



# UISP

sportpertutti

## SEASON 2018/19

FOLLOW US ON  
facebook

# CENTRO STUDI DANZA

Da Settembre  
a Luglio

# & FITNESS

**THE  
MIX**  
BY PILOXING®

**FITBOXE**

**SAMBA  
FIT**

**ZUMBA®**

**PILOXING**

**KUNG  
FU** 功夫

ginnastica  
**POSTURALE**

**FITBALL**

**REGGAETON**

**PILATES**

**JUMP**

**Yoga  
FLEX**



# CORSI OLISTICI

## Mattina

Da lunedì 17 Settembre 2018

### STRETCHING ENERGETICO

MARTEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50

### YOGA

MARTEDÌ dalle ore 09.00 alle 9.50

## Pausa Pranzo

Da lunedì 3 Settembre 2018:

### GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
dalle ore 14.00 alle 14.50

### POWER YOGA

VENERDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50 da lunedì 3 Settembre

**DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2018**

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE

## Pomeriggio e Sera

### YOGA PRINCIPIANTI

Da lunedì 3 Settembre 2018

MARTEDÌ dalle ore 18.00 alle 18.50

GIOVEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20

### YOGA

Da lunedì 3 Settembre 2018

LUNEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00

GIOVEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00

### POWER YOGA

Da lunedì 3 Settembre 2018

LUNEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20

Possibilità di effettuare una  
lezione di prova GRATUITA

Costi associativi non  
comprensivi di  
Tesserà Uisp 2019



Per informazioni su programmi, orari e costi:

# PILATES

**DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2018**

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE

## MATTINO

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE

|                |  |
|----------------|--|
| <b>LUNEDÌ</b>  | dalle ore 9.00 alle ore 09.50                    |
| <b>MARTEDÌ</b> | dalle ore 09.00 alle ore 09.50 schiena & stretch |
| <b>GIOVEDÌ</b> | dalle ore 09.00 alle ore 09.50                   |

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



## PAUSA PRANZO

DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 13.00 alle ore 13.50                   |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | dalle ore 13.00 alle ore 13.50 schiena & stretch |

## SERA

|                  |                                |  |
|------------------|--------------------------------|--|
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 20.10 alle ore 21.00 | DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE                   |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | dalle ore 18.30 alle ore 19.20 | schiena & stretch DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | dalle ore 19.10 alle ore 20.00 | DA LUNEDÌ 3 SETTEMBRE                    |

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 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo**

# FITNESS

## MATTINA

DA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE 2018

**LUNEDÌ** dalle ore 09.00 alle 09.50 **SOFT FITNESS**

**LUNEDÌ** dalle ore 10.00 alle 10.50 **SOFT JUMP**

**MARTEDÌ** dalle ore 10.00 alle 10.50 **ZUMBA GOLD**

**GIOVEDÌ** dalle ore 09.00 alle 09.50 **SOFT FITNESS**

**GIOVEDÌ** dalle ore 10.00 alle 10.50 **RINFORZO MUSCOLARE OVER** **NEWS**

## PAUSA PRANZO

**LUNEDÌ** dalle ore 13.00 alle 13.50 **G.A.G.** DAL 3 SETTEMBRE

**MARTEDÌ** dalle ore 13.00 alle 13.50 **CIRCUIT TONE** DAL 3 SETTEMBRE

**MERCOLEDÌ** dalle ore 13.00 alle 13.50 **TONIFICAZIONE** DAL 3 SETTEMBRE

**GIOVEDÌ** dalle ore 13.00 alle 13.50 **PILOXING** DAL 3 SETTEMBRE

**VENERDÌ** dalle ore 13.00 alle 13.50 **G.A.G.** DAL 3 SETTEMBRE

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 B. Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237 [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

# FITNESS

## POMERIGGIO E SERA

**DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2018**

|                  |                            |                       |             |
|------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 19.00 alle 19.50 | <b>KILLER CALORIA</b> | <b>NEWS</b> |
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 19.20 alle 20.10 | <b>THE MIX</b>        | <b>NEWS</b> |
| <b>MARTEDÌ</b>   | dalle ore 19.00 alle 19.50 | <b>PILOXING</b>       |             |
| <b>MARTEDÌ</b>   | dalle ore 19.30 alle 20.20 | <b>SAMBAFIT</b>       |             |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | dalle ore 19.00 alle 19.50 | <b>KILLER CALORIA</b> | <b>NEWS</b> |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | dalle ore 19.40 alle 20.30 | <b>REGGAETON</b>      |             |

