

ELENCO ATTIVITA' E COSTI DI ISCRIZIONE AI CORSI 2016-17

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			
HIP HOP	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			
FELDENKRAIS	monosett.	1 mese	€ 30,00	2 mesi	€ 50,00					
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	monosett.	1 mese	€ 18,00				
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			
KRAV MAGA	bisett.li	1 mese	€ 42,00							
KATORI SHINTO RYU	monosett.	1 mese	€ 25,00							
MAMME IN FORMA	bisett.li	1 mese	€ 40,00	ingressi	€ 7,00					
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	€ 40,00	2 mesi	€ 76,00	3 mesi	€ 108,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le* € 341,00
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
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 COMPREDENTE 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@uispfirenze.it - www.uispfirenze.it

I VANTAGGI PER I SOCI UISP

Tieniti aggiornato sui numerosi vantaggi visitando la sezione dedicata ai SOCI

su 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 9.30 alle 13.00

CORPO LIBERO FITNESS GINNASTICA DOLCE
GINNASTICA TERZA ETÀ YOGA GESTANTI
PILATES STEP FIT BOXE GIOCA E CREA
EDUCAZIONE CORPOREA FELDENKRAIS ZUMBA
EASY LINE PILOGA FLASH MOB PALLAVOLO
AIKIDO BABY JAZZ JAZZ PRINCIPIANTI
JAZZ AVANZATI PRIMI CALCI KATORI
FITDANCE ATLETICA GINNASTICA RITMICA
ALLENAMENTO FUNZIONALE MAMME IN FORMA YOGA
GINNASTICA POSTURALE HIP HOP GIOCA JUDO
KARATE DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)
PERSONAL TRAINER ZUMBA JUDO KETTLEBELL



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



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

■ SALA FITNESS

ALTRI CORSI

MATTINO

PRANZO

POMERIGGIO

SERA

ORE	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	● GINN. POSTURALE		9.15 ★ YOGA	● GINN. POSTURALE						
ORE 9.30																										
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.		● GINN. POSTURALE			● 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											
ORE 13.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.							■ ZUMBA		■ ZUMBA		★ FELDENKRAIS										
ORE 13.20											□ PILATES		□ FIT DANCE		□ PILATES								◐ EASY LINE		◐ EASY LINE	
ORE 13.30													□ FIT DANCE													
ORE 14.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.							■ PILATES		■ PILATES												
ORE 14.30											■ ZUMBA		■ PILATES		■ ZUMBA	★ YOGA				★ YOGA						
ORE 15.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.				▲ FELDENKRAIS																	
ORE 15.30																										
ORE 16.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.							■ ED. CORP.		■ ED. CORP.							★ GINN. POSTURALE				★ GINN. POSTURALE	
ORE 16.30											■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE											
ORE 17.00	● TERZA ETÀ ALL. FUNZ.	● ZUMBA	● TERZA ETÀ	● ZUMBA	● TERZA ETÀ ALL. FUNZ.	▲ 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.			★ PILOGA	★ YOGA		★ PILOGA						
ORE 17.30											■ BABY JAZZ 4-6 ANNI		■ BABY JAZZ 4-6 ANNI		■ YOUNG JAZZ											
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.		17.45 ★ YOGA	● PILOGA		17.45 ★ YOGA	● PILOGA	◐ EASY LINE		◐ EASY LINE		◐ EASY LINE	
ORE 18.30											■ HIP HOP		■ YOUNG JAZZ		■ HIP HOP			★ 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			★ 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	19.15 ★ YOGA			19.15 ★ YOGA						
ORE 20.00	● CORP. LIB.	19.45-20.30 ● FIT BOXE	● CORP. LIB.	19.45-20.30 ● FIT BOXE	● CORP. LIB.												★ YOGA	★ 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																			

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. 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

JUNIOR FITNESS PER RAGAZZI 14-18 ANNI				
17.00-22.00 FITNESS	15.00-18.00 JUNIOR FITNESS	17.00-22.00 FITNESS	15.00-18.00 JUNIOR FITNESS	17.00-22.00 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 (Marco)
Bambine 7 - 11 anni
Mar - Gio 16.45 - 17.45
c/o Scuola XXV Aprile

Atletica Leggera (Tommaso - Matteo - Riccardo)
Da 5 anni in su
Mar - Gio 18.10 - 19.10
c/o Scuola Spinelli
Per i nati dal 2001 in poi
c/o Campo Sportivo Bruno Betti
Via del Filarete
Lun - merc. ven 17.00 - 18.30

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

Primi Calci (Valentina B.)
5 - 10 anni
Mart - Gio 17.00 - 18.00
Campo da calcetto UISP

LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

- ▲ ALBERTO
- ANDREA B.
- ▲ ANDREA F.
- ANDREA G.
- ★ ANDREA L.
- ▲ BARBARA BARB.
- ★ BARBARA BART.
- ★ CECILIA
- ▲▲ CRISTINA
- ☆ DANIA
- ★ DANIELA
- ELENA C.
- ELENA S.
- ★ ELISA
- ELTON
- ▲ FABIO - LEONARDO
- GIOVANNA
- ILARIA S.
- ILARIA V.
- KATJUSA
- ★▲ LEOPOLDO
- △□ LISETTE
- LUIGI
- MONICA
- △ RAFFAELLA
- ▲ RICCARDO
- ▲ SILVIO
- SIMONA
- SIMONE P.
- ★ STEFANIA
- ★● TAMARA
- VALENTINA B.

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