

FITNESS UISP 2015/2016

Palazzetto dello Sport "Falcone e Borsellino"

	LUNEDI	GIOVEDI		MARTEDI
19:30-20:30	Pancia Piatta & Gambe Toniche	Pancia Piatta & Gambe Toniche	19:30 - 20:15	SCHERMA FIT CORPO LIBERO
20:30-21:30	Pilates	Pilates	20:15 - 21:00	

Palazzetto dello Sport "PALARAMINI"

	LUNEDI	MERCOLEDI	MARTEDI	GIOVEDI	SABATO
			13:30 - 14:30 YOGA		11:30 - 12:30 YOGA
18:00 - 19:00	"Forma Più" Palestra B	"Forma Più" Palestra B	18:30 - 19:15 SCHERMA FIT PAL. G	18:30 - 19:15 SCHERMA FIT PAL. G	
19:00 - 20:00	"Forma Più" Palestra B	"Forma Più" Palestra B	19:15 - 20:00 SCHERMA FIT PAL. G	19:15 - 20:00 SCHERMA FIT PAL. G	
19:00 - 20:00		YOGA Palestra D			
20:00 - 21:00	"Caraibico Fast" Palestra B	YOGA Palestra D	AEROBICA BASE PALESTRA B	AEROBICA BASE PALESTRA D	
20:15 - 21:15		"Caraibico Fast" Palestra F1			
20:00 - 21:15	"D.del Ventre" Principianti Pal. D	"D.del Ventre" Base Palestra D			
21:15 - 22:30	"D.del Ventre" Avanzato Pal. D	"D.del Ventre" Coreografico Pal. D			

Palestra della scuola secondaria BUSONI di Empoli

	LUNEDI	MERCOLEDI
20:00 - 21:00	Pilates	Pilates

COSTI CORSI FITNESS:	
FREQUENZA LIBERA	€ 45,00
<i>(ad ogni corso in ogni struttura del circuito e in qualsiasi orario)</i>	
due volte a settimana	€ 30,00
tre volte a settimana	€ 35,00
Al corso di	
D. Del VEN'una volta a settimana	€ 20,00
due volte a settimana	€ 35,00

Palestra della scuola secondaria BUSONI di Empoli

	LUNEDI	MERCOLEDI
20:00 - 21:00	Pilates	Pilates

COSTI CORSI FITNESS:

FREQUENZA LIBERA		€	45,00
<i>(ad ogni corso in ogni struttura del circuito e in qualsiasi orario)</i>			
	due volte a settimana	€	30,00
	tre volte a settimana	€	35,00
Al corso di			
D. Del VENTRE O YOGA	una volta a settimana	€	20,00
	due volte a settimana	€	35,00