



UISP

sportpertutti

SEASON
2019/2020

FOLLOW US ON
facebook

CENTRO STUDI DANZA

Da Settembre
a Luglio

& FITNESS

THE
MIX
BY PILOXING®

FIT
BOXE

REGGAETON

POUND®
ROCKOUT. WORKOUT.

FITBALL

PILATES

JUMP

SAMBA
FIT

ZUMBA®

PILOXING

KUNG
FU 功夫

ginnastica
POSTURALE

Yoga
FLEX



CORSI OLISTICI

Mattina

**Ginnastica con metodologia
VINYASA YOGA**

MARTEDÌ dalle ore 09.00 alle 9.50

GIOVEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50

Pausa Pranzo

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
dalle ore 14.00 alle 14.50

Ginnastica POWER YOGA

VENERDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

DA LUNEDÌ 09 SETTEMBRE 2019
CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE

Pomeriggio e Sera

**Ginnastica con metodologia
YOGA PRINCIPIANTI**

LUNEDÌ dalle ore 19.20 alle 20.10

MERCOLEDÌ dalle ore 18.00 alle 18.50

Ginnastica con metodologia YOGA

LUNEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00

MERCOLEDÌ ore 18.50 alle 19.40

YOGA RIGENERATIVO

DA GIOVEDÌ 16 settembre
dalle ore 18.10 alle 19.00

Ginnastica POWER YOGA

LUNEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20



Costi associativi non
comprensivi di
Tesserà Uisp 2020

Possibilità di effettuare una
lezione di prova **GRATUITA**

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237
UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

PILATES

DA LUNEDÌ 09 SETTEMBRE 2019

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE

MATTINO

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE

LUNEDÌ	dalle ore 9.00 alle ore 09.50
MARTEDÌ	dalle ore 10.00 alle ore 10.50 schiena & stretch
GIOVEDÌ	dalle ore 09.00 alle ore 09.50

Possibilità di
effettuare
una lezione di
prova **GRATUITA**



PAUSA PRANZO

DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE

LUNEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50
MERCOLEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50 principianti
GIOVEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50 schiena & stretch

SERA

LUNEDÌ	dalle ore 20.10 alle ore 21.00
MERCOLEDÌ	dalle ore 18.30 alle ore 19.20 schiena & stretch
VENERDÌ	dalle ore 18.00 alle ore 18.50

Costi associativi non
comprensivi di Tessera
Uisp 2020



Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237
UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

FITNESS

MATTINA

DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019

LUNEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50 SOFT FITNESS

LUNEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50 RINFORZO MUSCOLARE OVER

MARTEDÌ dalle ore 9.00 alle 9.50 POUNDFIT 1 livello

NEWS

GIOVEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50 SOFT FITNESS

GIOVEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50 RINFORZO MUSCOLARE OVER

PAUSA PRANZO

DA LUNEDÌ 9
SETTEMBRE

LUNEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 G.A.G.

MARTEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 CIRCUIT TONE

MERCOLEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 TONIFICAZIONE

GIOVEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 CIRCUIT TONE

VENERDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 POUNDFIT

Possibilità di effettuare una lezione di prova **GRATUITA** - Costi associativi non comprensivi di Tesserà Uisp 2020

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via B. Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237 www.uisp.it/ravennalugo

FITNESS

POMERIGGIO E SERA

DA LUNEDÌ 9 SETTEMBRE 2019

LUNEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20 **FIT BOXE**

LUNEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50 **KILLER CALORIA**

LUNEDÌ dalle ore 19.20 alle 20.10 **POUNDFIT** **NEWS**

MARTEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50 **TOTAL FITNESS**

MARTEDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20 **SAMBAFIT**

MARTEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00 **G&G GAMBE E GLUTEI**

MERCOLEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50 **KILLER CALORIA**

MERCOLEDÌ dalle ore 19.20 alle 20.10 **JUMP**

MERCOLEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00 **TABATA**

GIOVEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50 **TOTAL FITNESS**

GIOVEDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20 **REGGAETON**

GIOVEDÌ dalle ore 20.00 alle 20.50 **PUMP & BURN** **NEWS**

VENERDÌ dalle ore 18.50 alle 19.40 **G&G GAMBE E GLUTEI**

VENERDÌ dalle ore 19.50 alle 20.30 **PUND FIT**

Possibilità di effettuare una lezione di prova GRATUITA - Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237



