

ATTIVITÀ E COSTI 2020-21

LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRENDE LA TESSERA ASSOCIATIVA/ASSICURATIVA UISP
ADULTI: € 25,00 RAGAZZI: € 23,00
È OBBLIGATORIA la certificazione medica non agonistica (escluso bambini 0/6 anni)

AIKIDO	monosett.	1 mese	€ 25,00				
ALL. FUNZIONALE	bisett.	1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00
ALL. FUNZ. integr.	sabato.	1 mese	€ 10,00				
CIRQUIT TRAINING	bisett.	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00
CORPO LIBERO	trisett.	1 mese	€ 48,00	2 mesi	€ 94,00	3 mesi	€ 138,00
DANZA JAZZ	bisett.li	1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00
EASY LINE	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 68,00	3 mesi	€ 99,00
EASY LINE	trisett.	1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00
ED.CORPOREA	bisett.li	1 mese	€ 52,00	2 mesi	€ 102,00	3 mesi	€ 148,00
FEMALE TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00
FIT BOXE	bisett.li	1 mese	€ 46,00	2 mesi	€ 90,00	3 mesi	€ 132,00
FITNESS	trisett.	1 mese	€ 48,00	2 mesi	€ 94,00	3 mesi	€ 138,00
FITNESS JR.	bisett.li	1 mese	€ 38,00	2 mesi	€ 74,00	3 mesi	€ 108,00
GINN. DOLCE	trisett.	1 mese	€ 45,00	2 mesi	€ 88,00	3 mesi	€ 129,00
GINN. RITMICA P./INT.	bisett.li	1 mese	€ 38,00	2 mesi	€ 74,00	3 mesi	€ 108,00
GINN. RITMICA AV.	bisett.li	1 mese	€ 42,00	2 mesi	€ 82,00	3 mesi	€ 120,00
GINN. POSTURALE	bisett.li	1 mese	€ 48,00	2 mesi	€ 94,00	3 mesi	€ 138,00
GIOCA E DANZA	monosett.	1 mese	€ 28,00	2 mesi	€ 54,00	3 mesi	€ 78,00
GIOCA E SALTA	monosett.	1 mese	€ 22,00	2 mesi	€ 42,00	3 mesi	€ 60,00
GIOCA JUDO	monosett.	1 mese	€ 22,00	2 mesi	€ 42,00	3 mesi	€ 60,00
GINNASTICA CUI	bisett.li	1 mese	€ 28,00	2 mesi	€ 54,00	3 mesi	€ 78,00
GINN. terza età	bisett.li	1 mese	€ 37,00	2 mesi	€ 72,00	3 mesi	€ 105,00
terza età integr.	venerdì	1 mese	€ 10,00				
JUDO ADULTI	bisett.li	1 mese	€ 44,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00
JUDO RAGAZZI	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 68,00	3 mesi	€ 99,00
JR. CIR. TRAINING	bisett.li	1 mese	€ 38,00	2 mesi	€ 74,00	3 mesi	€ 108,00
KARATE ADULTI	bisett.li	1 mese	€ 58,00 (c.nere)/€ 47,00 (adulti)	2 mesi	€ 114,00 (c.nere)/€ 92,00 (adulti)	3 mesi	€ 168,00 (c.nere)/€ 135,00 (adulti)
KARATE RAGAZZI	bisett.li	1 mese	€ 35,00	2 mesi	€ 68,00	3 mesi	€ 99,00
KRAV MAGA	bisett.li	1 mese	€ 47,00	2 mesi	€ 92,00	3 mesi	€ 135,00
KATORI SHINTO RYU	monosett.	1 mese	€ 26,00	2 mesi	€ 50,00	3 mesi	€ 72,00
MAMME IN FORMA	bisett.li	1 mese	€ 44,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 127,00
PERS. TRAINER	su app.to	1 lez.ne	€ 30,00				
PILATES	bisett.li	1 mese	€ 44,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00
PILOGA	bisett.li	1 mese	€ 44,00	2 mesi	€ 86,00	3 mesi	€ 126,00
SCHERMA	bisett.li	1 mese	€ 52,00				
STRONG by ZUMBA	monosett.	1 mese	€ 27,00	2 mesi	€ 52,00	3 mesi	€ 75,00
YIN YANG YOGA	monosett.	1 mese	€ 27,00	2 mesi	€ 52,00	3 mesi	€ 75,00
YOGA monosett.	monosett.	1 mese	€ 27,00	2 mesi	€ 52,00	3 mesi	€ 75,00
YOGA bisett.	bisett.li	1 mese	€ 54,00	2 mesi	€ 106,00	3 mesi	€ 156,00
YOGA gestanti			€ 9,00	a lezione			
YOGA KUNDALINI	monosett.	1 mese	€ 27,00	2 mesi	€ 52,00	3 mesi	€ 75,00
ZUMBA	bisett.li	1 mese	€ 48,00	2 mesi	€ 94,00	3 mesi	€ 138,00

