

ELENCO ATTIVITA' E COSTI DI ISCRIZIONE AI CORSI 2014-15

AIKIDO	monosett.	1 mese	€ 25,00							
ATLETICA	bisett.li	1 mese	€ 32,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 90,00			
BABY JAZZ	bisett.li	1 mese	€ 35,00			3 mesi	€ 98,00			
CORPO LIBERO		1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le* € 385,00
DANZA JAZZ	bisett.li	1 mese	€ 40,00							
EASY LINE bi	bisett.li	1 mese	€ 30,00	2 mesi	€ 54,00	3 mesi	€ 78,00	5 mesi	€ 120,00	stag.le* € 220,00
EASY LINE tri	triset.	1 mese	€ 40,00	2 mesi	€ 76,00	3 mesi	€ 111,00	5 mesi	€ 175,00	stag.le* € 341,00
ED.CORPOREA	bisett.li	1 mese	€ 50,00	2 mesi	€ 92,00	3 mesi	€ 132,00			
FIT BOXE	triset.	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 80,00	3 mesi	€ 117,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le* € 352,00
FITNESS		1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le* € 385,00
FITNESS JUN.	bisett.li	1 mese	€ 34,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 90,00			
GINN. ARTISTICA	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00			
GINN. DOLCE	triset.	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 80,00	3 mesi	€ 117,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le* € 352,00
GINN. IPOPRESS.	monosett.	1 mese	€ 50,00							
GINN. RITMICA P.	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00			
GINN. RITMICA AV.	bisett.li	1 mese	€ 35,00			3 mesi	€ 98,00			
GINN. POSTURALE	bisett.li	1 mese	€ 45,00							
GIOCA E CREA	bisett.li	1 mese	€ 32,00							
JUDO ADULTI	triset.	1 mese	€ 40,00			3 mesi	€ 114,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le* € 320,00
JUDO RAGAZZI	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00			
KARATE AD.	bisett.li	1 mese	€ 45,00			3 mesi	€ 120,00			
KARATE RAG.	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00			
KRAV MAGA	bisett.li	1 mese	€ 42,00							
KATORI SHINTO RYU	monosett.	1 mese	€ 25,00							
PALLAVOLO	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00			
PER.TRAINER	su app.to	1 lez.ne	€ 36,00	10 lez.	€ 300,00					
PILATES	bisett.li	1 mese	€ 38,00	2 mesi	€ 72,00	3 mesi	€ 105,00	5 mesi	€ 165,00	stag.le* € 330,00
PILOGA	bisett.li	1 mese	€ 40,00							
PRIMI CALCI	bisett.li	1 mese	€ 32,00							
STEP	triset.	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 80,00	3 mesi	€ 117,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le* € 352,00
TERZA ETA'	bisett.li	1 mese	€ 34,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 90,00	5 mesi	€ 140,00	
YOGA mono	monosett.	1 mese	€ 26,00							
YOGA bi	bisett.li	1 mese	€ 52,00							
YOGA gestanti			€ 7,00	a lezione						
ZUMBA	bisett.li	1 mese	€ 42,00							

Pacchetti ONE+ONE Sconto del 40% sulla seconda attività INTERA

Pacchetti per famiglie dal 2° componente sconto 10%

Possibilità di entrata ad ingressi (senza sconto)

*11 mesi

PER TUTTI QUOTA ISCRIZIONE COMPRENDENTE TESSERA ASSICURATIVA/ASSOCIATIVA UISP

ADULTI € 20,00 RAGAZZI € 18,00

Palestra UISP Scandicci

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

e-mail: scandicci@uon.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 maggio)
dalle 10.00 alle 14.00

Corpo libero **FITNESS** Ginnastica dolce
Ginnastica terza età Yoga **YOGA** GESTANTI
Pilates **Step** Fit boxe **GIOCA E CREA**
EDUCAZIONE CORPOREA Easy line Piloga
Aikido Baby jazz **JAZZ** PRINCIPIANTI
Jazz avanzati **Karate** Krav maga
Personal trainer **Judo** **KETTLEBELL**
Atletica **Ginnastica** artistica
Pallavolo **Ginnastica ritmica** Primi calci
KATORI GYM TANGO ginnastica ipopressiva
ZUMBA ginnastica posturale
danza fit **FLASH MOB**

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. 055.6583501
e-mail: firenze@uisp.it



mediaUISP
comunicazione in movimento

Tel. 055 6583529 - Fax 055 685064
www.mediauisp.it - info@mediauisp.it



Progetto grafico: MU - Media Uisp

UISP

sportpertutti

Comitato di Firenze

PALESTRA SCANDICCI

divertimento
in
movimento



www.uispfirenze.it

UISP Comitato di Firenze

uispfirenze

Via IV Novembre, 13
50018 Scandicci (FI)
e-mail: scandicci@uon.it
Tel. 055 2591089

● SALA GRANDE
▲ SALA ARTI MARZIALI
■ SALA PARQUET
★ SALA YOGA
◐ SALA WORK STATION
■ SALA FITNESS
ALTRI CORSI
MATTINO
PRANZO
POMERIGGIO
SERA
ORE 9.00
ORE 9.30
ORE 10.00
ORE 11.00
ORE 13.00
ORE 13.20
ORE 14.00
ORE 14.30
ORE 15.00
ORE 16.00
ORE 16.30
ORE 17.00
ORE 17.30
ORE 18.00
ORE 18.30
ORE 19.00
ORE 19.30
ORE 20.00
ORE 20.30
ORE 21.00

