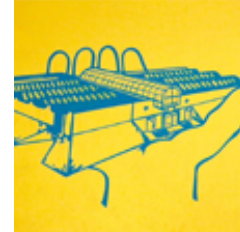
- Bocce
- Gioco di carte
- Biliardo
- Pallavolo
- Podismo

## 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](http://www.polisportivamodenaest.it)



Polisportiva  
**MODENA**EST

## ATTIVITA' 2025/2026



## Segreteria

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

Tel: 059 283449

[info@polisportivamodenaest.it](mailto:info@polisportivamodenaest.it)

Viale dell'Indipendenza 25  
41124 Modena

## CORSI PER ADULTI

### JUJITSU 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

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

### DANZA MODERNA SALA GIALLA

GIOVEDÌ: 17:00 - 18:00 6-10Anni 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 + Principianti

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

G.P.G. + CADETTI

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