



2015-16

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITA'

per i nostri Soci

www.uisp.it/parma

UISP
sportpertutti
Comitato di Parma



FITNESS UISP al CENTRO MOVING

NOVITA'
2015-16

#SportPerTutti

Via Brozzi, 15 Parma

INFO - email: infocorsi@uispparma.it

tel: 0521 - 707411

TOTAL FITNESS

Total fitness permette di allenarti in maniera globale con la caratteristica di variare ad ogni incontro la modalità di allenamento. Si tratta di **unire in un unico corso** più attività che vanno dalla classica aerobica, al total body, circuiti interval training a discipline nuove come il tabhata. Divertimento assicurato!!

GIORNI: Mar-Ven **ORARIO: 20.15-21.15**

NUMERO LEZIONI:
28 per il quadrimest. bisett. Prezzo 175 Euro
56 per l'annuale bisett. Prezzo 275 Euro

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Con l' "Allenamento Funzionale" si ha la possibilità di **lavorare muscolarmente sui distretti superficiali "estetici"** e nel contempo dare solidità a tutti quei **muscoli profondi** che hanno una valenza posturale, ottenendo così un duplice beneficio. Cimentarsi nell' Allenamento Funzionale vuol dire avere un **approccio globale** alla preparazione fisica e per la sua reale efficacia su tutte le **capacità fisico-organiche** non ha limiti di azione, per questo è l'allenamento ideale per tutti, dall'anziano all'atleta.

GIORNO: Lun - Gio
ORARIO: 18.30-19.30

NUMERO LEZIONI:
-28 per il quadrimestale bisettimanale
Prezzo 160 Euro
-56 per l'annuale bisettimanale
Prezzo 245 Euro

PRESCIISTICA

Dedicato agli sportivi che vogliono un allenamento e una **ginnastica specifica** per arrivare in forma e preparati alla "sfida" con le piste per divertirsi in tutta sicurezza!

GIORNO: Lun - Gio
PERIODO: da Ottobre ad Aprile '15/'16
ORARIO: 19.30-20.30
COSTO: 220 Euro



UISP COMITATO DI PARMA
Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma
Tel: 0521 - 707411
Fax: 0521 - 707420
Sito: www.uisp.it/parma

ORARIO
Lunedì: mattina chiuso - 15.00/18.00
Martedì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Mercoledì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Giovedì: 8.30/13.00 - pomeriggio chiuso
Venerdì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00



Sconti e Vantaggi con la tua tessera Uisp!