

ELENCO ATTIVITÀ E COSTI DI ISCRIZIONE AI CORSI 2018-19

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
HIP HOP	bisett.li	1 mese	€ 35,00			3 mesi	€ 99,00				
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 bisett.	bisett.li	1 mese	€ 32,00	2 mesi	€ 58,00	3 mesi	€ 84,00	5 mesi	€ 130,00	stag.le*	€ 242,00
EASY LINE triset.	triset.	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00	5 mesi	€ 205,00	stag.le*	€ 385,00
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 JR.	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 66,00	3 mesi	€ 93,00				
TOTAL BODY	bisett.li	1 mese	€ 25,00								
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	€ 36,00			3 mesi	€ 99,00				
GINN. RITMICA AV.	bisett.li	1 mese	€ 40,00			3 mesi	€ 114,00				
GINN. POSTURALE	bisett.li	1 mese	€ 45,00								
GIOCA E SALTA	monosett.	1 mese	€ 18,00								
GIOCA JUDO	monosett.	1 mese	€ 18,00								
STEP & TONE	monosett.	1 mese	€ 25,00								
STRONG by ZUMBA	monosett.	1 mese	€ 25,00								
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						
GINN. ANTISTRESS		1 mese	€ 25,00	2 mesi	€ 66,00	3 mesi	€ 93,00				
PER. TRAINER	su app.to	1 lez.ne	€ 30,00								
PILATES	bisett.li	1 mese	€ 41,00	2 mesi	€ 78,00	3 mesi	€ 111,00	5 mesi	€ 175,00	stag.le*	€ 352,00
PILOGA	bisett.li	1 mese	€ 40,00								
FEMALE TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 42,00								
JR. CIR. TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 66,00	3 mesi	€ 93,00				
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							
YOGA KUNDALINI	monosett.	1 mese	€ 26,00								
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 (se attività monosettimanale -20%)
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		
È OBBLIGATORIA la certificazione medica non agonistica (escluso bambini 0/6 anni)		

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 giugno)
dalle 9.30 alle 13.00

FITNESS CORPO LIBERO
GINNASTICA DOLCE AIKIDO
JUDO KARATE YOGA GESTANTI

GINNASTICA TERZA ETÀ PILATES GIOCA E SALTA
ZUMBA STRONG BY ZUMBA EASY LINE
EDUCAZIONE CORPOREA FIT BOXE
PILOGA FLASH MOB KETTLEBELL

GINNASTICA ANTISTRESS JAZZ PRINCIPIANTI
TOTAL BODY JAZZ AVANZATI
CIRCUIT TRAINING KATORI FIT DANCE
YOGA GINNASTICA RITMICA YIN YOGA
ALLENAMENTO FUNZIONALE
HIP HOP MAMME IN FORMA
GIOCA JUDO GINNASTICA POSTURALE
DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)
FEMALE TRAINING PERSONAL TRAINER

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



MAMME
IN FORMA

TUTTI I MARTEDÌ
E GIOVEDÌ
alle 10.15



PALESTRA SCANDICCI



stagione
2018-2019

LA TUA
PALESTRA

LA TUA
FORZA

www.uispfirenze.it
UISP Comitato di Firenze
[uispfirenze](https://www.facebook.com/uispfirenze)
[uispfirenze](https://www.instagram.com/uispfirenze)

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

UISP sportpertutti Comitato di Firenze		● SALA GRANDE					▲ SALA ARTI MARZIALI					■ SALA PARQUET					★ SALA YOGA					◀ SALA WORK STATION					ISALA FITNESS					ALTRI CORSI		
		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	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ			
MATTINO	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												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	Ginnastica Ritmica Femm. (Ilaria - Valentina T.) Gruppi: <i>Principianti</i> Mar- Giov 16.45 - 17.45 presso c/o Scuola dino Campana <i>Intermedie</i> Mart- Giov 18.30 -19.30 presso c/o Scuola sassetti <i>Avanzate</i> 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 Si organizzano gruppi di cammino con istruttore. Su richiesta si attivano appuntamenti domiciliari, singoli o a coppia, di mobilizzazione articolare e attivazione muscolare.	
	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	■ GINN. POSTURALE	■ ED. CORP.		■ GINN. POSTURALE	★ YOGA			★ YOGA													
PRANZO	ORE 12.00												■ GINN. POSTURALE			■ GINN. POSTURALE																		
	ORE 13.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.							■ ZUMBA			■ ZUMBA																		
	ORE 13.20			● 13.10 ALL. FUNZ																		● EASY LINE			● EASY LINE									
	ORE 13.30											□ ZUMBA		□ ZUMBA		13.15 STRONG BY ZUMBA																		
	ORE 14.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.		● CORP. LIB.							■ PILATES		■ PILATES																			
POMERIGGIO	ORE 14.30											□ PILATES		□ STEP&TONE		□ PILATES	★ YOGA			★ YOGA														
	ORE 15.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.																												
	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																	
SERA	ORE 17.00	● FEMALE TRAINING	● JR. CIRQ. TRAINING		● JR. CIRQ. TRAINING	● FEMALE TRAINING	▲ GIOCA E SALTA 3/4 ANNI	▲ GIOCA E SALTA 5/6 ANNI	▲ GIOCA JUDO PRINC.	▲ GINNASTICA ANTISTRESS	▲ GIOCA JUDO AVANZATI		■ ED. CORP.		■ ED. CORP.			★ PILOGA	★ YOGA		★ PILOGA						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			
	ORE 17.30											■ YOUNG JAZZ		□ HIP HOP		■ 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			18.00-21.30 FITNESS		18.00-21.30 FITNESS					
	ORE 18.30																		★ YOGA															
	ORE 19.00	● CORP. LIB.	● FIT BOXE	● CORP. LIB.	● FIT BOXE	● CORP. LIB.	▲ JUDO 14 E OLTRE	▲ KARATE		▲ KARATE	▲ JUDO 10-13 ANNI		■ JAZZ P	■ GINN. POSTURALE	■ JAZZ P	■ GINN. POSTURALE		★ YIN YOGA		★ YOGA GESTANTI														
SERA	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.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.						■ ZUMBA		■ ZUMBA		□ TOTAL BODY		★ KUNDALINI	★ YOGA	★ YOGA														
	ORE 20.30						▲ KARATE ADULTI	DIF. PERS. KRAV MAGA		▲ KARATE ADULTI	DIF. PERS. KRAV MAGA		■ PILATES		■ PILATES																			
	ORE 21.00	● CORP. LIB.		● CORP. LIB.				▲ AIKIDO																										
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	



▲ ALBERTO

● MARCO

● ■ ANDREA B.

▲ ANDREA F.

★ ANDREA L.

● ▲ BARBARA BARB.

● GUENDALINA

■ CECILIA

● ■ ▲ ■ CRISTINA

☆ DANIA

★ DANIELA

● ■ ELENA C.

■ ELENA S.

★ ELISA

■ EMANUELA

□ GIOVANNA I.

□ PACO

▲ FABIO - LEONARDO

■ GIOVANNA B.

● ILARIA S.

■

★ ● KATJUSA

□ GIULIA

■ MONICA

△ RAFFAELLA

△ RICCARDO

▲ SILVIO

★ STEFANIA

■ ● ■ TAMARA

● VALENTINA B.

△ JACOPO

★ □ GAIA