

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ					
CORSI DEL MATTINO inizio da Lunedì 18 Settembre 2017										
09.00	PILATES	SOFT FITNESS	PILATES Schiena & stretch		PILATES	SOFT FITNESS	SOFT JUMP			
10.00	SOFT JUMP		ZUMBA GOLD	STRETCHING ENERGETICO	ZUMBA GOLD		STRETCHING ENERGETICO			
CORSI PAUSA PRANZO inizio da Lunedì 11 Settembre 2017										
13.00	G.A.G.	PILATES	FIT BALL	TONE UP	TONIFICAZIONE	PILATES Schiena & stretch	PILOXING	PILATES	G.A.G.	POWER YOGA
14.00		GINNASTICA POSTURALE				GINNASTICA POSTURALE				
CORSI DEL POMERIGGIO inizio da Lunedì 18 Settembre 2017										
17.00	WUSHU KUNG-FU				WUSHU KUNG-FU		WUSHU KUNG-FU			WUSHU KUNG-FU
CORSI SERALI inizio da Lunedì 11 Settembre 2017										
18.00				YOGA PRINCIPIANTI						
18.30	FIT BOXE	POWER YOGA			PILATES Schiena & stretch			YOGA PRINCIPIANTI		
18.40									G.G. GLUTE&GAMBE	
19.00			TOTAL FITNESS	PILOXING			TOTAL FITNESS			
19.20	JUMP	PILATES			ZUMBA FITNESS			PILATES		
19.30				SAMBAFIT		STEP PRINCIPIANTI			ZUMBA FITNESS	REGGAETON
19.50										
20.00			CIRCUIT TABATA				FIT BOXE	FITBALL	STEP PRINCIPIANTI	
20.10	PILATES	YOGAFLEX			G.G. GLUTE&GAMBE			YOGAFLEX		
20.20						TONE UP				

PER OGNI SINGOLO CORSO SONO PREVISTI ABBONAMENTI MENSILI AD INGRESSO (DA 4 A 12 INGRESSI AL MESE); TESSERE «OPEN» VALIDE DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2017; ABBONAMENTI «OPEN» ANNUALI, SEMESTRALI O TRIMESTRALI. ...E POI, ANCORA, PROMOZIONI E SCONTI OVER 60, UNDER 18, A NUCLEO FAMILIARE, FORMULA PALESTRA+PISCINA.

TARIFE E DETTAGLI SARANNO DISPONIBILI SUL SITO WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO NELLA SEZIONE «PALESTRA E FITNESS» DA FINE AGOSTO 2017

ISCRIZIONI

DA LUNEDÌ 04 SETTEMBRE 2017 PRESSO UFFICI UISP DI LUGO
DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE ALLA RECEPTION DEL CENTRO STUDI DANZA & FITNESS