



GROUP FITNESS

STAGIONE

2019
2020

**INSIEME DI ATTIVITÀ TOTAL-BODY DI GRUPPO
CHE UNISCONO L'ALLENAMENTO
CARDIOVASCOLARE A QUELLO DI
POTENZIAMENTO MUSCOLARE.**

I CORSI:

- **STONE TARGET**
- **ENERGY DANCE**
- **FLEX & TONE**
- **TOTAL BODY**

**NUOVA
SEDE UISP!**
dal 30.09 in
Via Firenze, 37
Bolzano

ISCRIZIONI: Dall'11 settembre 2019 on-line www.uisp.it/bolzano



TONE TARGET

Palestra Uisp - Via Firenze 37/A

Lunedì 13.00 - 13.45 /14.00 - 14.45

Martedì 19.00 - 19.45

Mercoledì 18.30 - 19.15

Giovedì 19.00 - 19.45

Lezione completa per l'allenamento cardiovascolare e muscolare a varie intensità e difficoltà. **Costo: €100** (1 turno)

ENERGY DANCE

Palestra Uisp - Via Firenze 37/A

Martedì 17.30 - 18.15

Lezione ballata che sfrutta la costruzione coreografica fitness, senza l'obbligo della continuità aerobica, con obiettivi rivolti alla coordinazione, al divertimento e rivolta a tutti. A differenza di Zumba (precoreografata), ogni lezione risulta differente e varia per ritmo, stile e genere. **Costo: €100** (1 turno)

FLEX AND TONE

Palestra Uisp - Via Firenze 37/A

Martedì 18.15 - 19.00

Programma di allenamento che punta al miglioramento della flessibilità e del condizionamento muscolare; trae spunto dal Power Yoga, dal Power Stretching, dal condizionamento muscolare funzionale a corpo libero. **Costo: €100** (1 turno)

ALLENAMENTO TOTAL BODY

Palestra Uisp- Via Firenze 37/A

Lunedì 18.00 - 19.00

Attività completa di potenziamento muscolare. Ogni seduta comprende una prima parte di potenziamento muscolare (arti superiori, inferiori e core) con piccoli attrezzi e a corpo libero e una parte finale di esercizi finalizzati alla mobilità /flessibilità muscolare. **Costo: €80** (1 turno)

1° turno: 7 ottobre - 31 gennaio

2° turno: 3 febbraio - 29 maggio

Si ricorda che al costo del corso va aggiunto il costo della tessera UISP (€12);

Chi si iscrive entro il 17/11 per l'intera stagione sportiva (ottobre-maggio) potrà usufruire dello sconto del 10%;

Nel caso si partecipi a due o più attività si ha uno sconto di €10 sulla quota;

Possibilità di inserimento a corso iniziato e su richiesta lezione di prova concordata con la segreteria.



REGOLAMENTO

ATTIVITÀ CORSUALE E GIORNATE DI SOSPENSIONE

I corsi inizieranno nel mese di **ottobre**.

Le giornate di sospensione saranno le seguenti:

Dal 27.10 al 3.11 (settimana dei Santi)

Sabato 8 dicembre

Dal 21.12 al 6.1 (vacanze di Natale)

Dal 23.2 al 29.2 (vacanze di Carnevale)

Dal 9.4 al 14.4 (vacanze di Pasqua)

ISCRIZIONI

Le iscrizioni resteranno aperte fino ad esaurimento posti per tutto il periodo: settembre 2019 - maggio 2020.

I corsi verranno attivati a raggiungimento numero minimo di iscritti.

NON È PERMESSO

Accedere alle palestre senza essersi cambiati le scarpe. Qualsiasi calzatura da ginnastica è permessa purchè pulita ed usata esclusivamente in palestra.

È vietato accedere in palestra in assenza dell'insegnante.

QUOTE

L'istruttore, dopo la prima lezione, è autorizzato dall'Associazione a non far proseguire il corso ai soci non in regola con i pagamenti delle quote.

RIMBORSI

Può essere richiesto se, in caso di malattia, vengono perse almeno 4 lezioni consecutive e presentando il certificato medico. Sul totale della quota delle lezioni perse verrà trattenuto il 20%.

RECUPERI

Per queste attività non sono previsti recuperi.

MODALITÀ COMUNICAZIONI AI SOCI

Tutte le comunicazioni relative ai corsi, (es.: sospensione attività per imprevisti non dipendenti dall'Associazione, inizio e fine corsi, ecc.) verranno comunicate a tutti i soci esclusivamente col nostro servizio sms o mail.

Si prega quindi di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo mail corretti.