

LE NOSTRE ATTIVITÀ

SPORT, CULTURA E DIVERTIMENTO
PER TUTTE LE ETÀ!



BEACH VOLLEY

Energia, squadra e tanto divertimento sulla sabbia!



BOCCE

Tradizione e relax per tutte le età.



GIOCO CARTE

Strategia, compagnia e sfide appassionanti!



BILIARDO

Concentrazione, precisione e tanto stile.



PALLAVOLO

Passione, tecnica e spirito di squadra in campo!



TOMBOLA

MERCOLEDÌ
ORE 21.00

DOMENICA
ORE 15.00

Un classico intramontabile
per divertirsi insieme!



DA NON PERDERE!



SEGRETERIA

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

SIAMO QUI
PER TE!



PUNTO DI LETTURA

Prestito libri per ragazzi e adulti
Postazioni per il collegamento internet

biblioteca.modenaest@comune.modena.it



PODISMO

Camminata di Quartiere
e "Du pas a dra Panera"

*Muoviamoci
insieme!*



SERATE DANZANTI

sabato

Sabato sera, il divertimento
è garantito con le migliori
orchestre di ballo liscio!

*Vieni a ballare
con noi!*



SERATE DI BALLO

venerdì

Piacevoli serate di ballo di
vario genere, tra cui Boogie-
Country-Balli di Gruppo ecc

*Musica, ritmo
e allegria!*



CULTURALE

venerdì

Intrattenimento con
spettacoli teatrali

*Emozioni
da vivere!*



Polisportiva
MODENAEST



Viale dell'Indipendenza, 25
41122 Modena



tel: 059 283449



info@polisportivamodenaest.it



www.polisportivamodenaest.it



Polisportiva Modena Est



[polisportivamodenaest](https://www.instagram.com/polisportivamodenaest)



Scansiona il QR code
per visitare il nostro sito!



TANTE OPPORTUNITÀ, UN SOLO POSTO:
LA TUA SECONDA CASA!





BENESSERE & MOVIMENTO

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Mar e Gio 18:00 - 18:55

Sala
Azzurra

PILATES CON GRETA

Mar e Gio 16:00 - 16:50
17:00 - 17:50

Sala
Azzurra

PILATES CON MAURIZIO

Lun e Gio 17:00 - 17:50

Sala Azzurra
e Sala Gialla

GINNASTICA POSTURALE

Lun 11:00 - 12:00 / (12:00 - 13:00 INTENSIVO)
e 19:00 - 20:00
Mer 11:00 - 12:00 / 18:00 - 19:00
e 19:00 - 20:00
Ven 11:00 - 12:00

Sala
Azzurra

GINNASTICA DOLCE

Lun e Mer 9:00 - 9:50

Sala
Azzurra

GINNASTICA SU SEDIA

Mar e Gio 14:30 - 15:20

Sala
Azzurra

YOGA CON ARMANDO

Mar 18:30 - 19:30 Hatha Yoga
19:30 - 20:00 + Mindfulness

Sala
Rosa

YOGA ASANA CON CAMILLA

Mer e Ven 12:45 - 13:45

Sala
Rosa



CARDIO & FITNESS

SOFT AEROBIC

Mar e Giov 19:00 - 20.00

Sala
Azzurra

ZUMBA

Mar e Gio 19:00 - 20.00

Sala
Polivalente



DANZE LATINE

BACHATA

Lun 20:30 - 21:30 Intermedi

Sala
Azzurra

LADY STYLE CARABICO

Mer 19:00 - 20:30

Sala
Rosa



BALLI

BOOGIE-WOOGIE

Mar Intermedi 20:30 - 21:30
Base 21:45 - 22:45

Sala
Polivalente

COUNTRY

Mar Principianti 20:30 - 21:30
Intermedi 21:30 - 22:30

Sala
Gialla

BALLI DI GRUPPO SERA

Lun Principianti 19:30 - 20:30
Intermedi/Avanzati 20:30 - 22:30

Sala
Polivalente

BALLI DI GRUPPO GIORNO

Mar Intermedi 15:00 - 16:00
Avanzati 16:00 - 17:00

Sala
Polivalente

BALLO LISCIO

Sab Base 15:00 - 16:00
Intermedi 16:10 - 17:10
Avanzato 17:15 - 18:15

Sala
Polivalente

KIZOMBA LADY

Mar 20:15 - 21:15 Open di Kizomba
21:15 - 22:15 Corso Coreografico

Sala
Azzurra

SALSA CUBANA

Lun Avanzato 21:30 - 22:30
Mer Base 20:30 - 21:00
Mer Principianti 21:30 - 22:30

Sala
Azzurra



GINNASTICA KIDS

GIOCO GINNASTICA (4 - 5 ANNI)

Mar 17:00 - 17.45

Sala
tatami

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

(1 - 2 - 3 ELEMENTARE)

Mar 18:00 - 19:00

Sala
tatami



DANZA

HIP HOP KIDS ELEMENTARI

Lun e Mer 17:00-18:00

Sala
Rosa

HIP HOP JUNIOR (9-12 ANNI)

Gio 18:30-19:30

Sala
Rosa

HIP HOP OPEN CLASS

Gio 19:30-21:00

APERTO A TUTTE
LE ETA'
anche agli adulti

Sala
Rosa

HIP HOP TEEN

Lun e Merc 18:00 - 19:00 Medie/Superiori

Sala
Rosa

HEELS (DANZA SUI TACCHI)

Lun 19:00 - 20:30

Sala
Rosa



ARTI MARZIALI E SPORT

JUJITSU (12 ANNI IN SU)

Mer e Ven 20:00 - 21:30

Ragazzi e adulti
Sala tatami

DIFESA PERSONALE (14 ANNI IN SU)

Mar 20:15 - 21:30
Gio 20:15 - 21:30

Ragazzi e adulti
Sala tatami

JUDO (14 ANNI +)

LUNEDÌ E GIOVEDÌ:

4/5 anni 16:30 - 17:10 (NATI 2021-2022)
6/9 anni 17:15 - 18:15
10/12 anni 18:15 - 19:15
13 anni in su + AMATORI 19:15 - 20:30

Sala tatami

SCHERMA

UNDER 18 Lun e Mer 17:00 - 18.00
UNDER 14 Lun e Mer 18:00 - 20.00
AGONISTI Lun, Mer e Gio 18:00 - 20.00

Sala
Scherma

PATTINAGGIO

CENTRO AVVIAMENTO GIALLO

Mar e Gio 3 - 6 anni 16:30 - 17:35

Palestra

CENTRO AVVIAMENTO BLU

Mar e Gio 7 - 10 anni 17:35 - 18:20