**DA LUNEDÌ 10 SETTEMBRE 2018**

|                  |                            |                               |             |
|------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 18.30 alle 19.20 | <b>FIT BOXE</b>               |             |
| <b>LUNEDÌ</b>    | dalle ore 19.20 alle 20.10 | <b>JUMP</b>                   |             |
| <b>MARTEDÌ</b>   | dalle ore 19.00 alle 19.50 | <b>TOTAL FITNESS</b>          |             |
| <b>MARTEDÌ</b>   | dalle ore 20.00 alle 20.50 | <b>CIRCUIT TABATA</b>         |             |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | dalle ore 19.20 alle 20.10 | <b>G&amp;G GAMBE E GLUTEI</b> |             |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | dalle ore 20.10 alle 21.00 | <b>ZUMBA FITNESS</b>          |             |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | dalle ore 19.00 alle 19.50 | <b>TOTAL FITNESS</b>          |             |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | dalle ore 20.00 alle 20.50 | <b>CIRCUIT FIT BOXE</b>       | <b>NEWS</b> |
| <b>VENERDÌ</b>   | dalle ore 18.50 alle 19.40 | <b>G&amp;G GAMBE E GLUTEI</b> |             |
| <b>VENERDÌ</b>   | dalle ore 19.40 alle 20.30 | <b>ZUMBA FITNESS</b>          |             |

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 2018-19



|  |   |  |             |
|--|---|--|-------------|
| <b>MENSILI</b>   | 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  |
| <b>TESSERE OPEN</b>  | Tessera ad ingressi valida per tutti i corsi UISP al Centro Studi Danza & Fitness valida fino al 31 Dicembre 2018<br>Le lezioni non utilizzate si potranno convertire nelle tessere «OPEN» del periodo successivo Gennaio-Luglio 2019 | 05 Lezioni   | Euro 45,00  |
|  |   | 10 Lezioni   | Euro 80,00  |
|  |   | 15 Lezioni   | Euro 105,00 |
| <b>OPEN</b>  | <b>Abbonamento OPEN ANNUALE</b><br>Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2018   | <b>EURO 480,00</b>   |             |
|  | <b>Abbonamento OPEN SEMESTRALE</b><br>Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto   | <b>EURO 320,00</b>   |             |
|  | <b>Abbonamento OPEN TRIMESTRALE</b><br>Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto  | <b>EURO 180,00</b>   |             |
| <b>CORSI A NUMERO CHIUSO: JUMP, PILOXING (SERALE), FIT BOXE</b><br>con numero limitato di posti. Possibilità di prenotare il posto fisso |   |  |             |
| Prenotazione fino al 31 Dicembre 2018<br>(1 lezione a settimana)   | Euro 15,00  | Prenotazione fino al 31 Dicembre 2018<br>(2 lezioni a settimana) | Euro 20,00  |
| Prenotazione fino al 31 Dicembre 2018<br>(3 lezioni a settimana)   | Euro 25,00  | Prenotazione annuale   | Euro 50,00  |
| <b>QUOTA LEZIONE SINGOLA: EURO 10,00</b>   |   |  |             |

|  |  |  |                                       |                    |
|--|--|--|---------------------------------------|--------------------|
| <b>PROMOZIONI E SCONTI **</b>  |  |  |                                       |                    |
| <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        |                    |
| <i>** Gli sconti sopraindicati non sono cumulabili e non valgono per abbonamenti OPEN annuali, semestrali, trimestrali</i> |  |  |                                       |                    |
| <b>Piscina + Palestra</b>  | <b>ABBONAMENTO OPEN ANNUALE</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 25 Maggio 2019) |  | <b>Euro 520,00</b><br>senza Acquabike |                    |
|  |  |  | <b>Euro 560,00</b><br>con Acquabike   |                    |
|  | <b>ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&amp;F</b>   |  | <b>5 lezioni</b>                      | <b>Euro 55,00</b>  |
|  | Valida per tutti i corsi di acquafitness (senza acquabike) + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness   |  | <b>10 lezioni</b>                     | <b>Euro 90,00</b>  |
|  |  |  | <b>15 lezioni</b>                     | <b>Euro 115,00</b> |
|  | <b>ACQUAFITNESS FULL + CSD&amp;F</b>   |  | <b>5 lezioni</b>                      | <b>Euro 60,00</b>  |
| Valida per tutti i corsi di acquafitness + corsi di acquabike + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness              |  | <b>10 lezioni</b>                            | <b>Euro 95,00</b>                     |                    |
|  |  | <b>15 lezioni</b>                            | <b>Euro 120,00</b>                    |                    |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>WUSHU KUNG-FU Corsi</b>   |                   |
| <b>ABBONAMENTO MENSILE - UNA VOLTA A SETTIMANA</b>   | <b>Euro 30,00</b> |
| <b>ABBONAMENTO MENSILE - DUE VOLTE A SETTIMANA</b>   | <b>Euro 50,00</b> |
| <b>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 &amp; Fitness); fratelli (Scuola Danza + Kung Fu). <b>PROMOZIONE SETTEMBRE 2018 Euro 20,00</b></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 2019**  
**La tessera UISP 2019 ha validità dal 01 Settembre 2018 al 31 Agosto 2019**

**PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP**

| ORARI<br>INIZIO<br>CORSI   | LUNEDÌ             | MARTEDÌ                 | MERCOLEDÌ                                       | GIOVEDÌ   | VENERDÌ   |
|--|--------------------|-------------------------|---|---|---|
| <b>CORSI DEL MATTINO</b><br>da Lunedì 17 Settembre 2018                            |                    |                         |   |   |   |
| 09.00  | PILATES            | SOFT<br>FITNESS         | PILATES<br><small>Schiena &amp; stretch</small> | YOGA  | PILATES<br>SOFT<br>FITNESS                                  |
| 10.00  | SOFT<br>JUMP       |                         | ZUMBA<br>GOLD                                   | STRETCHING<br>ENERGETICO                        | RINFORZO<br>MUSCOLARE<br>OVER★                              |
| <b>CORSI PAUSA PRANZO</b><br>Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi |                    |                         |   |   |   |
| 13.00  | G.A.G.             | PILATES                 | CIRCUIT<br>TONE                                 | TONIFICAZIONE                                   | PILATES<br><small>Schiena &amp; stretch</small><br>PILOXING |
| 14.00  |                    | GINNASTICA<br>POSTURALE |   |   | GINNASTICA<br>POSTURALE                                     |
| <b>CORSI DEL POMERIGGIO</b>  |                    |                         |   |   |   |
| 16.00  |                    |                         |   | KUNG-FU<br>JUNIOR                               | KUNG-FU<br>JUNIOR   |
| 17.00  | KUNG-FU<br>ALLIEVI |                         |   | KUNG-FU<br>MINI                                 | KUNG-FU<br>ALLIEVI  |
| <b>CORSI SERALI</b><br>Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi       |                    |                         |   |   |   |
| 18.00  |                    |                         |   | YOGA<br>PRINCIPIANTI                            |   |
| 18.30  | FIT BOXE           | POWER<br>YOGA           |   | PILATES<br><small>Schiena &amp; stretch</small> | YOGA<br>PRINCIPIANTI  |
| 18.40  |                    |                         |   |   |   |
| 18.50  |                    |                         |   |   | G.G.<br>GLUTEI&GAMBE  |
| 19.00  | KILLER★<br>CALORIA |                         | TOTAL<br>FITNESS                                | PILOXING  | KILLER★<br>CALORIA  |
| 19.20  | JUMP               | THE MIX★                |   | G.G.<br>GAMBE&<br>GLUTEI                        | PILATES   |
| 19.30  |                    |                         |   | SAMBAFIT  |   |
| 19.40  |                    |                         |   |   | REGGAETON   |
| 20.00  |                    |                         | CIRCUIT<br>TABATA                               |   | ★CIRCUIT<br>FIT BOXE  |
| 20.10  | PILATES            | YOGA                    |   | ZUMBA<br>FITNESS                                | YOGA  |
| 20.20  |                    |                         |   |   |   |



# LEZIONI INDIVIDUALI DI GINNASTICA POSTURALE

## Perché lezioni individuali?

**Per eliminare dolori o tensioni  
Muscolari dovute ad una errata  
postura oppure a traumi.**

**Per aumentare la mobilità  
articolare e l'elasticità  
muscolare.**

**Per avere una maggiore  
percezione del proprio corpo**

**Un percorso personalizzato,  
per chi necessita un  
attenzione a 360° dedicata  
alle vostre esigenze.**

*Per informazioni su programmi, orari e costi:*  
**CENTRO STUDI DANZA & FITNESS**  
Via Gastaldi n. 16 Lugo Tel. 0545-27237  
**UISP SEDE DI LUGO**  
P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924  
[lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it)



