



UISP

sportpertutti



STAGIONE
SPORTIVA
2016-17

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

DA SETTEMBRE
A LUGLIO



FIT BOXE

FITBALL

REGGAETON

PILATES

FITNESS

ginnastica
POSTURALE

SAMBAFIT

**YOGA
Bambini**

JUMP



ZUMBA®

PILOXING

KUNG FU 功夫



Yoga FLEX

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via B. Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

DA GIOVEDÌ 08 SETTEMBRE 2016

CORSI OLISTICI



PAUSA PRANZO

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ dalle ore 14.00 alle 14.50
MERCOLEDÌ dalle ore 14.00 alle 14.50

POWER YOGA

VENERDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

POMERIGGIO E SERA

YOGAFLEX

LUNEDÌ dalle ore 20.00 alle 20.50
GIOVEDÌ dalle ore 20.00 alle 20.50

YOGAFLEX PRINCIPIANTI

GIOVEDÌ dalle ore 18.20 alle 19.10

POWER YOGA

LUNEDÌ dalle ore 18.20 alle 19.10



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

Costi associativi non
comprensivi di
Tesserà Uisp 2017

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

PILATES

DA LUNEDÌ 05 SETTEMBRE 2016

MATTINO

LUNEDÌ	dalle ore 9.00 alle ore 09.50
LUNEDÌ	dalle ore 10.00 alle ore 10.50
MARTEDÌ	dalle ore 09.00 alle ore 09.50 schiena & stretch
GIOVEDÌ	dalle ore 09.00 alle ore 09.50

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

PAUSA PRANZO

LUNEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50
MERCOLEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50 principianti
GIOVEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50 schiena & stretch

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017

SERA

LUNEDÌ	dalle ore 19.10 alle ore 20.00	Dal 12/09/2016
LUNEDÌ	dalle ore 20.10 alle ore 21.00	INTERMEDIO/AVANZATO
MERCOLEDÌ	dalle ore 18.30 alle ore 19.20	schiena & stretch
GIOVEDÌ	dalle ore 19.10 alle ore 20.00	Dal 08/09/2016



Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

FITNESS

FITNESS MATTINA

LUNEDÌ	dalle ore 09.00 alle 09.50	FIT BALL	NOVITA'
MARTEDÌ	dalle ore 10.00 alle 10.50	BODY ATTACK with BOSU	
MARTEDÌ	dalle ore 10.00 alle 11.00	ZUMBA GOLD	
GIOVEDÌ	dalle ore 09.00 alle 09.50	SOFT FITNESS	NOVITA'
GIOVEDÌ	dalle ore 10.00 alle 10.50	STEP PRINCIPIANTI	
GIOVEDÌ	dalle ore 10.00 alle 11.00	ZUMBA GOLD	

FITNESS PAUSA PRANZO

LUNEDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	G.A.G.	
MARTEDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	FIT BALL	NOVITA'
MARTEDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	TONE UP	NOVITA'
MERCOLEDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	TONIFICAZIONE	
GIOVEDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	PILOXING	NOVITA'
VENERDÌ	dalle ore 13.00 alle 13.50	G.A.G.	

Possibilità di effettuare una lezione di prova GRATUITA - Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

FITNESS

DA LUNEDÌ 05 SETTEMBRE 2016

FITNESS POMERIGGIO E SERA

LUNEDÌ dalle ore 18.20 alle 19.20	FIT BOXE	
LUNEDÌ dalle ore 19.10 alle 20.00	JUMP	
MARTEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50	TOTALFITNESS	
MARTEDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50	PILOXING	NOVITA'
MARTEDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20	SAMBAFIT	NOVITA'
MARTEDÌ dalle ore 20.00 alle 20.50	G.A.G.	
MERCOLEDÌ dalle ore 19.20 alle 20.10	ZUMBA FITNESS	
MERCOLEDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20	FIT BALL	NOVITA'
MERCOLEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00	FIT BOXE	
MERCOLEDÌ dalle ore 20.20 alle 21.10	CIRCUIT TONE	
GIOVEDÌ dalle ore 19.10 alle 20.00	TOTAL STRONG	NOVITA'
GIOVEDÌ dalle ore 20.00 alle 20.50	JUMP	
VENERDÌ dalle ore 18.40 alle 19.30	G&G GLUTEI&GAMBE	NOVITA'
VENERDÌ dalle ore 19.00 alle 19.50	STEP	
VENERDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20	ZUMBA FITNESS	
VENERDÌ dalle ore 19.30 alle 20.20	REGGAETON	NOVITA'

Possibilità di effettuare una lezione di prova GRATUITA - Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237



NOVITÀ da SETTEMBRE 2016

SLOW FITNESS

Esercizi ad andamento soft per tutte le età
MARTEDÌ dalle ore 9.00

STEP PRINCIPIANTI

GIOVEDÌ dalle ore 9.30

BODYATTACK

MARTEDÌ ore 10.00 – MARTEDÌ ore 13.00

FITBALL

LUNEDÌ ore 9.00 – MARTEDÌ ore 13.00
MERCOLEDÌ dalle ore 19.30

CIRCUIT TONE

MERCOLEDÌ dalle ore 20.20

PILOX

MARTEDÌ ore 19.00 – GIOVEDÌ ore 13.00

DIFESA PERSONALE DONNE

Lezione di prova Giovedì 29 Settembre 2016
Stage di 10 Lezioni al Giovedì dalle ore 19.00

Novità 2016-2017

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017
Possibilità di effettuare una lezione di prova **GRATUITA**

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

WUSHU KUNG-FU



DA SETTEMBRE A MAGGIO

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 LEZIONI

PER BAMBINI DAI 4 AI 6 ANNI (SCUOLE MATERNE)
AVVIAMENTO E PROPEDEUTICA
MERCLEDÌ e VENERDÌ dalle ore 17.00 alle 18.00

PER BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI (SCUOLE ELEMENTARI)
KUNG-FU ACROBATICO
LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 17.00 alle 18.00

**ABBONAMENTI MENSILI, PER UNA
OPPURE DUE LEZIONI SETTIMANALI**

Lezione di prova gratuita

PROMOZIONI!

