CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

UISP sportpertutti

«Centro Studi Danza & Fitness», Via Bartolomeo Gastaldi - Centro Parco del Lago Lugo (Ra)

DICEMBRE 2015

PROGRAMMA DAL 21 AL 25 DICEMBRE

ORARI INIZIO	LUNEDÍ 21		MARTEDÍ 22		MERCOLEDÍ 23		GIOVEDÍ 24	VENERDÍ 25
09.00	PILATES		PILATES Schiena & stretch		PILATES		BUON NATALE! CHIUSO	
10.00	PILATES		ZUMBAGOLD		ZUMBA GOLD			
13.00	G.A.G.	PILATES	ZUMBA		TONIFICAZIONE	PILATES Schiena & stretch		
14.00		GINNASTICA posturale				GINNASTICA posturale		
16.00			WUSHU KUNG-FU					
17.00			WUSHU KUNG-FU					
18.00			WUSHU KUNG-FU					
18.20		POWER YOGA						
18.30	FIT BOXE				PILATES Schiena & stretch			
18.50						STEP		
19.00			TOTAL FITNESS					
19.10		PILATES						
19.20	JUMP				ZUMBA FITNESS			
19.30								
19.40						TOTAL TONE		
20.00		YOGAFLEX	FITNESS FUNZIONALE					
20.10	PILATES Int/avanzato				FIT BOXE			
20.30		ZUMBA				ZUMBA		

PROGRAMMA DAL 28 AL 31 DICEMBRE

ORARI INIZIO	LUNEDÍ 28		MARTEDÍ 29		MERCOLEDÍ 30		GIOVEDÍ 31	VENERDÍ 01
09.00	PILATES		PILATES Schiena & stretch		PILATES		CHIUSO	
10.00	PILATES		ZUMBA GOLD		ZUMBA GOLD			
13.00	G.A.G.	PILATES	ZUMBA		TONIFICAZIONE	PILATES Schiena & stretch		
14.00		GINNASTICA posturale				GINNASTICA posturale		
18.30	FIT BOXE				PILATES Schiena & stretch			
18.50								
19.00		LEZIONE EXTRA: BODY ATTACK WITH BOSU	TOTAL FITNESS	LEZIONE EXTRA: RAGGAE TON				
19.10								
19.20	JUMP				ZUMBA FITNESS			
19.30								
19.40								
20.00			FITNESS FUNZIONALE					
20.10	PILATES Int/avanzato				FIT BOXE			
20.30		ZUMBA				ZUMBA		

PROGRAMMA DAL 04 AL 08 GENNAIO 2016

ORARI INIZIO	LUNEDÍ 4		MARTEDÍ 5		MERCOLEDÍ 6	GIOVEDÍ 7		VENERDÍ 8	
09.00	PILATES		PILATES Schiena & stretch			PILATES			
10.00	PILATES		ZUMBA GOLD			ZUMBA GOLD			
13.00	G.A.G.	PILATES	ZUMBA			ZUMBA		G.A.G.	POWER YOGA
14.00		GINNASTICA posturale						All. Femminile ore 13	
16.00									WUSHU KUNG-FU
17.00						WUSHU KUNG-FU			WUSHU KUNG-FU
18.00									
18.20							YOGAFLEX principianti		
18.30	FIT BOXE								
18.50								ZUMBA FITNESS	
19.00			TOTAL FITNESS			TOTAL FITNESS			STEP
19.10							PILATES		
19.20	JUMP								
19.30									
19.40								FITNESS FUNZIONALE	
20.00			FITNESS FUNZIONALE			JUMP	YOGAFLEX		
20.10	PILATES Int/avanzato								

CHIUSO

CORSI DEL SABATO

Sabato 12 Dicembre dalle ore 15.00 alle 16.30 - YOGA & CHAKRA
Sabato 12 Dicembre dalle ore 15.00 alle 16.00 - SUPER JUMP
Sabato 12 Dicembre dalle ore 15.00 alle 16.00 - RAGGAETON

LEZIONI EXTRA

Lunedì 28 Dicembre dalle ore 19.00 alle 20.00 - BODY ATTACK WITH BOSU
Martedì 29 Dicembre dalle ore 19.00 alle 20.00 - RAGGAETON

WUSHU KUNG-FU

Il corso termina il 22 Dicembre e riprende Giovedì 07 Gennaio 2016

ABBONAMENTO MENSILE DICEMBRE – UNA VOLTA A SETTIMANA	Euro 25,00
ABBONAMENTO MENSILE DICEMBRE – DUE VOLTE A SETTIMANA	Euro 40,00

PROMOZIONI DICEMBRE 2015

ABBONAMENTO OPEN valido dal 14 al 31 Dicembre per tutti i corsi (escluso Jump): **EURO 20,00**

LEZIONE SINGOLA da utilizzare dal 14 al 31 Dicembre 2015: **EURO 7,00**

TESSERE OPEN "Gennaio/Luglio 2016" in vendita a partire dal 14 Dicembre

TUTTI GLI ABBONAMENTI MENSILI FITNESS E PILATES/OLISTICI
saranno posticipati come scadenza di una settimana a partire dal 01 Dicembre 2015

ABBONAMENTO OPEN "GENNAIO-LUGLIO 2016"
Open valido in tutti i corsi fino al 31 Luglio 2016 **Euro 300,00**

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE:
UISP COMITATO BASSA ROMAGNA
PIAZZALE VETERANI DELLO SPORT N. 4 48022 LUGO (RA)
TEL. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 FAX 0545-35665
WWW.UISP.IT/BASSAROMAGNA LUGO@UISP.IT

OBBLIGO DI SOTTOSCRIZIONE DI TESSERA UISP 2015-2016