

UISP METTE AL CENTRO IL TUO BENESSERE!

STAGIONE 2026/2027

LUNEDÌ		MARTEDÌ			MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ			VENERDÌ	
Sala Grande	Sala Par.	Sala Grande	Sala Arti	Sala Par.	Sala Grande	Sala Par.	Sala Grande	Sala Arti	Sala Par.	Sala Grande	Sala Par.
TERZA ETÀ Marco 9:00 – 10:00	POSTURALE Niccolò B. 9:00 – 10:00	AFA Niccolò B. 9:00 – 9:50	AFA Niccolò P. 9:00 – 9:50	G. DOLCE (Qigong) Elisa 9:00 – 10:00	TERZA ETÀ Marco 9:00 – 10:00	POSTURALE Niccolò B. 9:00 – 10:00	AFA Niccolò B. 9:00 – 9:50	AFA Simone 9:00 – 9:50	G. DOLCE (Qigong) Elisa 9:00 – 10:00	TERZA ETÀ Elena 9:00 – 10:00	POSTURALE Alessio 9:00 – 10:00
CORPO LIBERO Marco 10:00 – 11:00	POSTURALE Niccolò B. 10:00 – 11:00	AFA Niccolò B. 9.50 – 10:40	AFA Niccolò P. 9.50 – 10:40	TERZA ETÀ Elena 10:00 – 11:00	CORPO LIBERO Marco 10:00 – 11:00	POSTURALE Niccolò B. 10:00 – 11:00	AFA Niccolò B. 9.50 – 10:40	AFA Simone 9.50 – 10:40	TERZA ETÀ Elena 10:00 – 11:00	CORPO LIBERO Elena 10:00 – 11:00	POSTURALE Alessio 10:00 – 11:00
	PILATES Niccolò B. 11:00 – 12:00	AFA Niccolò B. 10.40 – 11:30				PILATES Niccolò B. 11:00 – 12:00	AFA Niccolò B. 10.40 – 11:30				PILATES Alessio 11:00 – 12:00
		AFA Niccolò B. 11:30 – 12:20					AFA Niccolò B. 11:30 – 12:20				
TOTAL BODY Federico 13:30 – 14:30			EASY LINE Niccolò B. 13.15 – 14:00					EASY LINE Niccolò B. 13.15 – 14:00			
PALESTRA DELLA SALUTE Federico 15:00 – 16:00	PILATES Alessio 15:00 – 16:00	FIT-CAMP JR 15:00 – 16:00			TOTAL BODY Federico 13:30 – 14:30	PILATES Alessio 15:00 – 16:00	FIT-CAMP JR 15:00 – 16:00			TOTAL BODY Simone 13:30 – 14:30	
AFA A 16:00 – 16:50	G. DOLCE (Qigong) Marco 16:00 – 17:00				PAL. SALUTE Federico 15:00 – 16:00	G. DOLCE (Qigong) Marco 16:00 – 17:00					
CUI Alessio 17:00 – 18:00	PILATES Niccolò B. 17:00 – 18:00			PILOGA Federico 17:00 – 18:00	CUI Alessio 17:00 – 18:00	AFA A 16.00 – 16.50	FUNCTIONAL BALANCE Alessio 17:00 – 18:00				POSTURALE Federico 17:00 – 18:00
G.A.G. Francesca 18:00 – 19:00	BENESSERE SCHIENA Niccolò B. 18:00 – 19:00			BENESSERE SCHIENA Alessio 18:00 – 19:00	TOTAL BODY Francesca 18:00 – 19:00	YOGA Elisa 17:00 – 18:30			BENESSERE SCHIENA Alessio 18:00 – 19:00	STEP Federico 18:00 – 19:00	PILOGA Kat 18:30 – 19:30
TOTAL BODY Francesca 19:00 – 20:00	POWER PILATES Alessio 19:00 – 20:00	UCOMBAT Federico 18:30 – 19:30		POSTURALE BASE Marco 19:00 – 20:00	G.A.G. Francesca 19:00 – 20:00	YOGA Elisa 18:30 – 20:00	UCOMBAT Federico 18:30 – 19:30		POSTURALE BASE Simone 19:00 – 20:00		PILATES Kat 19:30 – 20:30
	YOGA Elisa 20:00 – 21:30	FUNZIONALE Federico 19:30 – 20:30	PILATES Alessio 19.00 – 20.00			PILATES Alessio 19:00 – 20:00	FUNZIONALE Federico 19:30 – 20:30	PILATES Alessio 19.00 – 20.00			

PALESTRA UISP SCANDICCI

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



347 5297204



SABATO

FUNZIONALE - Federico
11.00 – 12.00