Pacchetti ONE+ONE Sconto del 40% sulla seconda attività INTERA (se attività monosettimanale -20%)

Pacchetti per famiglie dal 2° componente sconto 10%

NON SI HA DIRITTO ALLA SCONTISTICA sulla seconda attività monosettimanale nel caso in cui la prima attività selezionata sia monosettimanale.

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 9.00 alle 12.30
e dalle ore 15.30 alle 19.15

ORARIO PALESTRA

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8.00 alle 22.30
Sabato (da ottobre a giugno)
dalle 8.00 alle 13.00

FITNESS CORPO LIBERO
GINNASTICA DOLCE GIOCA E DANZA
JUDO KARATE YOGA GESTANTI
ZUMBA GINNASTICA TERZA ETÀ
PILATES GIOCA E SALTA EASY LINE
STRONG BY ZUMBA PILOGA
EDUCAZIONE CORPOREA FIT BOXE
KETTLEBELL JAZZ PRINCIPIANTI
JAZZ AVANZATI KUNDALINI YOGA
TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING
KATORI FIT DANCE GINNASTICA RITMICA
YIN YANG YOGA FEMALE TRAINING
ALLENAMENTO FUNZIONALE AIKIDO
MAMME IN FORMA GIOCA JUDO
GINNASTICA POSTURALE YOGA
DIFESA PERSONALE (KRAV MAGA)
SCHERMA 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 6583529 - e-mail: firenze@uisp.it



