

ATTIVITÀ E COSTI 2019-20

LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRENDE LA TESSERA ASSOCIATIVA/ASSICURATIVA UISP
ADULTI: € 20,00 RAGAZZI: € 18,00
È OBBLIGATORIA la certificazione medica non agonistica (escluso bambini 0/6 anni)

AIKIDO	monosett.	1 mese	€ 25,00							
ALL. FUNZIONALE	triset.	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00	5 mesi	€ 200,00	stag.le* € 385,00
CORPO LIBERO		1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le* € 396,00
DANZA JAZZ	bisett.li	1 mese	€ 42,00							
EASY LINE	bisett.li	1 mese	€ 33,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 93,00	5 mesi	€ 150,00	stag.le € 275,00
EASY LINE	triset.	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00	5 mesi	€ 200,00	stag.le* € 385,00
ED.CORPOREA	bisett.li	1 mese	€ 51,00	2 mesi	€ 98,00	3 mesi	€ 141,00			
FEMALE TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 42,00							
FIT BOXE	bisett.li	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00	5 mesi	€ 200,00	stag.le* € 385,00
FITNESS		1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le* € 396,00
FITNESS JR.	bisett.li	1 mese	€ 36,00	2 mesi	€ 70,00	3 mesi	€ 102,00			
GINN. DOLCE	triset.	1 mese	€ 43,00	2 mesi	€ 84,00	3 mesi	€ 120,00	5 mesi	€ 190,00	stag.le* € 363,00
GINN. RITMICA P./INT.	bisett.li	1 mese	€ 36,00	2 mesi	€ 70,00	3 mesi	€ 99,00			
GINN. RITMICA AV.	bisett.li	1 mese	€ 40,00	2 mesi	€ 78,00	3 mesi	€ 114,00			
GINN. POSTURALE	bisett.li	1 mese	€ 46,00							
GIOCA E DANZA	monosett.	1 mese	€ 25,00							
GIOCA E SALTA	monosett.	1 mese	€ 20,00							
GIOCA JUDO mono.	monosett.	1 mese	€ 20,00							
GIOCA JUDO bisett.	bisett.li	1 mese	€ 33,00							
GINNASTICA CUI	bisett.li	1 mese	€ 27,00							
GINN. terza età	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 68,00	3 mesi	€ 99,00	5 mesi	€ 150,00	
terza età integraz.	terzo giorno	1 mese	€ 9,00	2 mesi	€ 8,00	3 mesi	€ 6,00	5 mesi	€ 5,00	
JUDO ADULTI	triset.	1 mese	€ 42,00			3 mesi	€ 120,00	5 mesi	€ 190,00	stag.le* € 341,00
JUDO RAGAZZI	bisett.li	1 mese	€ 33,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 93,00			
JR. CIR. TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 36,00	2 mesi	€ 70,00	3 mesi	€ 102,00			
KARATE ADULTI	bisett.li	1 mese	€ 56,00 (c.nere)/€ 45,00 (karate adulti)			3 mesi	€ 153,00 (c.nere)/€ 120,00 (karate adulti)			
KARATE RAGAZZI	bisett.li	1 mese	€ 33,00			3 mesi	€ 93,00			
KRAV MAGA	bisett.li	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00	5 mesi	€ 200,00	stag.le 385,00
KATORI SHINTO RYU	monosett.	1 mese	€ 25,00							
MAMME IN FORMA	bisett.li	1 mese	€ 42,00	ingressi	€ 8,00					
PERS. TRAINER	su app.to	1 lez.ne	€ 30,00							
PILATES	bisett.li	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 82,00	3 mesi	€ 120,00	5 mesi	€ 195,00	stag.le* € 363,00
PILOGA	bisett.li	1 mese	€ 41,00	2 mesi	€ 78,00	3 mesi	€ 111,00	5 mesi	€ 175,00	stag.le € 352,00
SCHERMA	bisett.li	1 mese	€ 50,00							
STRONG by ZUMBA	monosett.	1 mese	€ 25,00							
YIN YANG YOGA	monosett.	1 mese	€ 26,00							
YOGA monosett.	monosett.	1 mese	€ 26,00							
YOGA bisett.	bisett.li	1 mese	€ 52,00							
YOGA gestanti			€ 8,00	a lezione						
YOGA KUNDALINI	monosett.	1 mese	€ 26,00							
ZUMBA	bisett.li	1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le* € 396,00

Pacchetti ONE+ONE Sconto del 40% sulla seconda attività INTERA (se attività monosettimanale -20%)

