



**INQUADRA IL QR CODE  
CON IL CELLULARE E SCARICA  
IL PLANNING DEI CORSI E DELLE ATTIVITÀ**

Il planning è soggetto a variazioni. L'ultima versione aggiornata è sempre disponibile online inquadrando il QRcode.



# UISP PALESTRA SCANDICCI



## CORSI E ATTIVITÀ 2021/22

[www.uispfirenze.it](http://www.uispfirenze.it)

 **UISP Comitato di Firenze**

 **UISP Scandicci**

   **uispfirenze**

Via IV Novembre, 13

50018 Scandicci (FI)

Tel. 055 2591089

[scandicci@uispfirenze.it](mailto:scandicci@uispfirenze.it)

### PERCORSO SALUTE

Attività di gruppo graduale per un sano stile di vita

TERZA ETÀ, A.F.A., GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA POSTURALE, ED. CORPOREA, GINNASTICA CUI

#### ABBONAMENTO

Bisettimanale  
Trisettimanale

### SALA ATTREZZI

Attività di potenziamento mirato con schede di allenamento personalizzate

BODY BUILDING, DIMAGRIMENTO, ALLENAMENTO FUNZIONALE, CARDIO FITNESS, TONIFICAZIONE

#### ABBONAMENTO

Trisettimanale  
Open

### PERCORSO VITALITY

Miglioramento dei movimenti e della consapevolezza del proprio corpo

YOGA, PILOGA, PILATES

#### ABBONAMENTO

Monosettimanale  
Bisettimanale

### ARTI MARZIALI

Percorso di miglioramento individuale e di attività fisica completa

JUDO, KATORI, KARATE, AIKIDO, KRAV MAGA

#### ABBONAMENTO

Bisettimanale  
Trisettimanale

### BODY WELLNESS

Allenamento aerobico per migliorare la coordinazione

CORPO LIBERO, TOTAL BODY, STEP, ZUMBA, G.A.G., FUNZIONALE, CLASSIC WORK OUT, TOTAL ABS, FUNCTIONAL STEP, RUBBER FIT, CARDIO TONO, ZUMBA STRONG, CIRCUIT TRAINING

#### ABBONAMENTO

Bisettimanale  
Trisettimanale

### JUNIOR

Attività di gioco e sport per bambini e ragazzi

SALA ATTREZZI, PSICOMOTRICITÀ, FUNCTIONAL JUDO, KARATE, DANZA, SCHERMA

#### ABBONAMENTO

Monosettimanale  
Bisettimanale

LA PALESTRA UISP SCANDICCI OFFRE QUATTRO DIVERSE SALE IN CUI GLI AMANTI DEL BENESSERE POTRANNO SVOLGERE NUMEROSE ATTIVITÀ.

### ORARIO SEGRETERIA

Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00

### ORARIO PALESTRA

Dal Lunedì al Venerdì dalle 8.00 alle 22.30  
Sabato (ottobre - giugno) dalle 8.00 alle 13.00

### PREZZI

	1 MESE		3 MESI		STAGIONALE 11 MESI	
	1h	1+1/2h	1h	1+1/2h	1h	1+1/2h
<b>MONOSETTMANALE</b>	€ 24,90	€ 29,90	€ 67,90	€ 82,90	€ 21,50 € 236,50	€ 24,90
<b>BISETTIMANALE</b>	€ 44,90	€ 59,80	€ 122,90	€ 164,50	€ 36,90 € 405,90	€ 49,80
<b>TRISSETTIMANALE</b>	€ 47,90		€ 133,50		€ 40,90 € 449,90	
<b>PLUS</b>	€ 47,90	(1+1)	€ 133,50		€ 40,90 € 449,90	
<b>OPEN</b>	€ 54,90		€ 152,90		€ 46,90 € 515,90	
<b>PREMIUM</b>	€ 54,90	(2+1)	€ 152,90		€ 46,90 € 515,90	
<b>ONLINE (VITALITY E SALUTE)</b>	65%	65%	65%	65%	65%	65%
<b>JUNIOR MONOSETTIMANALE</b>	€ 21,90		€ 62,90		€ 19,90 € 218,90	
<b>JUNIOR BISETTIMANALE</b>	€ 37,90		€ 103,50		€ 30,90 € 339,90	
<b>PERSONAL TRAINER SMALL GROUP</b>	1h € 9,90	10h € 84,90				
<b>PERSONAL TRAINER</b>	1h € 29,90	10h € 239,00				

1+1/2 mese in omaggio con lo stagionale