# 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 ACROBATICO

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ** dalle 17.00 alle 18.00

**JUNIOR: BAMBINI DAI 11 AI 15 ANNI**

### KUNG-FU ACROBATICO

**MERCOLEDÌ e GIOVEDÌ** 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 17 SETTEMBRE 2018**

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 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it)

Stagione Sportiva 2018 / 2019

ALLA PISCINA COMUNALE DI LUGO

UISP  
sportpertutti

Patrocinio dell'Unione dei  
Comuni della Bassa Romagna

Unione dei Comuni  
della Bassa Romagna

# ACQUAFITNESS

| CORSO               | OBIETTIVO  | PISCINA             | INTENSITÀ                      |
|---------------------|--|---------------------|--------------------------------|
| <b>ACQUABIKE</b>    | Tonificazione specifica<br>Gambe Addominali Glutei   | Acqua Media         | ★★★ alta                       |
| <b>ACQUA TONE</b>   | Tonificazione muscolare<br>generale                  | Acqua Media e Alta  | ★★★ alta                       |
| <b>ACQUA GAG</b>    | Tonificazione specifica<br>Gambe Addominali Glutei   | Acqua Media e Bassa | ★★★ alta                       |
| <b>ACQUASTEP</b>    | Tonificazione di Gambe<br>Addominali Glutei con Step | Acqua Media         | ★★★ alta                       |
| <b>ACQUA CARDIO</b> | Condizionamento del<br>sistema cardiocircolatorio    | Acqua Media         | ★★ media                       |
| <b>ACQUA SOFT</b>   | Ginnastica Dolce di<br>Mantenimento                  | Acqua Media         | ★ bassa                        |
| <b>ACQUA MIX</b>    | Acquafitness con<br>attrezzi o coreografie           | Acqua Media o Alta  | Variabile in base<br>al gruppo |

Acqua Media (1.20 m), Acqua Alta (4.00 m) e Acqua Bassa (0.80 m)

## TIPOLOGIA ABBONAMENTI

**AQUAFITNESS e ACQUABIKE combinabili con FITNESS in PALESTRA!!!**

### ABBONAMENTI ACQUAFITNESS STAGIONALI OPEN

Accesso illimitato ai corsi scelti dal 22 Settembre 2018 al 25 Maggio 2019  
(comprensivo di AcquaFitness di Natale)

### TESSERE OPEN da 05, 10 e 15 LEZIONI

TESSERE VALIDE PER ACQUAFITNESS IN PISCINA (CON o SENZA ACQUABIKE) E  
POSSIBILITÀ DI AGGIUNGERE I CORSI AL CENTRO STUDI DANZA&FITNESS

La tessera è valida per tutto il periodo dei corsi e le lezioni non utilizzate saranno convertibili per il periodo successivo

## GIORNATE, ORARI, PERIODI

Tutti i giorni dal Lunedì al Venerdì in Pausa Pranzo  
dalle ore 12.45 e 13.00 e alla Sera dalle 19.00  
Sabato Mattina e Domenica mattina dalle ore 10.00  
**Dal 22 Settembre al 25 Maggio 2019**

Tessera Uisp 2019 obbligatoria  
Corsi tenuti da istruttori Uisp qualificati

**ISCRIZIONI AGLI UFFICI UISP  
DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2019**

UISP RAVENNA-LUGO - SEDE DI LUGO  
Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ra)  
Tel. 0545-26924 [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

# PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI PISCINA 2018/19

| ORARIO        | Lunedì                         | Martedì                        | Mercoledì                    | Giovedì                        | Venerdì                      | Sabato                       | Domenica                    |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 10.00 - 10.45 | ---                            | ---                            | ---                          | ---                            | ---                          | Acqua MIX<br>in Acqua Alta   | ACQUA MIX<br>in Acqua Media |
| 10.15 - 11.00 | Acqua BIKE<br>in Acqua Media   | Acqua SOFT<br>in Acqua Media   | ---                          | Acqua BIKE<br>in Acqua Media   | Acqua SOFT<br>in Acqua Media | ---                          | ---                         |
| 10.45 - 11.30 | ---                            | ---                            | ---                          | ---                            | ---                          | Acqua MIX<br>in Acqua Alta   | ---                         |
| 11.30 - 12.15 | ---                            | ---                            | ---                          | ---                            | ---                          | Acqua BIKE<br>in Acqua Media | ---                         |
| 12.45 - 13.30 | ---                            | Acqua GAG<br>in Acqua Media    | ---                          | Acqua GAG<br>in Acqua Media    | ---                          | ---                          | ---                         |
| 13.00 - 13.45 | Acqua TONE<br>in Acqua Alta    | ---                            | Acqua TONE<br>in Acqua Alta  | ---                            | Acqua GAG<br>in Acqua Media  | ---                          | ---                         |
| 13.30 - 14.15 | ---                            | Acqua BIKE<br>in Acqua Media   | ---                          | Acqua CARDIO<br>in Acqua Media | ---                          | ---                          | ---                         |
| 13.45 - 14.30 | Acqua GAG<br>in Acqua Media    | ---                            | Acqua BIKE<br>in Acqua Media | ---                            | ---                          | ---                          | ---                         |
| 14.30 - 15.15 | Acqua SOFT<br>in acqua Media   | ---                            | ---                          | Acqua SOFT<br>in acqua Media   | ---                          | ---                          | ---                         |
| 19.00 - 19.45 | Acqua CARDIO<br>in Acqua Media | Acqua GAG<br>in Acqua Media    | Acqua TONE<br>in Acqua Media | Acqua GAG<br>in Acqua Media    | Acqua Mix<br>in Acqua Media  | ---                          | ---                         |
|               | Acqua TONE<br>in Acqua Alta    | Acqua TONE<br>in Acqua Alta    | ---                          | Acqua Mix<br>in Acqua Alta     | Acqua TONE<br>in Acqua Alta  | ---                          | ---                         |
| 19.45 - 20.30 | Acqua MIX<br>in Acqua Alta     | Acqua CARDIO<br>in Acqua Media | Acqua Mix<br>in Acqua Alta   | Acqua BIKE<br>in Acqua Media   | Acqua BIKE<br>in Acqua Media | ---                          | ---                         |
|               | Acqua BIKE<br>in Acqua Media   | ---                            | ---                          | Acqua TONE<br>in Acqua Alta    | ---                          | ---                          | ---                         |

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

## ABBONAMENTI e TARIFFE STAGIONE 2018-19 ACQUAFITNESS PISCINA + CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

| TIPOLOGIA DI ABBONAMENTO   | 05 INGRESSI | 10 INGRESSI | 15 INGRESSI | STAGIONALE |
|--|-------------|-------------|-------------|------------|
| ACQUAFITNESS STANDARD<br>AcquaFitness (senza AcquaBike)  | 45,00 €     | 80,00 €     | 105,00 €    | 440,00 €   |
| ACQUAFITNESS FULL<br>AcquaFitness + AcquaBike<br>(per AcquaBike prenotazione telefonica obbligatoria)  | 50,00 €     | 85,00 €     | 110,00 €    | 480,00 €   |
| ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&F<br>AcquaFitness (senza AcquaBike)<br>+ Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness   | 55,00 €     | 90,00 €     | 115,00 €    | 520,00 €   |
| ACQUAFITNESS FULL + CSD&F<br>AcquaFitness + AcquaBike +<br>Corsi Fitness al Centro Studi Danza&Fitness<br>(per AcquaBike prenotazione telefonica obbligatoria) | 60,00 €     | 95,00 €     | 120,00 €    | 560,00 €   |
| ABBONAMENTO PISCINA AcquaSoft<br>(Ginnastica Dolce in Acqua)   | 40,00 €     | 70,00 €     | 90,00 €     | 400,00 €   |

Gli abbonamenti stagionali per la piscina saranno validi a partire dal 22 Settembre 2018 fino al 25 Maggio 2019 (compreso l'AcquaFitness di Natale 2018). Gli abbonamenti stagionali per la Palestra Centro Studi Danza & Fitness saranno validi a partire dal 03 Settembre 2018 fino al 26 Luglio 2019

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2019 - Euro 12,00 (Euro 7,00 fino ai 16 anni)

### SCONTI PER STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

Nucleo Familiare (almeno 3 componenti): 10% sul totale dei corsi frequentati in PISCINA  
Giovani Under 18: 10% sulla quota del corso frequentato

UISP RAVENNA-LUGO - Sede di Lugo - Piazzale Veterani dello Sport, 4 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545-26924 0545-030353 Fax 0545-35665 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Ravenna-Lugo



**DIRETTAMENTE DA LOS ANGELES**

# THE MIX

**UN NUOVO FORMAT DI FITNESS  
TUTTO DA SCOPRIRE**

**THE  
MIX**  
BY PILOXING®

**DA LUNEDÌ 03 SETTEMBRE 2018**



**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 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo**