

PALESTRA GYMASA

SEDE DELLA PALESTRA

Via degli Alberti, 11
50058 – Signa (FI)

PER INFO

tel: 055/8790213

e-mail: signa@uispfirenze.it

facebook: Palestra Gymasa UISP

DOVE SIAMO

La Palestra Gymasa si trova in via degli Alberti nello stesso edificio dove si trova anche la Sala consigliare del Comune di Signa, La Biblioteca Comunale, Il Museo della Paglia e dell'Intreccio e la Sala Blu.

Per arrivare prendere le indicazioni per la sede del Comune di Signa, arrivare davanti alla chiesa di San Lorenzo prendere la salita a sinistra (già via degli Alberti) ed arrivare al numero 11.

COSA OFFRIAMO

Nella nostra palestra troverai personale altamente qualificato con insegnanti ISEF e laureati in Scienze Motorie che ti seguiranno sempre sia nei corsi che nell'attività di sala.

Avrai la possibilità di provare più tipologie di attività con le forme di abbonamento a prezzi contenuti. Troverai un ambiente cordiale che ti farà sentire da subito a tuo agio consigliandoti l'attività più indicata per le tue esigenze.

TI ASPETTIAMO... A PRESTO!

Presso la nostra palestra potrete trovare anche:

TRATTAMENTI BENESSERE

TRATTAMENTI SHIATSU

TRATTAMENTI TAPING

VALUTAZIONE METABOLICA

(con tecnologia BIA)

CONSULENZE NUTRIZIONALI

Tutti i mesi saranno proposte offerte vantaggiose per gli iscritti che usufruiranno di questi servizi



Created by Prostockphoto.com

PALESTRA GYMASA

CORSI E ATTIVITÀ

STAGIONE 2018/2019

PIANO GIOCO/SALETTA

Corso Ginnastica AFA 1

martedì e giovedì ore 16.30/17.30
24 lezioni (3 mesi) 60,00€ (25,00€ 1 mese)

Corso Ginnastica AFA 2

lunedì e mercoledì ore 9.00/10.00
24 lezioni (3 mesi) 60,00€ (25,00€ 1 mese)

Corso Ginnastica AFA 3

lunedì e mercoledì ore 10.00/11.00
24 lezioni (3 mesi) 60,00€ (25,00€ 1 mese)

Corso Ginnastica AFArgento

martedì e giovedì ore 15.30/16.30
24 lezioni (3 mesi) 60,00€ (30,00€ 1 mese)

Corso Ginnastica Dolce

martedì e giovedì ore 9.45/10.45
24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Educazione Corporea A

martedì e giovedì ore 8.45/9.45
24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Educazione Corporea B

giorni: martedì e giovedì ore 10.45/11.45
24 lezioni (tre mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Feldenkrais 1

giorni: lunedì ore 9.00/10.00
12 lezioni (tre mesi) 75,00€ (30,00€ 1 mese)

Corso Feldenkrais 2

giorni: giovedì ore 15.00/16.00
12 lezioni (tre mesi) 75,00€ (30,00€ 1 mese)

Corso Psicomotoria

giorni: mercoledì ore 16.30/17.30
16 lezioni (4 mesi) 80,00€ (30,00€ 1 mese)

Corso Ludico Motoria

giorni: lunedì ore 16.30/17.30
16 lezioni (4 mesi) 80,00€ (30,00€ 1 mese)

Corso Posturale 1

lunedì e mercoledì ore 18.00/19.00
24 lezioni (3 mesi) 150,00€ (60,00€ 1 mese)

Corso Posturale 2

giorni: lunedì e mercoledì ore 19.00/20.00
24 lezioni (3 mesi) 150,00€ (60,00€ 1 mese)

Corso Posturale 3

giorni: lunedì e mercoledì ore 10.00/11.00
24 lezioni (3 mesi) 150,00€ (60,00€ 1 mese)

Corso Posturale 4

giorni: lunedì e mercoledì ore 15.45/16.45
24 lezioni (3 mesi) 150,00€ (60,00€ 1 mese)

Corso Pilates Sculpt 1

giorni: lun/mer/ven ore 11.00/11.50
3 giorni 36 lezioni (3 mesi) 110,00€ (45,00€ 1 mese)
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Pilates Sculpt 2

giorni: lunedì / mercoledì ore 18.00/19.00
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Pilates Sculpt 3

giorni: martedì/giovedì ore 10.00/10.50
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso GAG

giorni: martedì e giovedì ore 19.00/20.00
24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Corpo libero avanzato

giorni: lun/mer/ven ore 9.00/10.00
3 giorni 36 lezioni (3 mesi) 110,00€ (45,00€ 1 mese)
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Corpo libero

giorni: martedì/giovedì ore 17.30/18.30
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Corso Yoga

giorni: lunedì/mercoledì ore 19.00/20.00
2 giorni 24 lezioni (3 mesi) 95,00€ (40,00€ 1 mese)

Sabato (alterni)

Aerobic Fit Boxe ore 10.00/10.50 – 5,00€ a lezione
Danza del Ventre ore 10.00/11.00 – 5,00€ a lezione

SALA ATTREZZI

(pesistica, funzionale, circuiti, schede personalizzate)

Abbonamento Stagionale FITNESS TUTTI I GIORNI

da settembre a fine luglio
9.00/22.00 + sab 10.00/13.00
420,00 €

Abbonamento Stagionale FITNESS TRISETTIMANALE

da settembre a fine luglio
9.00/22.00 + sab 10.00/13.00
360,00 €

Abbonamento Stagionale FITNESS BISETTIMANALE

da settembre a fine luglio
9.00/22.00 + sab 10.00/13.00
330,00 €

Abbonamento Trisettimanale FITNESS

3 mesi – 9.00/22.00 + sab 10.00/13.00
130,00 €

Abbonamento Bisettimanale FITNESS

3 mesi – 9.00/22.00 + sab 10.00/13.00
120,00 €

NEW: ABBONAMENTO 10 INGRESSI 50,00 €

Con gli abbonamenti sarà possibile partecipare anche ai corsi di:
PILATES, CORPO LIBERO AVANZATO, GAG

Personal Trainer su prenotazione 30,00€ l'ora

Per tutte le attività (tranne AFA) è necessario il certificato medico per attività non agonistica.

Quota iscrizione annuale: 20,00 €

**PREVISTO UNO SCONTO DEL 5%
PER OGNI FAMILIARE**