Pacchetti per famiglie dal 2° componente sconto 10%

Possibilità di entrata ad ingressi (senza sconto)

*11 mesi

Ad integrazione di altre attività è previsto un abbonamento a €18,00

per una volta alla settimana (CORPO LIBERO - FITNESS - ALL. FUNZ. - ZUMBA - PILATES - FIT BOXE)

Palestra UISP Scandicci

Via IV Novembre 13 - 50018 Scandicci (FI) - Tel. e Fax 055.2591089

e-mail: scandicci@uispfirenze.it - www.uispfirenze.it

La Palestra UISP Scandicci offre ben sei diverse sale in cui gli amanti del benessere potranno svolgere numerose discipline.

ORARIO SEGRETERIA

Dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 8.30 alle 12.15
e dalle ore 15.30 alle 19.15

ORARIO PALESTRA

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8.30 alle 22.30
Sabato (da ottobre a giugno)
dalle 9.30 alle 13.00

FITNESS CORPO LIBERO
GINNASTICA DOLCE GIOCA E DANZA
JUDO KARATE YOGA GESTANTI
ZUMBA GINNASTICA TERZA ETÀ
PILATES GIOCA E SALTA EASY LINE
STRONG BY ZUMBA PILOGA
EDUCAZIONE CORPOREA FIT BOXE
FLASH MOB KETTLEBELL
JAZZ PRINCIPIANTI JAZZ AVANZATI
TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING
KATORI FIT DANCE GINNASTICA RITMICA
YIN YANG YOGA FEMALE TRAINING
ALLENAMENTO FUNZIONALE AIKIDO
MAMME IN FORMA GIOCA JUDO
GINNASTICA POSTURALE YOGA
DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)
SCHERMA PERSONAL TRAINER

I VANTAGGI PER I SOCI UISP

Tieniti aggiornato sui numerosi vantaggi visitando la sezione dedicata ai SOCI

su www.uispfirenze.it



Per usufruire degli sconti riservati ai Soci UISP, è necessario presentare la TESSERA UISP in corso di validità.

HAI UN NEGOZIO?
diventa negozio
convenzionato uisp

PER INFORMAZIONI

tel. 055.6583555 - e-mail: firenze@uisp.it



MAMME
IN FORMA

TUTTI I MARTEDÌ
E GIOVEDÌ
alle 10.15

UISP

sportpertutti

Comitato di Firenze

PALESTRA SCANDICCI



CORSI e
ATTIVITÀ

STAGIONE
2019/2020

WorkOUT!

PALESTRA
UISP Scandicci

www.uispfirenze.it

[f](#) UISP Comitato di Firenze

[t](#) uispfirenze

[i](#) uispfirenze

Via IV Novembre, 13
 50018 Scandicci (FI)
 Tel. 055 2591089
scandicci@uispfirenze.it