TARIFFE 2019-20



MENSILI	Abbonamento mensile (4 ingressi da utilizzare in un mese)	4 Lezioni	Euro 30,00
	Abbonamento mensile (8 ingressi da utilizzare in un mese)	8 Lezioni	Euro 50,00
	Abbonamento mensile (12 ingressi da utilizzare in un mese)	12 Lezioni	Euro 58,00
TESSERE OPEN	Tessera ad ingressi valida per tutti i corsi UISP al Centro Studi Danza & Fitness valida fino al 31 Dicembre 2019 Le lezioni non utilizzate si potranno convertire nelle tessere «OPEN» del periodo successivo Gennaio-Luglio 2020	05 Lezioni	Euro 45,00
		10 Lezioni	Euro 80,00
		15 Lezioni	Euro 105,00
OPEN	Abbonamento OPEN ANNUALE Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2020	EURO 480,00	
	Abbonamento OPEN SEMESTRALE Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto	EURO 320,00	
	Abbonamento OPEN TRIMESTRALE Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto	EURO 180,00	
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 25 Maggio 2019)		Euro 520,00 senza Acquabike
			Euro 560,00 con Acquabike
	ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&F Valida per tutti i corsi di acquafitness (senza acquabike) + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	5 lezioni	Euro 55,00
		10 lezioni	Euro 90,00
		15 lezioni	Euro 115,00
	ACQUAFITNESS FULL + CSD&F Valida per tutti i corsi di acquafitness + corsi di acquabike + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	5 lezioni	Euro 60,00
		10 lezioni	Euro 95,00
		15 lezioni	Euro 120,00

WUSHU KUNG-FU Corsi	
ABBONAMENTO MENSILE - UNA VOLTA A SETTIMANA	Euro 30,00
ABBONAMENTO MENSILE - DUE VOLTE A SETTIMANA	Euro 50,00
PROMOZIONI! Sconto 10% a chi frequenta il Corso Kung Fu + Corsi Uisp in piscina; nucleo familiare (almeno tre componenti iscritti a Corsi Uisp al Centro Studi Danza & Fitness); fratelli (Scuola Danza + Kung Fu).	

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 2020
La tessera UISP 2020 ha validità dal 01 Settembre 2019 al 31 Agosto 2020

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CORSI DEL MATTINO da Lunedì 16 Settembre 2019					
09.00	PILATES	SOFT FITNESS	PUONDFIT 1 livello ★ YOGA VINASA ★	PILATES	SOFT FITNESS
10.00	RINFORZO MUSCOLARE OVER	PILATES Schiena & stretch		RINFORZO MUSCOLARE OVER	YOGA VINASA ★
CORSI PAUSA PRANZO Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi					
13.00	G.A.G.	PILATES	CIRCUIT TONE	TONIFICAZIONE	PILATES Principianti
14.00		GINNASTICA POSTURALE			GINNASTICA POSTURALE
16.00				KUNG-FU JUNIOR	KUNG-FU JUNIOR
17.00				KUNG-FU MINI	KUNG-FU MINI
CORSI DEL POMERIGGIO					
18.00				YOGA principianti	YOGA RIGENERANTE Ore 18.10 ★ PILATES principianti
18.30	FIT BOXE	POWER YOGA		PILATES Schiena & stretch	
18.40					
18.50				YOGA intermedio	
19.00	KILLER CALORIA		TOTAL FITNESS	KILLER CALORIA	TOTAL FITNESS
19.20	★ POUND FIT	YOGA principianti		JUMP	
19.30			SAMBAFIT		SAMBAFIT
19.40					
19.50					★ POUND FIT ★
20.00			G&G		PUMP & BURN ★
20.10	PILATES	YOGA		TABATA	


NOVITÀ 2019/20

WUSHU KUNG-FU

CENTRO STUDI DANZA
&
FITNESS



UISP
sportpertutti

Il Wushu Kung-Fu è la madre delle arti marziali. Originaria dell'antica cultura cinese, questa disciplina ha assunto oggi una precisa connotazione sportiva ed in Cina viene proposta anche nell'ambito dell'Università.

