

ELENCO ATTIVITA' E COSTI DI ISCRIZIONE AI CORSI 2015-16

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------|----------|---------|-----------|----------|--------|----------|--------|----------|-------------------|
| AIKIDO | monosett. | 1 mese | € 25,00 | | | | | | | |
| ALL. FUNZIONALE | triset. | 1 mese | € 42,00 | 2 mesi | € 80,00 | 3 mesi | € 117,00 | 5 mesi | € 170,00 | stag.le* € 352,00 |
| 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 | | | |
| CIRCUIT WORK-OUT | bisett.li | 1 mese | € 30,00 | 2 mesi | € 54,00 | 3 mesi | € 78,00 | 5 mesi | € 120,00 | stag.le* € 220,00 |
| 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. DOLCE | triset. | 1 mese | € 42,00 | 2 mesi | € 80,00 | 3 mesi | € 117,00 | 5 mesi | € 170,00 | stag.le* € 352,00 |
| GINN. RITMICA P./INT. | 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 | | | | | | | |
| GIOCA JUDO | monosett. | 1 mese | € 18,00 | | | | | | | |
| 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 | | | |
| KETTLEBELL P. | bisett.li | 1 mese | € 34,00 | 2 mesi | € 64,00 | 3 mesi | € 90,00 | | | |
| KRAV MAGA | bisett.li | 1 mese | € 42,00 | | | | | | | |
| KATORI SHINTO RYU | monosett. | 1 mese | € 25,00 | | | | | | | |
| MODERN STYLE | bisett.li | 1 mese | € 55,00 | | | | | | | |
| 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 | | | 3 mesi | € 90,00 | | | |
| STEP | triset. | 1 mese | € 42,00 | 2 mesi | € 80,00 | 3 mesi | € 117,00 | 5 mesi | € 170,00 | stag.le* € 352,00 |
| STS | bisett.li | 1 mese | € 30,00 | 2 mesi | € 54,00 | 3 mesi | € 78,00 | 5 mesi | € 120,00 | stag.le* € 220,00 |
| 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 | € 45,00 | 2 mesi | € 86,00 | 3 mesi | € 126,00 | 5 mesi | € 205,00 | stag.le* € 385,00 |
| ZUMBA | monosett. | 1 mese | € 25,00 | | | | | | | |

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 ASSOCIATIVA/ASSICURATIVA 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 giugno)
dalle 9.30 alle 13.00

Corpo libero **FITNESS** Ginnastica dolce
Ginnastica terza età **YOGA** **GESTANTI**
Pilates **Step** Fit boxe **GIOCA E CREA**
EDUCAZIONE **CORPOREA** **Zumba**
Easy line Piloga **FLASH MOB** Pallavolo **S.T.S.**
Aikido **Baby jazz** **JAZZ** **PRINCIPIANTI**
Jazz avanzati **PRIMI CALCI** **KATORI**
circuit work-out Atletica **Ginnastica**
ritmica **ALLENAMENTO FUNZIONALE** Yoga
ginnastica posturale **MODERN STYLE** **GIOCA JUDO**
KARATE Difesa personale (Krav Maga)
Personal trainer **ZUMBA** **Judo** **KETTLEBELL**

