

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 Rosa

GINNASTICA POSTURALE

Lun 11:00 – 12:00 / (12:00 – 13:00 INTENSIVO)
Mer 11:00 – 12:00 / 18:00 – 19:00
19:00 – 20:00 Sala Azzurra

GINNASTICA DOLCE

Lun e Mer 9:00 – 9:50 Sala Azzurra

YOGA con Armando

Mar 18:30 – 19:30 Hatha Yoga
19:30 – 20:00 +Mindfulness Sala Rosa

GINNASTICA SU SEDIA

Mar e Gio 14:30 – 15:20 Sala Azzurra

YOGA ASANA con Camilla

Lun e Merc 12.45 - 13.45 Sala Rosa

BACHATA SENSUAL

Lun 20:30 – 21:30 Intermedi Sala Azzurra

LADY STYLE CARAIBICO

Mer 19:00 – 20:30 Sala Rosa

BOOGIE-WOOGIE

Mar Intermedi 20:30 – 21:30 Sala
Base 21:45 – 22:45 Polivalente

COUNTRY

Mar Principianti 20:30 – 21:30 Sala
Intermedi 21:30 – 22:30 Gialla

BALLI DI GRUPPO SERA

Lun Principianti 19:30 – 20:30 Sala
Intermedi/Avanzati 20:30 – 22:30 Polivalente

BALLI DI GRUPPO GIORNO

Mar 15:00 – 16:00 Intermedi Sala
16:00 – 17:00 Avanzati Polivalente

BALLO LISCIO

Sab 15:00 – 16:00 Base Sala
16:10 – 17:10 Intermedi Polivalente
17:15 – 18:15 Avanzato

KIZOMBA LADY

Mar 20:15 – 21:15 Open di Kizomba Sala
21:15 – 22:15 Corso Coreografico Azzurra

SALSA CUBANA

Lun 21:30 – 22:30 Avanzato
Mer 20:30 – 21:30 Base Sala
Mer 21:30 – 22:30 Principianti Azzurra

SCHERMA

UNDER 10 Lun e Merc 17.00-18.00 Sala
UNDER 14 Lun e Merc 18.00-20.00 Scherma
AGONISTI Lun e Merc e Giov 18.00-20.00 scherma +

HIP HOP KIDS ELEMENTARI

Lun e Mer 17:00 – 18:00 Sala Azzurra

HIP HOP JUNIOR (9-12 ANNI)

Gio 18:00 – 19:00 Sala Rosa

HIP HOP OPEN CLASS

Gio 19:00 – 21:00 Sala Rosa

APERTO A
TUTTE
LE ETA’ anche
agli adulti

HIP HOP TEEN

Lun e 18:00 – 19:00 Medie/Superiori Sala
Merc Rosa

HEELS (DANZA SUI TACCHI)

Lun 19:00 – 20:30 Sala Rosa

JUJITSU (12 ANNI IN SU)

Mer e Ven 20:00 – 21:30 Ragazzi e adulti
Sala tatami

DIFESA PERSONALE (14 ANNI IN SU)

Mart 20:15 – 21:30 Ragazzi e adulti
Giovedì 20:15 – 21:30 Sala tatami
Sala Azzurra

JUDO (14 ANNI +)

LUNEDÌ e GIOVEDÌ:
4/5 anni 16:30 – 17:10 (NATI 2021-2022)
6/9 anni 17:15 – 18:15 Sala
10/12 anni 18:15 – 19:15 Tatami
13 anni in sù + AMATORI 19:15 – 20:30

GINNASTICA KIDS

Martedì
● Gioco ginnastica 4 – 5 anni 17:00 – 17:45 Sala tatami
● Ginnastica artistica femminile
1 – 2 – 3 elementare 18:00 – 19:00 Martedì

PATTINAGGIO

CENTRO AVVIAMENTO GIALLO Palestra
Mar e Gio 3 – 6 anni 16:50 – 17:35

CENTRO AVVIAMENTO BLU

Mar e Gio 7 – 10 anni 17:35 – 18:20

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!