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	
• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.		■ ED. CORP.	9.15 ★YOGA			9.15 ★YOGA							
													■ GINN. IPOPRESSIVA			★ GINN. POSTURALE			★ GINN. POSTURALE						
• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.	■ ED. CORP.		■ ED. CORP.											
• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	▲ PILATES				▲ PILATES	■ ED. CORP.	★ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		★ GINN. POSTURALE											
• CORP. LIB.	• ZUMBA	• CORP. LIB.	• ZUMBA	• CORP. LIB.																					
• CORP. LIB.	• DANZA FT	• CORP. LIB.	• DANZA FT	• CORP. LIB.						■ PILATES		■ PILATES									● EASY LINE		● EASY LINE		
• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.						ZUMBA			ZUMBA	★ YOGA				★ YOGA							
• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.	• TERZA ETÀ	• CORP. LIB.							■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		★ GINN. POSTURALE				★ GINN. POSTURALE						
										■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE											
• TERZA ETÀ	• GYM TANGO	• TERZA ETÀ	• ZUMBA	• TERZA ETÀ	▲ GIOCA E CREA 3/4 ANNI	▲ PSICO MOTRICITÀ 5/6 ANNI	▲ GIOCA E CREA 3/4 ANNI	▲ PSICO MOTRICITÀ 5/6 ANNI		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		★ PILOGA	★ YOGA		★ PILOGA						
									▲ JUDO 5-7 ANNI	■ BABY JAZZ 4-6 ANNI		■ BABY JAZZ 4-6 ANNI		■ YOUNG JAZZ 7-9 ANNI											
• CORP. LIB.	• CORP. LIB.	• CORP. LIB.	• CORP. LIB.	• CORP. LIB.	▲ JUDO 8-12 ANNI	▲ KARATE	▲ JUDO 5-7 ANNI	▲ KARATE		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.	17.45 ★ YOGA	● PILOGA		17.45 ★ YOGA	● PILOGA	18.00-18.45 ● EASY LINE		18.00-18.45 ● EASY LINE		18.00-18.45 ● EASY LINE	
									▲ JUDO 8-12 ANNI	■ YOUNG JAZZ 7-9 ANNI		■ YOUNG JAZZ 10-12 ANNI		■ YOUNG JAZZ 10-12 ANNI			★ YOGA								
• CORP. LIB.	19.00-19.45 ● FIT BOXE	• CORP. LIB.	19.00-19.45 ● FIT BOXE	• CORP. LIB.	▲ JUDO <13 ANNI	▲ KARATE		▲ KARATE		■ JAZZ P		■ JAZZ P		■ JAZZ P		★ YOGA GESTANTI		★ YOGA GESTANTI							
• CORP. LIB.	19.45-20.30 ● FIT BOXE	• CORP. LIB.	19.45-20.30 ● FIT BOXE	• CORP. LIB.			▲ KATORI SHINTO RYU		▲ JUDO <13 ANNI	■ STEP & TONE	■ JAZZ INT/AV	■ STEP & TONE	■ JAZZ INT/AV		★ YOGA		★ YOGA		★ YOGA						
	• CORP. LIB.			• CORP. LIB.	▲ KARATE ADULTI	▲ KRAV MAGA		▲ KARATE ADULTI	▲ KRAV MAGA	■ ZUMBA	● PILATES	■ ZUMBA	● PILATES	■ ZUMBA											
• CORP. LIB.		• CORP. LIB.				▲ AIKIDO							21.30 FLASH MOB*												

L'istruttore è presente ed a disposizione dal lunedì, mercoledì e venerdì dalle 11 alle 13 e dalle 17 alle 21.
 Il martedì e il giovedì dalle 15 alle 21 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



JUNIOR FITNESS PER RAGAZZI 14-18 ANNI				
17.00-21.00 FITNESS	15.00-18.00 JUNIOR FITNESS	17.00-21.00 FITNESS	15.00-18.00 JUNIOR FITNESS	17.00-21.00 FITNESS

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

Pallavolo Femminile
 Bambine 7 - 11 anni
 Mar-Gio 16.45 - 17.45
 c/o Scuola XXV Aprile

Ginnastica Artistica Mista (Ilaria - Selene)
 Gruppi: Bambini 5 - 8 anni e 9 - 12
 Mar-Gio 17.00 - 18.00
 c/o Scuola Dino Campana

Aletica Leggera (Tommaso - Matteo - Riccardo Silvia - Giacomo)
 Da 5 anni in su
 Mar-Gio 18.10 - 19.10
 c/o Scuola Spinelli

Ginnastica Ritmica Femm. (Ilaria - Selene)
 Gruppi:
Principianti Lun-Ven 17 - 18
Avanzate Mart-Gio 18.30 - 20
 c/o Scuola Sassetti

Si collabora con il CUI (Marco)
 Lun-Ven 18.30 - 19.30
 c/o Scuola Gabbrielli

Primi Calci (Valentina)
 5 - 10 anni
 Mart-Gio 17 - 18
 Campo da calcetto UISP

Per i nati dal 1999 in poi
 c/o Campo Sportivo Bruno Betti
 Via del Filarete
 lun - merc. ven 17.00-18.30

LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

- ▲ ALBERTO
- ★ ANDREA L.
- ANTONIO
- BARBARA BARB.
- ★ BARBARA BART.
- ★ CECILIA
- ★ CRISTINA M.
- ▲● CRISTINA B.
- ★ DANIELA
- ELENA
- △ ELEONORA
- ★ ELISA
- ELISABETTA
- ▲ FABIO - LEONARDO
- GIOVANNA
- HENRIK
- ILARIA S.
- ILARIA V.
- LUIGI
- MARIO
- MONICA
- △ RICCARDO
- ▲ SILVIO
- ▲ SIMONE G.
- SIMONE P.
- ★ TAMARA
- KATJUSA

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

* a cura di: DREAM DANCE FIRENZE