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



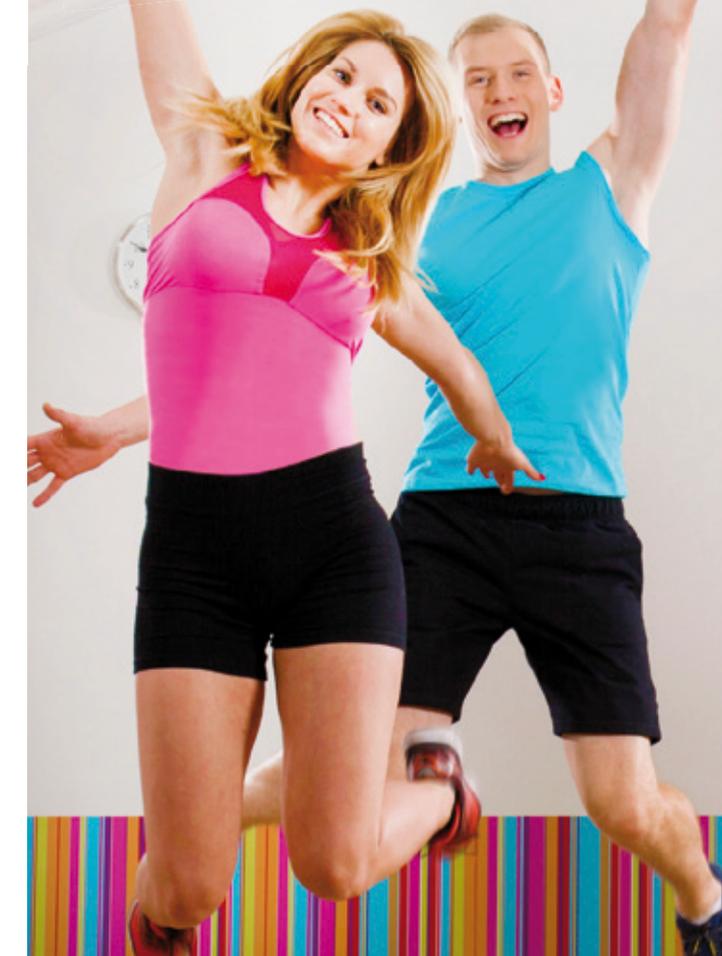
UISP

sportpertutti

Comitato di Firenze

PALESTRA SCANDICCI

liberi di muoversi!



