

ELENCO ATTIVITÀ E COSTI DI ISCRIZIONE AI CORSI 2017-18

AIKIDO	monosett.	1 mese	€ 25,00								
ALL. FUNZIONALE	trisett.	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 80,00	3 mesi	€ 117,00	5 mesi	€ 170,00	stag.le*	€ 352,00
GIOCA E DANZA	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	trisett.	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	trisett.	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				
FLEXIBILITY	bisett.li	1 mese	€ 34,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 90,00	5 mesi	€ 140,00		
GINN. DOLCE	trisett.	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 SALTA	monosett.	1 mese	€ 18,00								
GIOCA JUDO	monosett.	1 mese	€ 18,00								
LUI E LEI	monosett.	1 mese	€ 36,00								
JUDO ADULTI	trisett.	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						
OVER 30		1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le*	€ 385,00
PER.TRAINER	su app.to	1 lez.ne	€ 30,00								
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								
PREP. NASCITA	bisett.li	1 mese	€ 52,00								
PRIMI CALCI	bisett.li	1 mese	€ 32,00			3 mesi	€ 90,00				
TERZA ETA'	bisett.li	1 mese	€ 34,00	2 mesi	€ 64,00	3 mesi	€ 90,00	5 mesi	€ 140,00		
YIN YOGA	monosett.	1 mese	€ 26,00								
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

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@uispfirenze.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 9.30 alle 13.00

CORPO LIBERO FITNESS
GINNASTICA DOLCE YOGA GESTANTI
GINNASTICA TERZA ETÀ PILATES
FIT BOXE GIOCA E SALTA FLEXIBILITY
EDUCAZIONE CORPOREA ZUMBA
EASY LINE PILOGA FLASH MOB
OVER 30 AIKIDO JAZZ PRINCIPIANTI
GIOCA E DANZA JAZZ AVANZATI
PRIMI CALCI KATORI FIT DANCE
GINNASTICA RITMICA LUI E LEI YOGA
ALLENAMENTO FUNZIONALE YIN YOGA
PREPARAZIONE NASCITA MAMME IN FORMA ZUMBA
GINNASTICA POSTURALE GIOCA JUDO
KARATE DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)
PERSONAL TRAINER 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. 055.6583555

E-MAIL: FIRENZE@UISP.IT



NOVITÀ
MAMME
IN FORMA

TUTTI I MARTEDÌ
ALLE 10.15

UISP
sportpertutti
Comitato di Firenze

PALESTRA SCANDICCI



SCEGLI IL
TUO CORSO
ALLENATI CON NOI!

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

	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.	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ GINN. POSTURALE	9.15 ★YOGA			9.15 ★YOGA							
ORE 9.30																										
ORE 10.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE		▲ GIN. DOLCE	■ ED. CORP.	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ 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	★ YOGA	★ PREP. NASCITA		★ YOGA	★ PREP. NASCITA						
ORE 12.00												■ GINN. POSTURALE	■ GINN. POSTURALE		■ GINN. POSTURALE											
ORE 13.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.							■ ZUMBA		■ ZUMBA												
ORE 13.20																								● EASY LINE		● EASY LINE
ORE 13.30																										
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.																					
ORE 15.30											■ ALL.FUNZ.				■ ALL.FUNZ.											
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	● FLEXIBILITY		● FLEXIBILITY			▲ GIOCA E SALTA 3/4 ANNI		▲ GIOCA E SALTA 5/6 ANNI	▲ GIOCA JUDO 5/6 ANNI		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.		★ PILOGA	★ YOGA		★ PILOGA						
ORE 17.30										■ GIOCA E DANZA 4-6 ANNI		■ GIOCA E DANZA 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											■ OVER 30		■ YOUNG JAZZ		■ OVER 30				★ 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			★ YIN YOGA			★ YOGA GESTANTI						
ORE 19.30								▲ KATORI SHINTO RYU		▲ JUDO 14 E OLTRE		■ JAZZ INT/AV		■ JAZZ INT/AV		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.						■ ZUMBA		■ ZUMBA		■ LEI ELUI	★ YOGA	★ YOGA		★ YOGA							
ORE 20.30		● ALL. FUNZ.		● ALL. FUNZ.		▲ KARATE ADULTI	DIF. PERS. KRAV MAGA ▲		▲ KARATE ADULTI	DIF. PERS. KRAV MAGA ▲		■ PILATES		■ PILATES												
ORE 21.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.				▲ AIKIDO						FLASH MOB*													

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
	18.00-21.30 FITNESS		18.00-21.30 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

Ginnastica Ritmica Femm. (Ilaria - Valentina T.)
Gruppi:
Principianti Mar- Giov 16.45 - 17.45 presso c/o Scuola dino Campana
Intermedie Mart- Giov 18.30 -19.30 presso c/o Scuola sassetti
Avanzate Mart- Giov 18.30 - 20.00 c/o Scuola Sassetti

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

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



LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

- ▲ **ALBERTO**
- **ALESSIO**
- **ANDREA B.**
- ▲ **ANDREA F.**
- ★ **ANDREA L.**
- ▲ **BARBARA BARB.**
- ★ **BARBARA BART.**
- **CECILIA**
- ▲ ● **CRISTINA**
- ☆ **DANIA**
- ★ **DANIELA**
- ■ **ELENA C.**
- **ELENA S.**
- ★ **ELISA**
- **EMANUELA**
- ▲ **FABIO - LEONARDO**
- **GIOVANNA**
- **ILARIA S.**
- **ILARIA V.**
- **KATJUSA**
- △ □ **LISETTE**
- **MONICA**
- △ **RAFFAELLA**
- △ **RICCARDO**
- ★ **SILVIA**
- ▲ **SILVIO**
- ★ **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

Tutti i corsi si attiveranno al raggiungimento minimo di 5/6 iscritti