TUTTI I MARTEDÌ
E GIOVEDÌ
alle 10.15



sportpertutti
Comitato di Firenze

PALESTRA SCANDICCI



PALESTRA
UISP Scandicci

CORSI E ATTIVITÀ
Stagione 2020/2021

Photo by FreePik

www.uispfirenze.it

UISP Comitato di Firenze

uispfirenze

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

	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	● FEMALE TRAINING	● TERZA ETÀ	● FEMALE TRAINING	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	■ 8.30 ED. CORP.	■ 8.30 GINN. POST.	■ 8.30 ED. CORP.			★ YOGA GESTANTI	★ YOGA GESTANTI									
	ORE 9.30																									
	ORE 10.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	▲ A. F. A.	▲ GIN. DOLCE	■ 9.40 ED. CORP.	■ 9.40 GINN. POST.	■ 9.40 ED. CORP.			★ YOGA				★ YOGA					
	ORE 10.15																★ MAMME IN FORMA	★ MAMME IN FORMA								
	ORE 11.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	▲ PILATES				▲ PILATES	■ 10.50 ED. CORP.	■ 10.50 GINN. POST.	■ 10.50 ED. CORP.												
ORE 12.00												■ 12.00 GINN. POST.														
PRANZO	ORE 13.00	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.					□ ZUMBA		□ ZUMBA													
	ORE 13.20	● 13.15 ALL. FUNZ.		● 13.15 ALL. FUNZ.																		◀ EASY LINE		◀ EASY LINE		
	ORE 13.30																									
	ORE 14.00										□ ZUMBA	■ PILATES	□ ZUMBA	■ PILATES												
	ORE 14.30																★ YOGA									
POMERIGGIO	ORE 15.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.					□ 15.15 PILATES		□ 15.15 PILATES													
	ORE 15.30																									
	ORE 16.00	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.	● TERZA ETÀ	● CORP. LIB.					■ ED. CORP.		■ ED. CORP.			★ YOGA										
	ORE 16.30										■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE		■ GIN. DOLCE											
	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./AV.		▲ GIOCA JUDO AVANZATI	■ ED. CORP.		■ ED. CORP.			★ PILOGA	★ YOGA			★ PILOGA					
ORE 17.30	17.15 GINN. CUI			17.15 GINN. CUI						□ SCHERMA		□ SCHERMA		■ GIOCA E DANZA	★ YOGA											
SERA	ORE 18.00	● CORP. LIB.	● CIRQ. TR.	● CORP. LIB.	● CIRQ. TR.	● CORP. LIB.	▲ JUDO 7-9 ANNI	▲ KARATE	▲ JUDO 10-13 ANNI	▲ KARATE	▲ JUDO 7-9 ANNI					★ PILOGA		★ YOGA	★ PILOGA	◀ EASY LINE		◀ EASY LINE		◀ EASY LINE		
	ORE 18.30											■ DANZA JAZZ		■ DANZA JAZZ			★ YOGA									
	ORE 19.00	● CORP. LIB.	● FIT BOXE	● CORP. LIB.	● FIT BOXE	● CORP. LIB.	▲ JUDO 14 E OLTRE	▲ KARATE		▲ KARATE	▲ JUDO 10-13 ANNI		■ GINN. POSTURALE		■ GINN. POSTURALE	★ YOGA	★ 19.10 YIN YANG YOGA			★ YOGA GESTANTI						
	ORE 19.30								▲ KATORI SHINTO RYU		▲ JUDO 14 E OLTRE								★ YOGA							
	ORE 20.00	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.	● ALL. FUNZ.	● CORP. LIB.						□ ZUMBA		□ ZUMBA			★ 20.15 KUNDALINI	★ 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.		● CORP. LIB.		▲ AIKIDO																			

FASCE DI ALLENAMENTO SALA FITNESS		
OPZIONE 1	OPZIONE 2	OPZIONE 3
LUN - MER - VEN 8.00 - 9.30 9.45 - 11.15 11.30 - 13.00 13.15 - 14.45 15.00 - 16.30 16.45 - 18.15 18.30 - 20.00 20.15 - 21.45	MAR - GIO - SAB 8.00 - 9.30 9.45 - 11.15 11.30 - 13.00	MAR - GIO 13.15 - 14.45 18.30 - 20.00 20.15 - 21.45 + SABATO (a scelta) 8.00 - 9.30 9.45 - 11.15 11.30 - 13.00
MARTEDÌ e GIOVEDÌ JUNIOR FITNESS (per ragazzi 13-18 anni) 15.00 - 16.30 e 16.45 - 18.15 Istruttori: ANDREA + ALESSIO		
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 13.00. Il martedì e il giovedì dalle 12.00 alle 21.30 per la programmazione di schede mirate per:		
<ul style="list-style-type: none"> - TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO - POTENZIAMENTO - BODY BUILDING - ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE 		
Istruttori: VALENTINA, GABRIELE, ANDREA, MATTEO, ALESSIO		
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.)
 MARTEDÌ e GIOVEDÌ
 Con sede e orario da definire in base alle disposizioni comunali.

Si collabora con il CUI (Marco)
 LUN - VEN 17.15 - 18.15
 presso Palestra UISP Scandicci

STUDIO EDUCAZIONE FISICA
 15.00 - 16.30 e 16.45 - 18.15
 Istruttori: ANDREA + ALESSIO

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.

LEGENDA ISTRUTTORI CORSI

▲ ALBERTO	△ LEONARDO
● ALESSIO	● MARTINA
★▲ ANDREA	□ MATHIAS
△○ BETTA	■ MONICA
■▲◀ CRISTINA	□ OTXOA
☆ DANIA	□ PACO
■● ELENA	△ RAFFAELLA
★ ELISA	△ RICCARDO
▲ FABIO+LEONARDO	★ SAMANTA
● FRANCESCA	● SILVIA
■ FRANCESCO	▲ SILVIO
□ GIORGIO	★ STEFANIA
■ GIOVANNA	● VALENTINA
□ GIULIA	■ VALENTINA D'I.
★■● KATJUSA	◀ TAMARA

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

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