● SALA GRANDE

▲ SALA ARTI MARZIALI

■ SALA PARQUET

★ SALA YOGA

◀ SALA WORK STATION

ISALA FITNESS

ALTRI CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
MATTINO	ORE 9.00	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	■ ED. CORP.	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ GINN. POSTURALE	9.15 YOGA			9.15 YOGA						
	ORE 9.30																									
	ORE 10.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	■ ED. CORP.	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ GINN. POSTURALE										
	ORE 10.15																									
	ORE 11.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	▲ PILATES				▲ PILATES	■ ED. CORP.	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ GINN. POSTURALE	YOGA	★ MAMME IN FORMA		★ MAMME IN FORMA	YOGA					
ORE 12.00												■ GINN. POSTURALE	■ GINN. POSTURALE		■ GINN. POSTURALE											
PRANZO	ORE 13.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.					□ ZUMBA		□ ZUMBA													
	ORE 13.20			● 13.00 ALL. FUNZ																		● EASY LINE		● EASY LINE		
	ORE 13.30																									
	ORE 14.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.					□ ZUMBA	■ PILATES	□ ZUMBA	■ PILATES												
	ORE 14.30																									
POMERIGGIO	ORE 15.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.					□ PILATES	■ ED. CORP.	□ PILATES	■ ED. CORP.		★ YOGA				★ YOGA						
	ORE 15.30																									
	ORE 16.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.						■ ED. CORP.		■ ED. CORP.												
	ORE 16.30										■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE											
	ORE 17.00	● FEMALE TRAINING	● JR. CIRQ. TRAINING		● JR. CIRQ. TRAINING	● FEMALE TRAINING	▲ GIOCA E SALTA 3/4 ANNI	▲ GIOCA E SALTA 5/6 ANNI	▲ GIOCA JUDO PRINC./AV.		▲ GIOCA JUDO AVANZATI	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.		★ YOGA	★ PILOGA	★ YOGA	★ YOGA	★ YOGA	★ PILOGA				
ORE 17.30										□ SCHERMA		□ SCHERMA		■ GIOCA E DANZA												
SERA	ORE 18.00	● CORP. LIB.	● CORP. LIB.	● CORP. LIB.	● CORP. LIB.	● CORP. LIB.	▲ JUDO 7-9 ANNI	▲ KARATE	▲ JUDO 10-13 ANNI	▲ KARATE	▲ JUDO 7-9 ANNI		■ YOUNG JAZZ		■ YOUNG JAZZ				★ PILOGA		★ PILOGA	● EASY LINE		● EASY LINE	● EASY LINE	
	ORE 18.30															★ YOGA		★ YOGA	★ YOGA							
	ORE 19.00	● CORP. LIB.	● FT BOXE	● CORP. LIB.	● FT BOXE	● CORP. LIB.	▲ JUDO 14 E OLTRE	▲ KARATE		▲ KARATE	▲ JUDO 10-13 ANNI	■ DANZA JAZZ	■ GINN. POSTURALE	■ DANZA JAZZ	■ GINN. POSTURALE		★ YIN YANG YOGA			★ YOGA GESTANTI						
	ORE 19.30								▲ KATORI SHINTO RYU		▲ JUDO 14 E OLTRE															
	ORE 20.00	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.						□ ZUMBA	□ ZUMBA				★ KUNDALINI	★ YOGA		★ YOGA						
ORE 20.30						▲ KARATE ADULTI	▲ DIF. PERS. KRAV MAGA		▲ KARATE ADULTI	▲ DIF. PERS. KRAV MAGA		■ PILATES		■ PILATES												
ORE 21.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.					▲ AIKIDO					FLASH MOB*													

L'istruttore è presente ed a disposizione dal lunedì, mercoledì e venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 17.00 alle 22.00. Il sabato dalle 9.30 alle 13.00. Il martedì e il giovedì dalle 12.00 alle 21.30 per la programmazione di schede mirate per:

- TONIFICAZIONE
- DIMAGRIMENTO
- POTENZIAMENTO
- BODY BUILDING
- ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE

Istruttori: STEFANO, VALENTINA, GABRIELE, ANDREA, MATTEO

PERSONAL TRAINER
Fitness e Pilates
e **STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA**
Attività personalizzate su appuntamento

Sabato alle 10.30
ALLENAMENTO FUNZIONALE

Ginnastica Ritmica Femm. (Ilaria - Valentina T.)
MARTEDÌ e GIOVEDÌ
Con sede e orario da definire in base alle disposizioni comunali.

Si collabora con il CUI (Marco)
Lun - Ven 17.00 - 18.00 presso Palestra UISP Scandicci

Si organizzano **gruppi di cammino con istruttore.**

Su richiesta si attivano appuntamenti domiciliari, singoli o a coppia, di **mobilizzazione articolare e attivazione muscolare.**



LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

- ▲ ALBERTO
- FRANCESCO
- ANDREA B.
- ▲ ANDREA F.
- ★ ANDREA L.
- ▲ BARBARA BARB.
- GUENDALINA
- CECILIA
- ▲ CRISTINA
- ☆ DANIA
- ELENA C.
- ★ ELISA
- VALENTINA D'.
- PACO
- ▲ FABIO - LEONARDO
- GIOVANNA B.
- ILARIA S.
- ★ KATJUSA
- GIULIA
- MONICA
- △ RAFFAELLA
- △ RICCARDO
- ▲ SILVIO
- ★ STEFANIA
- TAMARA
- VALENTINA B.
- ELIA
- BETTA

STUDIO EDUCAZIONE FISICA

RIATLETIZZAZIONE E RICONDIZIONAMENTO POST TRAUMATICO su appuntamento (ELISA P.)
Per recuperare le funzionalità lese con l'infortunio sfruttando i principi dell'allenamento sportivo per un completo recupero delle capacità condizionali e delle abilità sportive dell'atleta

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modifica e in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione all'interno del centro.

* a cura di: DREAM DANCE FIRENZE

Tutti i corsi si attiveranno al raggiungimento minimo di 5/6 iscritti