

**STAGIONE  
2021/22**

**CENTRO  
STUDI  
DANZA  
&  
FITNESS**



**PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP Settembre 2021**

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ				
<b>CORSI DEL MATTINO</b>									
<b>È obbligatorio prenotarsi tramite la app SPORTCLUBBY</b>									
09.00	PILATES		SOFT FITNESS	PILATES	SOFT FITNESS				
10.00	RINFORZO MUSCOLARE OVER			RINFORZO MUSCOLARE OVER					
<b>CORSI PAUSA PRANZO</b>									
<b>Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi</b>									
13.00	PUMP	PILATES	CIRCUIT TONE	TONIFICAZIONE	GINNASTICA POSTURALE	CIRCUIT TONE	PILATES Schiena & stretch	POUND FIT	
14.00									
<b>CORSI DEL POMERIGGIO</b>									
16.00									
17.00									
<b>CORSI SERALI</b>									
<b>Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi</b>									
18.00							YOGA HATHA 18.10	PILATES principianti	
18.20	FIT BOXE				PILATES Schiena & stretch				
18.40									
18.50									
19.00	KILLER CALORIA		TOTAL FITNESS	YOGA HATHA 19.00		KILLER CALORIA	TOTAL FITNESS	BOOTY PUMP	★
19.20	JUMP			SAMBAFIT 19.10	Booty pump				
19.30						SAMBAFIT	YOGA POWER		★
19.40									GINNASTICA POSTURALE
19.50		GINNASTICA POSTURALE							
20.00			BAGG				POUND FIT		★
20.10				YOGA POWER					★



# TARIFFE 2021-22



<b>MENSILI</b>	Abbonamento mensile (4 ingressi da utilizzare in un mese)	4 Lezioni	Euro 32,00
	Abbonamento mensile (8 ingressi da utilizzare in un mese)	8 Lezioni	Euro 56,00
	Abbonamento mensile (12 ingressi da utilizzare in un mese)	12 Lezioni	Euro 72,00

<b>TESSERE OPEN</b>	Tessera ad ingressi valida per tutti i corsi UISP al Centro Studi Danza & Fitness valida fino al Luglio 2022	05 Lezioni	Euro 50,00
		10 Lezioni	Euro 85,00
		15 Lezioni	Euro 115,00

<b>OPEN</b>	<b>Abbonamento OPEN ANNUALE</b> Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2022 POSSIBILITA' PAGAMENTO IN 2 RATE	<b>EURO 500,00</b>
	<b>Abbonamento OPEN SEMESTRALE</b> Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto	<b>EURO 340,00</b>
	<b>Abbonamento OPEN TRIMESTRALE</b> Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto	<b>EURO 200,00</b>

**Per gli ABBONAMENTI OPEN: ANNUALE/ SEMESTRALE/TRIMESTRALE SONO CONSENTITE SOLO 2 LEZIONI AL GIORNO**

**QUOTA LEZIONE SINGOLA: EURO 10,00**

**TUTTI i corsi DOVRANNO essere prenotati tramite app **SPORTCLUBBY****

## PROMOZIONI E SCONTI \*\*

<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

**\*\* Gli sconti sopraindicati non sono cumulabili e non valgono per abbonamenti OPEN annuali, semestrali, trimestrali**

<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 Maggio 2022)	<b>Euro 540,00</b> senza Acquabike
		<b>Euro 580,00</b> con Acquabike
	<b>ACQUAFITNESS STANDARD + CSD&amp;F</b>	<b>5 lezioni</b> Euro 55,00
	Valida per tutti i corsi di acquafitness (senza acquabike) + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	<b>10 lezioni</b> Euro 90,00
		<b>15 lezioni</b> Euro 120,00
	<b>ACQUAFITNESS FULL + CSD&amp;F</b>	<b>5 lezioni</b> Euro 60,00
Valida per tutti i corsi di acquafitness + corsi di acquabike + Corsi fitness al Centro Studi Danza & Fitness	<b>10 lezioni</b> Euro 95,00	
	<b>15 lezioni</b> Euro 125,00	

## WUSHU KUNG-FU Corsi

<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>	

**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 2022  
La tessera UISP 2021 ha validità dal 01 Settembre 2021 al 31 Agosto 2022**



# #WORKOUTLUGO

## PROGRAMMA ORARI SETTIMANALE

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00-8.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
9.00-10.00		<b>POSTURAL</b>		<b>POSTURAL</b>		
10.00-11.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>
11.00-12.00						<b>TRAINING</b>
13.00-14.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
16.30-17.30	<b>TRAINING</b>				<b>TRAINING</b>	
17.00-18.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
17.30-18.30	<b>TRAINING</b>				<b>TRAINING</b>	
18.00-19.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
18.30-19.30	<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>	
19.00-20.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		
19.30-20.30	<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>	
20.00-21.00		<b>TRAINING</b>		<b>TRAINING</b>		

TUTTI i corsi DOVRANNO essere prenotati tramite app

**SPORTCLUBBY**



## TARIFFE

<b>FUNCTIONAL TRAINING &amp; POSTURAL</b>	Abbonamento stagionale con possibilità di pagamento in due rate	770,00 Euro
	Abbonamento 3 mesi	230,00 Euro
	Abbonamento mensile	80,00 Euro
	Tessera open 10 ingressi	120,00 Euro
<b>PERSONAL TRAINING</b>	Possibilità di effettuare nelle ore libere lezioni individuali o a piccoli gruppi	
Possibilità di poter effettuare una prova gratuita. Costi associativi non compresi di tessera UISP 2022		