



FITNESS GUIDATO

GIRLS

DOVE: PALESTRA UISP – VIA FIRENZE 37/A

QUANDO: DA DICEMBRE 2019

OGNI LUNEDÌ

**16.00/17.00
17.00/18.00**

FITNESS GUIDATO PER STUDENTESSE – UNDER 20

Un'ora di attività personalizzata, di allenamento cardiovascolare e di tonificazione sia a corpo libero che con piccoli attrezzi e macchinari per avvicinarti al **mondo del fitness** in modo sicuro e consapevole insieme a un piccolo gruppo di coetanei tra i 14 e i 20 anni, **seguita da un'istruttrice qualificata!**

INFO E ISCRIZIONI: Whatsapp 334 7559245. (Richiedi una prova gratuita!)

QUOTA: 5 ingressi €25 | 10 ingressi €50 (+ €10 tessera UISP)



FITNESS GUIDATO

BOYS

DOVE: PALESTRA UISP – VIA FIRENZE 37/A

QUANDO: DA DICEMBRE 2019

**OGNI
VENERDÌ**

**16.30/17.30
17.30/18.30**

FITNESS GUIDATO PER STUDENTI – UNDER 20

Un'ora di attività personalizzata, di allenamento cardiovascolare e di tonificazione sia a corpo libero che con piccoli attrezzi e macchinari per avvicinarti al **mondo del fitness** in modo sicuro e consapevole insieme a un piccolo gruppo di coetanei tra i 14 e i 20 anni, **seguito da un istruttore qualificato!**

INFO E ISCRIZIONI: Whatsapp 334 7559245. (Richiedi una prova gratuita!)

QUOTA: 5 ingressi €25 | 10 ingressi €50 (+ €10 tessera UISP)



ISCRIZIONE

Il corso è attivo da **dicembre 2019 a maggio 2020** e sarà possibile iscriversi durante tutto il periodo, acquistando pacchetti di ingressi. Le lezioni seguiranno il calendario scolastico e gli ingressi dovranno essere effettuati entro la data di scadenza del pacchetto ingressi, definita sulla tessera presenze. Sarà possibile iscriversi acquistando singoli pacchetti da **5** oppure **10 ingressi**.

Per confermare l'iscrizione inviare via WhatsApp oppure via mail i dati anagrafici dell'iscritto e la copia dell'avvenuto pagamento: a conferma ricevuta, sarà possibile iniziare ad usufruire del pacchetto di ingressi.

VALIDITÀ TESSERE INGRESSI

Tessera 5 ingressi: validità di 8 settimane a partire dalla data del primo ingresso (incluso) fatta esclusione delle settimane di sospensione delle attività (come da calendario scolastico).

Tessera 10 ingressi: validità di 15 settimane a partire dalla data del primo ingresso (incluso) fatta esclusione delle settimane di sospensione delle attività (come da calendario scolastico).

Non sarà possibile accedere al corso in possesso di una tessera ingressi scaduta, anche qualora non siano stati effettuati tutti gli ingressi. Per motivi di salute certificati è invece possibile richiedere la sospensione della tessera presenze prima della sua scadenza, e/o il rimborso delle lezioni mancanti (5€ ad incontro).

PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere saldato come conferma d'iscrizione prima dell'inizio delle lezioni, tramite c/c bancario:

UISP Sportper tutti Bolzano

IT70 Q058 5611 6000 2057 0008 355

causale: FITNESS STUDENTI – NOME COGNOME (dell'iscritto)

Non potranno essere accettati pagamenti in contanti agli operatori presso le strutture dove viene svolta l'attività.

TESSERAMENTO UISP

Viene prevista una **quota associativa UISP** con validità annuale (01/09/2019 - 31/08/2020) del costo di **€10,00** che comprende la copertura assicurativa.

Qualora l'iscritto non ne fosse già in possesso, andrà versata la quota della tessera associativa unicamente all'atto della prima iscrizione, non ad ogni singolo rinnovo.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento comodo con scarpe da palestra pulite e asciugamani da apporre sopra gli attrezzi e i macchinari.

LEZIONE DI PROVA

È possibile prenotare una lezione di prova scrivendo direttamente al numero WhatsApp (334 7559245), o inviando un mail (bolzano@uisp.it).

QUOTE

5 ingressi: €25 | Validità tessere ingressi: 8 settimane dalla data di inizio

10 ingressi: €50 | Validità tessere ingressi: 15 settimane dalla data di inizio

Tessera UISP 2019/2010: €10