PROGRAMMA

MINI: BAMBINI DAI 4 AI 6 ANNI
(SCUOLE MATERNE)

AVVIAMENTO E PROPEDEUTICA

MERCOLEDÌ e VENERDÌ
dalle ore 17.00 alle 18.00

ALLIEVI: BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI
(SCUOLE ELEMENTARI)

KUNG-FU

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 17.00 alle 18.00
Viene svolto nella scuola E. Stoppa

JUNIOR: BAMBINI DAI 11 AI 15 ANNI

KUNG-FU ACROBATICO

MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 16.00 alle 17.00

PROMOZIONI!

Sconto 10% a: chi frequenta il Corso Kung Fu + Corsi Uisp in piscina; nucleo familiare (almeno tre componenti iscritti ai Corsi Uisp al Centro Studi Danza & Fitness); fratelli (corsi Scuola Danza + Corso Kung Fu).



DA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019

Per informazioni su programmi, orari UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra)
Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it



E' un'attività aerobica che miscela movimenti di Pilates, Yoga e Zumba tenendo sempre tra le mani speciali bacchette da batterista per praticare il "virtual drumming" simulando cioè il movimento dei batteristi. L'attività viene costantemente accompagnata da basi musicali di hip-hop, pop, rap, scandendo movimenti e ripetizioni nel corso di tutta la lezione.

DA LUNEDÌ 09 SETTEMBRE 2019



Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 INFO.RAVENNALUGO@UISP.IT www.uisp.it/ravennalugo

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI ACQUAFITNESS PISCINA COMUNALE di LUGO 2019/20

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10.00-10.45	---	---	---	---		AcquaMIX Acqua Alta	AcquaMIX Acqua Media
10.15-11.00	AcquaBIKE Acqua Media	AcquaSOFT Acqua Media	AcquaBIKE SOFT (*) Acqua Media	AcquaBIKE Acqua Media	AcquaSOFT Acqua Media	---	---
11.00-11.45			Acqua& Gravidanza		Acqua& Gravidanza		
10.45-11.30	---	---	---	---	---	AcquaMIX Acqua Alta	---
11.30-12.15						AcquaBIKE Acqua Media	
13.00-13.45	AcquaTONE Acqua Alta	AcquaCARDIO Acqua Media	AcquaTONE Acqua Alta	AcquaGAG Acqua Media	AcquaGAG Acqua Media	---	---
13.45-14.30	AcquaGAG Acqua Media	AcquaBIKE in Acqua Media	AcquaBIKE in Acqua Media	AcquaCARDIO Acqua Media	---	---	---
	FUNCTIONAL WATER (*) Acqua Bassa		FUNCTIONAL WATER (*) Acqua Bassa				
14.30-15.15	AcquaSOFT Acqua Media	---	---	AcquaSOFT Acqua Media	---	---	---
19.00-19.45	AcquaCARDIO Acqua Media	AcquaGAG Acqua Media	AcquaTONE Acqua Media	AcquaGAG Acqua Media	AcquaMIX Acqua Media	---	---
	AcquaTONE Acqua Alta	AcquaTONE Acqua Alta	---	AcquaMIX Acqua Alta	AcquaTONE Acqua Alta	---	---
19.45-20.30	AcquaMIX Acqua Alta	AcquaBIKE Acqua Media	AcquaMIX Acqua Alta	AcquaBIKE Acqua Media	AcquaBIKE Acqua Media	---	---
	AcquaBIKE Acqua Media			AcquaTONE Acqua Alta			

Il programma potrebbe subire variazioni durante la stagione in base all'andamento delle iscrizioni ai corsi

PER TUTTI I CORSI DI ACQUABIKE E PER IL FUNCTIONAL WATER E' OBBLIGATORIA LA REGISTRAZIONE e LA PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP SPORTCLUBBY



SportClubby
Tutto lo sport in una sola App



PROMOZIONI PER LA STAGIONE SPORTIVA 2019-2020

NUCLEO FAMILIARE (almeno 3 componenti): - 10% sul totale dei corsi frequentati in Piscina
NUOTO & PALESTRA: 10% per chi frequenta in contemporanea Corsi Uisp di Nuoto ed al CSD&Fitness