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

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

| | 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 | |
|-----------|---------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-----------|--------------------|-------------------|-------------|---------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| ORE 9.00 | ● 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 | | | | | | | |
| ORE 9.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ GINN. POSTURALE | | | ★ GINN. POSTURALE | | | | | | |
| ORE 10.00 | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ▲ GIN. DOLCE | | ▲ GIN. DOLCE | | ▲ GIN. DOLCE | ■ ED. CORP. | ■ ED. CORP. | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | | | | | | | | | | |
| ORE 10.15 | | | | | | | | | | | | | | ★ STS | | | | | | | | ★ STS | | | | |
| ORE 11.00 | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ▲ PILATES | | | | ▲ PILATES | ■ ED. CORP. | ■ GINN. POSTURALE | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | | | | | | | | | | |
| ORE 13.00 | ● CORP. LIB. | | ● CORP. LIB. | | ● CORP. LIB. | | | | | | | ■ ZUMBA | | ■ ZUMBA | | | | | | | | | | | | |
| ORE 13.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ORE 13.30 | | ★ M. STYLE | | ★ M. STYLE | | | | | | | □ PILATES | | | | | | | | | | | | ● EASY LINE | | ● EASY LINE | |
| ORE 14.00 | ● CORP. LIB. | | ● CORP. LIB. | | ● CORP. LIB. | | | | | | | ■ PILATES | ★ PERSONAL CLASSIC DANCE | ■ PILATES | | | | | | | | | | | | |
| ORE 14.30 | | | | | | | | | | | □ ZUMBA | | | | □ ZUMBA | ★ YOGA | | | | ★ YOGA | | | | | | |
| ORE 15.00 | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ORE 16.00 | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | ● TERZA ETÀ | ● CORP. LIB. | | | | | | | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | ★ GINN. POSTURALE | | | | | | | | | | |
| ORE 16.30 | | | | | | | | | | | ■ GIN. DOLCE | | ■ GIN. DOLCE | | ■ GIN. DOLCE | | | | | | | | | | | |
| ORE 17.00 | ● TERZA ETÀ ● KETT PR. | ★ ZUMBA | ● TERZA ETÀ | ★ ZUMBA | ● TERZA ETÀ ● KETT PR. | ▲ GIOCA E CREA 3/4 ANNI | ▲ PSICO MOTRICITÀ 5/6 ANNI | ▲ GIOCA E CREA 3/4 ANNI | ▲ PSICO MOTRICITÀ 5/6 ANNI | ★ GIOCA JUDO 5/6 ANNI | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | ★ PILOGA | | ★ YOGA | | ★ PILOGA | | ● CIRCUIT WORK-OUT | ● CIRCUIT WORK-OUT | 17.00-21.00 FITNESS | |
| ORE 17.30 | | | | | | | | | | | ■ BABY JAZZ 4-6 ANNI | | ■ BABY JAZZ 4-6 ANNI | | ■ YOUNG JAZZ 7-9 ANNI | | | | | | | | | | | |
| ORE 18.00 | ● CORP. LIB. | ● CORP. LIB. | ● CORP. LIB. | ● CORP. LIB. | ● CORP. LIB. | ▲ JUDO 10-13 ANNI | ▲ KARATE | ▲ JUDO 7-9 ANNI | ▲ KARATE | ▲ JUDO 7-9 ANNI | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | | ■ ED. CORP. | 17.45 ★ YOGA | ● PILOGA | | 17.45 ★ YOGA | ● PILOGA | ◀ EASY LINE | | ◀ EASY LINE | | ◀ EASY LINE | 18.00-21.00 FITNESS |
| ORE 18.30 | | | | | | | | | | | ■ YOUNG JAZZ 7-9 ANNI | | ■ YOUNG JAZZ 10-12 ANNI | | ■ YOUNG JAZZ 10-12 ANNI | | | | ★ YOGA | | | | | | | |
| ORE 19.00 | ● CORP. LIB. | 19.00-19.45 ● FIT BOXE | ● CORP. LIB. | 19.00-19.45 ● FIT BOXE | ● CORP. LIB. | ▲ JUDO 14 E OLTRE | ▲ KARATE | | ▲ KARATE | ▲ JUDO 10-13 ANNI | ■ JAZZ P | | ■ JAZZ P | | ■ JAZZ P | | ★ YOGA GESTANTI | | ★ YOGA GESTANTI | | | | | | | |
| ORE 19.30 | | | | | | | | ▲ KATORI SHINTO RYU | | ▲ JUDO 14 E OLTRE | ■ STEP & TONE | ■ JAZZ INT/AV | ■ STEP & TONE | ■ JAZZ INT/AV | ■ STEP & TONE | ★ YOGA | | | ★ YOGA | | | | | | | |
| ORE 20.00 | ● CORP. LIB. | 19.45-20.30 ● FIT BOXE | ● CORP. LIB. | 19.45-20.30 ● FIT BOXE | ● CORP. LIB. | | | | | | | | | | | | ★ YOGA | | ★ YOGA | | | | | | | |
| ORE 20.30 | | ★ ALL. FUNZ. | | ★ ALL. FUNZ. | | ▲ KARATE ADULTI | ▲ DIF. PERS. KRAV MAGA | | ▲ KARATE ADULTI | ▲ DIF. PERS. KRAV MAGA | ■ ZUMBA | ● PILATES | ■ ZUMBA | ● PILATES | ■ ZUMBA | | | | | | | | | | | |
| ORE 21.00 | ● 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
STUDIO DI EDUCAZIONE FISICA
Attività personalizzate su appuntamento

Sabato alle 10.30
ALLENAMENTO FUNZIONALE

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

Intermedie Mart-Gio 18.30-19.30 presso c/o Scuola sassetti
Avanzate Mart-Gio 18.30 - 20.00 c/o Scuola Sassetti

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

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

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

Ginnastica Ritmica Femm. (Ilaria - Selene)
Gruppi:
Principianti Mar-Gio 17 - 18 presso c/o Scuola dino Campana

LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

- ▲ ALBERTO
- ANDREA B.
- ★ ANDREA L.
- ANTONIO
- ARIANNA
- ■ ◀ BARBARA BARB.
- ★ BARBARA BART.
- ★ ■ CECILIA
- ★ CRISTINA M.
- ■ ▲ ◀ CRISTINA B.
- ★ DANIELA
- ■ ELENA C.
- ELENA S.
- △ ELEONORA
- ★ ELISA
- ▲ FABIO - LEONARDO
- GIOVANNA
- ■ GUENDALINA
- ILARIA S.
- ILARIA V.
- KATJUSA
- LISETTE
- LUIGI
- MONICA
- △ RICCARDO
- ▲ SILVIO
- SIMONA
- ▲ SIMONE G.
- ◀ SIMONE P.
- ★ ● ◀ TAMARA
- VALENTINA

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