

# STAGIONE 2020/21



CENTRO  
STUDI  
DANZA  
&  
FITNESS



**UISP**  
aps  
**sportpertutti**  
Comitato di Ravenna-Lugo

Centro Studi Danza & Fitness  
Via B. Gastaldi 16 - Lugo (Ra)  
Tel. Uisp 0545.26924  
[comunicazione.ravennalugo@uisp.it](mailto:comunicazione.ravennalugo@uisp.it)

**PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP**

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>CORSI DEL MATTINO</b>						
09.00	PILATES	SOFT FITNESS	YOGA	<b>NOVITA'</b> POWERGOOD MORNING		
10.00	RINFORZO MUSCOLARE OVER					<b>NOVITA'</b> WONDER WOMAN (10.20-11.10)
<b>CORSI PAUSA PRANZO</b>						
13.00	<b>NOVITA'</b> PUMP	PILATES	CIRCUIT TONE	YOGA	<b>NOVITA'</b> CARDIO FITNESS	
14.00						
<b>CORSI DEL POMERIGGIO</b>						
17.00						
<b>CORSI SERALI</b>						
18.00						YOGA principianti
18.30	FIT BOXE			YOGA principianti	PILATES	JUMP
18.40						
18.50						
19.00	KILLER CALORIA 19.10		<b>NOVITA'</b> BAGG			TOTAL FITNESS
19.20						
19.30	TOTAL FITNESS		SAMBAFIT	GINNASTICA POSTURALE	KILLER CALORIA	YOGA
19.40					G.G. Gambe & Glutei	
19.50						
20.00						POUND FIT

Per necessità si richiede

- Prenotazione ad ogni corso tramite app **SPORTCLUBBY** 
- EFFETTUARE UN MASSIMO DI 2 INGRESSI/LEZIONI AL GIORNO
- PREMUNIRSI DI UN PROPRIO TAPPETINO



# TARIFFE 2020-21



<b>MENSILI</b>	Abbonamento mensile (4 ingressi da utilizzare in un mese)	4 Lezioni	Euro 32,00
	Abbonamento mensile (8 ingressi da utilizzare in un mese)	8 Lezioni	Euro 56,00
	Abbonamento mensile (12 ingressi da utilizzare in un mese)	12 Lezioni	Euro 72,00
<b>TESSERE OPEN</b>	Tessera ad ingressi valida per tutti i corsi UISP al Centro Studi Danza & Fitness valida fino al 31 Dicembre 2020 Le lezioni non utilizzate si potranno convertire nelle tessere «OPEN» del periodo successivo Gennaio-Luglio 2021	05 Lezioni	Euro 50,00
		10 Lezioni	Euro 85,00
		15 Lezioni	Euro 115,00
<b>OPEN</b>	<b>Abbonamento OPEN ANNUALE</b> Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2021	<b>EURO 500,00</b>	
	<b>Abbonamento OPEN SEMESTRALE</b> Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto	<b>EURO 340,00</b>	
	<b>Abbonamento OPEN TRIMESTRALE</b> Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto	<b>EURO 200,00</b>	
<b>Per gli ABBONAMENTI OPEN: ANNUALE/ SEMESTRALE/TRIMESTRALE SONO CONSENTITE SOLO 2 LEZIONI AL GIORNO</b>			
<b>QUOTA LEZIONE SINGOLA: EURO 10,00</b>			

## PROMOZIONI E SCONTI \*\*

<b>OVER 60</b>	- 10% su abbonamenti e tessere	<b>PALESTRA + PISCINA</b>	- 10% su abbonamenti e tessere
<b>UNDER 18</b>	- 10% su abbonamenti e tessere	<b>Nucleo familiare: almeno 3 componenti</b>	- 10% su abbonamenti e tessere

**\*\* Gli sconti sopraindicati non sono cumulabili e non valgono per abbonamenti OPEN annuali, semestrali, trimestrali**

<b>Piscina + Palestra</b>	<b>ABBONAMENTO OPEN STAGIONALE</b> valido per tutti i corsi UISP del Centro Studi Danza & Fitness e per corsi Acquafitness e Acquabike alla piscina comunale di Lugo (periodo invernale piscina fino al Maggio 2021)		<b>Euro 540,00</b> senza Acquabike
			<b>Euro 580,00</b> con Acquabike
	<b>ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&amp;F</b>	5 lezioni	<b>Euro 55,00</b>
	Valida per tutti i corsi di acquafitness (senza acquabike) + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	10 lezioni	<b>Euro 90,00</b>
		15 lezioni	<b>Euro 120,00</b>
	<b>ACQUAFITNESS FULL + CSD&amp;F</b>	5 lezioni	<b>Euro 60,00</b>
Valida per tutti i corsi di acquafitness + corsi di acquabike + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	10 lezioni	<b>Euro 95,00</b>	
	15 lezioni	<b>Euro 125,00</b>	

**Per tutti i corsi è possibile effettuare una lezione di PROVA GRATUITA, FINO AD UN MASSIMO DI 2 PROVE. OBBLIGATORIO PRENOTARE LE PROVE**

## CERTIFICAZIONE MEDICA OBBLIGATORIA PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI

In ottemperanza a quanto previsto dalla normativa vigente, per la nuova stagione sportiva è necessario consegnare, all'iscrizione ai corsi Uisp in palestra, un certificato medico per attività non agonistica. I soci frequentanti le palestre dove si svolge attività Uisp, dovranno consegnare, al momento dell'iscrizione, il certificato medico per attività non agonistica. I soci dovranno essere sempre coperti dalla certificazione medica. La mancanza di copertura non darà la possibilità di accedere alle attività. I certificati medico sportivi non agonistici possono essere rilasciati dai medici di medicina generale solo per i propri assistiti, pediatri solo per i propri assistiti, strutture accreditate in cui sono presenti i medici specializzati in medicina dello sport. La validità del certificato medico non agonistico è annuale.

**Costi associativi non comprensivi di Tessera UISP 2021**  
La tessera UISP 2021 ha validità dal 01 Settembre 2020 al 31 Agosto 2021

Via bartolomeo Gastaldi, 16

T.0545.26924

Mail: [Comunicazione.ravennalugo@uisp.it](mailto:Comunicazione.ravennalugo@uisp.it)

Facebook: centro studi danza & Fitness



# #WORKOUTLUGO

<b>PROGRAMMA ORARI SETTIMANALE</b>						
ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
8.00						
8.10		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
9.10						
9.20	<b>POSTURAL TRAINING</b>	<b>POSTURAL</b>		<b>POSTURAL</b>		<b>TRAINING</b>
10.20						
10.30						<b>TRAINING</b>
11.30						
12.00						
13.00	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	
14.00						
14.10	<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>	
15.10						
15.20	<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>	
16.20						
16.30	<b>TRAINING</b>	<b>POSTURAL TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>POSTURAL TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	
17.30						
17.40	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	
18.40						
18.50	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	
19.50						
20.00	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	<b>TRAINING</b>	
21.00						

TUTTI i corsi DOVRANNO essere prenotati tramite app **SPORTCLUBBY**



## TARIFFE

<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	Abbonamento stagionale validità 365 giorni dalla data di sottoscrizione	650,00 Euro
	Abbonamento 4 mesi	300,00 Euro
	Abbonamento mensile	80,00 Euro
	Tessera open 10 ingressi	120,00 Euro
<b>POSTURAL TRAINING</b>	Abbonamento 4 mesi	240,00 Euro
	Abbonamento mensile	70,00 Euro
	Tessera open 10 ingressi	120,00 Euro

Possibilità di poter effettuare una prova gratuita. Costi associativi non compresi di tessera UISP 2021