POWER: - 10% sul totale per chi si iscrive ai corsi per tre giorni a settimana

UNDER 18: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness

OVER 60: - 10% sulla quota del corso Nuoto Adulti oppure Acquafitness (esclusa AcquaSoft)

Stagione Sportiva 2019 / 2020

Piscina Comunale di Lugo



TARiffe Stagione 2019-20 ACQUAFITNESS

TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO	STAGIONALE	15 INGRESSI	10 INGRESSI	05 INGRESSI
ACQUAFITNESS STANDARD AcquaFitness (senza AcquaBike)	480,00 €	110,00 €	85,00 €	50,00 €
ACQUAFITNESS FULL AcquaFitness + AcquaBike, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby	520,00 €	115,00 €	90,00 €	55,00 €
ACQUAFITNESS STANDARD + FITNESS al Centro Studi Danza&Fitness AcquaFitness (senza AcquaBike) + Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness	520,00 €	115,00 €	90,00 €	55,00 €
ACQUAFITNESS FULL + FITNESS al Centro Studi Danza&Fitness AcquaFitness + AcquaBike + Corsi Fitness in Palestra al Centro Studi Danza&Fitness, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby	560,00 €	120,00 €	95,00 €	60,00 €
AcquaSOFT STANDARD	440,00 €	90,00 €	70,00 €	45,00 €
AcquaSOFT FULL AcquaSOFT + AcquaBike SOFT, per l'Acquabike è obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (*) la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni	460,00 €	95,00 €	75,00 €	50,00 €
Gli abbonamenti stagionali per la piscina saranno validi a partire dal 23 Settembre 2019 fino al 23 Maggio 2020 (compreso l'Acquafitness di Natale 2019). Gli abbonamenti stagionali per la Palestra Centro Studi Danza & Fitness saranno validi a partire dal 09 Settembre 2019 fino a Luglio 2020				



#WORKOUTLUGO

NOVITA' 2019/20 - FUNCTIONAL WATER
CORSO A NUMERO CHIUSO CON MASSIMO 10 PARTECIPANTI
 (in collaborazione con #WORKOUTLUGO)



FUNCTIONAL WATER obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (*) la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni	4 MESI	MENSILE	10 INGRESSI	Corso a numero chiuso (max 10 persone a seduta)
	240,00 €	70,00 €	120,00 €	
FUNCTIONAL WATER + POSTURAL TRAINING CSD&F obbligatoria la prenotazione tramite l'APP SportClubby (*) la seduta si svolgerà con un minimo di 5 prenotazioni	4 MESI	MENSILE	10 INGRESSI	
	320,00 €	95,00 €	120,00 €	

ACQUA & GRAVIDANZA - CORSO PER GESTANTI

ACQUA & GRAVIDANZA I corsi sono tenuti da un' OSTETRICA	12 LEZIONI	8 LEZIONI	4 LEZIONI
	96,00 €	72,00 €	40,00 €
Le lezioni non utilizzate a termine gravidanza potranno essere convertite per un corso neonati, Acquafitness o Nuoto Adulti			
I corsi sono tenuti da un'ostetrica - Certificato medico attestante l'assenza di controindicazioni alla pratica della Ginnastica Dolce in Acqua (riferimenti ginecologici)			



#WORKOUTLUGO

PROGRAMMA ORARI SETTIMANALE

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00						
7.30		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		
8.00						
8.30						
9.00		POSTURAL TRAINING		POSTURAL TRAINING	POSTURAL TRAINING	
9.30						
10.00		F.T.		F.T.	F.T.	
10.30						
11.00						FUNCTIONAL TRAINING
11.30						
12.00						
12.30	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	MOVIMENTO PRE-PARTO POST PARTO
13.00						
13.30						
14.00						
14.30						
15.00						
15.30						
16.00						
16.30						
17.00						
17.30		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		
18.00						
18.30						
19.00						
19.30						
20.00						
20.30	FINO ORE 20.15					
21.00						

I corsi contrassegnati con il simbolo ★ hanno l'obbligo di prenotazione 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
MOVIMENTO pre post PARTO 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 e di poter fare lezioni individuali o micro gruppi