

# CORSI E ATTIVITÀ 2021/2022

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



LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		
SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET
9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE		9.00 CARDIO TONO		9.00 A.F.A.	9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE	8.30 GINN. POSTURALE
10.00 CORPO LIBERO	10.00 GINN. DOLCE	11.00 PILATES	10.00 TERZA ETÀ		10.00 A.F.A.	10.00 CORPO LIBERO	10.00 GINN. DOLCE	9.30 GINN. POSTURALE
13.30 FUNZIONALE		13.30 ZUMBA	13.30 CORPO LIBERO			13.30 FUNZIONALE		10.30 GINN. POSTURALE
15.00 CORPO LIBERO	14.00 PILATES		15.00 TERZA ETÀ	14.00 PILATES		15.00 TOTAL BODY	15.00 PILATES	
			16.00 TERZA ETÀ					
17.00 GINN. CUI		17.00 SCHERMA		17.00 GIOCA E SALTA				
18.00 CLASSIC W.O.	18.00 JUDO 7-10		18.00 F. STEP	18.00 KARATE 5-10	18.00 PILOGA	18.00 RUBBER FIT	17.30 JUDO 7-10	
19.00 TOTAL BODY	19.00 JUDO 14+	18.30 YOGA KUNDALINI	19.00 TOTAL BODY	19.00 KARATE 10+	19.00 GINN. POSTURALE	19.00 G.A.G.	18.30 JUDO 11-13	18.30 YOGA
	20.30 KRAV MAGA	19.30 YOGA YIN YANG	ZUMBA			20.00 ZUMBA	19.30 KATORI	20.00 YOGA
				20.30 KARATE ADU.	20.30 PILATES		21.00 AIKIDO	

# PALESTRA UISP SCANDICCI

## ISTRUTTORI

### PERCORSO SALUTE

BETTA, ELENA, FRANCESCO, KATJUSCIA, MONICA

### PERCORSO VITALITY

ANDREA, DANIA, ELISA, KATJUSCIA, STEFANIA, VALENTINA

### BODY WELLNESS

FRANCESCA, GIULIA, KATJUSCIA, MARTINA, VALENTINA

### SALA ATTREZZI

GABRIELE, MATTEO, ALESSIO

### ARTI MARZIALI

ALBERTO, ANDREA, FABIO, LEONARDO, RICCARDO, SILVIA

### JUNIOR

ALBERTO, ANDREA, FABIO, LEONARDO, RICCARDO, SILVIA

GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO	
SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.
9.00 CORPO LIBERO		9.00 A.F.A.	9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE	8.30 GINN. POSTURALE		
10.00 TERZA ETÀ		10.00 A.F.A.	10.00 CIRCUIT TRAINING	10.00 GINN. DOLCE	9.30 GINN. POSTURALE		9.30 YOGA
		11.00 PILATES			10.30 GINN. POSTURALE	10.30 FUNZIONALE	
13.30 TOTAL ABS	14.00 PILATES		13.30 FUNZIONALE		13.30 ZUMBA STRONG	SLOT DI PRENOTAZIONE SALA ATTREZZI 12 POSTI disponibili per slot	
15.00 TERZA ETÀ			15.00 G.A.G.			1	8.00 - 9.30
16.00 TERZA ETÀ		16.30 SCHERMA	17.00 GINN. CUI	17.00 GIOCA E JUDO		2	9.30 - 11.00
		17.30 YOGA	18.00 GINN. CUI	18.00 GIOCA E JUDO	18.00 PILOGA	3	11.00 - 13.00
18.00 G.A.G.	18.00 KARATE 5-10	18.45 YOGA	18.00 STEP	18.00 JUDO 11-13		4	13.00 - 15.00
19.00 TOTAL BODY	19.00 KARATE 10+		19.00 TOTAL BODY	19.00 JUDO 14+	19.00 GINN. POSTURALE	5	15.00 - 17.00 JUNIOR martedì e giovedì
20.00 FUNZIONALE	20.30 KARATE ADU.	20.30 PILATES		20.30 KRAV MAGA		6	17.00 - 18.30
						7	18.30 - 20.00
						8	20.00 - 22.00