

CORSI E ATTIVITÀ 2021/2022

PALESTRA UISP SCANDICCIO
Via IV Novembre, 13
50018 Scandicci (FI)
Tel. 055 2591089
scandicci@uispfirenze.it



LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		
SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET	SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET
9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE		9.00 CARDIO TONO		9.00 A.F.A.	9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE	8.30 GINN. POSTURALE
10.00 CORPO LIBERO	10.00 GINN. DOLCE	11.00 PILATES	10.00 TERZA ETÀ		10.00 A.F.A.	10.00 CORPO LIBERO	10.00 GINN. DOLCE	9.30 GINN. POSTURALE
13.30 FUNZIONALE		13.30 ZUMBA	13.30 CORPO LIBERO			13.30 FUNZIONALE		10.30 GINN. POSTURALE
15.00 CORPO LIBERO	14.00 PILATES		15.00 TERZA ETÀ	14.00 PILATES		15.00 TOTAL BODY	15.00 PILATES	
17.00 GINN. CUI			16.00 TERZA ETÀ					
18.00 CLASSIC W.O.	18.00 JUDO 7-10	17.00 SCHERMA	18.00 F. STEP	17.00 GIOCA E SALTA	18.00 PILOGA	18.00 RUBBER FIT	17.30 JUDO 7-10	
19.00 TOTAL BODY	19.00 JUDO 14+	18.30 YOGA YIN YANG	19.00 TOTAL BODY	19.00 KARATE 10+	19.00 GINN. POSTURALE	19.00 G.A.G.	18.30 JUDO 11-13	18.30 YOGA
	20.30 KRAV MAGA	19.30 YOGA KUNDALINI	ZUMBA			20.00 ZUMBA	19.30 KATORI	20.00 YOGA
				20.30 KARATE ADU.	20.30 PILATES		21.00 AIKIDO	

ISTRUTTORI

PERCORSO SALUTE

BETTA, ELENA, FRANCESCO,
KATIJUSCIA, MONICA

PERCORSO VITALITY

ANDREA, DANIA, ELISA,
KATIJUSCIA, STEFANIA,
VALENTINA

BODY WELLNESS

FRANCESCA, GIULIA,
KATIJUSCIA, MARTINA,
VALENTINA

SALA ATTREZZI

GABRIELE, MATTEO, ALESSIO

ARTI MARZIALI

ALBERTO, ANDREA, FABIO,
LEONARDO, RICCARDO,
SILVIA

JUNIOR

ALBERTO, ANDREA, FABIO,
LEONARDO, RICCARDO,
SILVIA

GIOVEDÌ

SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET
9.00 CORPO LIBERO		9.00 A.F.A.
10.00 TERZA ETÀ		10.00 A.F.A.
		11.00 PILATES
13.30 TOTAL ABS	14.00 PILATES	
15.00 TERZA ETÀ		
16.00 TERZA ETÀ		17.00 SCHERMA
		17.30 YOGA
18.00 G.A.G.	18.00 KARATE 5-10	18.45 YOGA
19.00 TOTAL BODY	19.00 KARATE 10+	
20.00 FUNZIONALE	20.30 KARATE ADU.	20.30 PILATES

VENERDÌ

SALA GRANDE	SALA ARTI M.	SALA PARQUET
9.00 TERZA ETÀ	9.00 GINN. DOLCE	8.30 GINN. POSTURALE
10.00 CIRCUIT TRAINING	10.00 GINN. DOLCE	9.30 GINN. POSTURALE
		10.30 GINN. POSTURALE
13.30 FUNZIONALE		13.30 ZUMBA STRONG
15.00 G.A.G.		
17.00 GINN. CUI	17.00 GIOCA E JUDO	
18.00 STEP	18.00 JUDO 11-13	18.00 PILOGA
19.00 TOTAL BODY	19.00 JUDO 14+	19.00 GINN. POSTURALE
	20.30 KRAV MAGA	

SABATO

SALA GRANDE	SALA ARTI M.
10.30 FUNZIONALE	9.30 YOGA
SLOT DI PRENOTAZIONE SALA ATTREZZI 12 POSTI disponibili per slot	
1	8.00 - 9:30
2	9.30 - 11.00
3	11.00 - 13.00
4	13.00 - 15.00
5	15.00 - 17.00 JUNIOR martedì e giovedì
6	17.00 - 18.30
7	18.30 - 20.00
8	20.00 - 22.00