

STAGIONE 2020/21



PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
CORSI DEL MATTINO									
09.00	PILATES	SOFT FITNESS	YOGA	POWER GOOD MORNING 8.00-8.50 <i>NOVITA'</i>			PILATES	SOFT FITNESS	
10.00	RINFORZO MUSCOLARE OVER						RINFORZO MUSCOLARE OVER	YOGA	
CORSI PAUSA PRANZO									
13.00	G.A.G.	PILATES	CIRCUIT TONE	YOGA	TONE		CIRCUIT TONE	PILATES Schiena & stretch	POUND FIT
14.00							YOGA		
CORSI DEL POMERIGGIO									
17.00									
CORSI SERALI									
18.00							YOGA principianti		
18.30	FIT BOXE			YOGA principianti	PILATES			JUMP	
18.40									
18.50									
19.00	KILLER CALORIA 19.10		POUND FIT				TOTAL FITNESS	GINNASTICA Posturale 19.15	
19.20									
19.30	TOTAL FITNESS		SAMBAFIT	GINNASTICA POSTURALE	KILLER CALORIA		YOGA	G.G. Gambe & Glutei	
19.40						G.G. Gambe & Glutei			
19.50									
20.00									

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



MENSILI	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
TESSERE OPEN	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
OPEN	Abbonamento OPEN ANNUALE Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2021	EURO 500,00	
	Abbonamento OPEN SEMESTRALE Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto	EURO 340,00	
	Abbonamento OPEN TRIMESTRALE Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto	EURO 200,00	
Per gli ABBONAMENTI OPEN: ANNUALE/ SEMESTRALE/TRIMESTRALE SONO CONSENTITE SOLO 2 LEZIONI AL GIORNO			
QUOTA LEZIONE SINGOLA: EURO 10,00			

PROMOZIONI E SCONTI **			
OVER 60	- 10% su abbonamenti e tessere	PALESTRA + PISCINA	- 10% su abbonamenti e tessere
UNDER 18	- 10% su abbonamenti e tessere	Nucleo familiare: almeno 3 componenti	- 10% su abbonamenti e tessere
** Gli sconti sopraindicati non sono cumulabili e non valgono per abbonamenti OPEN annuali, semestrali, trimestrali			
Piscina + Palestra	ABBONAMENTO OPEN ANNUALE 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)		Euro senza Acquabike
			Euro con Acquabike
	ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&F	5 lezioni	Euro
	Valida per tutti i corsi di acquafitness (senza acquabike) + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	10 lezioni	Euro
		15 lezioni	Euro
	ACQUAFITNESS FULL + CSD&F	5 lezioni	Euro
	Valida per tutti i corsi di acquafitness + corsi di acquabike + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	10 lezioni	Euro
		15 lezioni	Euro

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

Facebook: centro studi danza & Fitness



#WORKOUTLUGO

PROGRAMMA ORARI SETTIMANALE

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

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



TARIFFE

FUNCTIONAL TRAINING	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
POSTURAL TRAINING	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