Sconto 10% a: chi frequenta il Corso Kung Fu + Corsi Uisp in piscina; nudo familiare (almeno tre componenti iscritti ai Corsi Uisp al Centro Studi Danza & Fitness); fratelli (corsi Scuola Danza + Corso Kung Fu).

YOGA Bambini



Lo Yoga è una disciplina millenaria, eppure estremamente moderna e attuale.

Lo Yoga Bambini si propone di aiutare ciascun bambino a conoscersi meglio, a muovere il proprio corpo, a sviluppare immaginazione e creatività attraverso un metodo che si rifà a giochi e favole, introducendo in un mondo magico dove è possibile sperimentarsi e crescere.

Yoga Bambini è diverso da quello per adulti: è più dinamico e stimola l'interesse e la curiosità dei piccoli.

**LEZIONE DI PROVA
GRATUITA**



MERCLEDÌ dalle ore 17.15 alle 18.15
**PER BAMBINI DELLE
SCUOLE DELL'INFAZIA E SCUOLE PRIMARIE**

INIZIO CORSI: Mercoledì 05 Ottobre 2016

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237



DIFESA PERSONALE DONNE

Stage di 10 Lezioni dalle ore 19.00 alle 20.00
Inizio Giovedì 06 Ottobre 2016

Iscrizioni al corso entro Lunedì 03 Ottobre 2016
PER INFO: lugo@uisp.it

LEZIONE GRATUITA DI PROVA:
GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE 2016 dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Prenotazione lezione di prova alla reception del Centro Studi Danza & Fitness

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

jump fitness

DA LUNEDÌ 05 SETTEMBRE 2016

LUNEDÌ

dalle ore 19.10 alle 20.00

GIOVEDÌ

dalle ore 20.00 alle 20.50



TOTAL STRONG

DA GIOVEDÌ 08 SETTEMBRE 2016

GIOVEDÌ

dalle ore 19.10 alle 20.00

G.G. GAMBE GLUTTEI

DA GIOVEDÌ 08 SETTEMBRE 2016

VENERDÌ dalle ore 18.40 alle 19.30

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2017

Possibilità di effettuare una lezione di prova GRATUITA PREVIA PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237



TARIFFE 2016-17



MENSILI	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 60,00

TESSERE OPEN	Tessera ad ingressi valida per tutti i corsi UISP al centro studi danza & FITNESS valida fino al 31 dicembre 2016 Le lezioni non utilizzate si potranno convertire nelle tessere «OPEN» del periodo successivo Gennaio-Luglio 2017	05 Lezioni	Euro 40,00
		10 Lezioni	Euro 75,00
		15 Lezioni	Euro 100,00

OPEN	Abbonamento OPEN ANNUALE Valido in tutti i corsi fino a Luglio 2017	EURO 450,00	
	Abbonamento OPEN SEMESTRALE Valido in tutti i corsi per 6 mesi dalla data di acquisto	EURO 280,00	
	Abbonamento OPEN TRIMESTRALE Valido in tutti i corsi per 3 mesi dalla data di acquisto	EURO 145,00	

CORSI A NUMERO CHIUSO

I corsi di JUMP, PILOXING (SERALE), FIT BOXE hanno un numero limitato di posti.
Possibilità di prenotare il posto fisso

Prenotazione fino al 31 Dicembre 2016 (1 lezione a settimana)	Euro 15,00	Prenotazione fino al 31 Dicembre 2016 (2 lezioni a settimana)	Euro 20,00
Prenotazione fino al 31 Dicembre 2016 (3 lezioni a settimana)	Euro 25,00	Prenotazione annuale	Euro 50,00

COSTO LEZIONE SINGOLA: EURO 10,00

PROMOZIONI E SCONTI **

OVER 60	- 10% su abbonamenti e tessere	PALESTRA + PISCINA	- 10% su abbonamenti e tessere
UNDER 18	- 10% su abbonamenti e tessere	Nucleo familiare: almeno 3 componenti	- 10% su abbonamenti e tessere

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

Piscina + Palestra	ABBONAMENTO OPEN ANNUALE valido per tutti i corsi UISP del Centro Studi Danza & Fitness e per corsi Acquafitness e Acquabike alla piscina comunale di Lugo (piscina: periodo invernale fino al 27 Maggio 2017)	Euro 480,00 senza Acquabike	
		Euro 520,00 con Acquabike	
	TESSERE OPEN AD INGRESSI valida per tutti i corsi UISP del Centro Studi Danza & Fitness e per corsi Acquafitness alla piscina di Lugo. (piscina: periodo invernale fino al 27 Maggio 2017)	5 lezioni	Euro 50,00
		10 lezioni	Euro 85,00
		15 lezioni	Euro 110,00

WUSHU KUNG-FU Corsi

ABBONAMENTO MENSILE – UNA VOLTA A SETTIMANA	Euro 30,00
ABBONAMENTO MENSILE – DUE VOLTE A SETTIMANA	Euro 50,00
ABBONAMENTO TRIMESTRALE (Valido Ottobre -Novembre -Dicembre)	Euro 120,00
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 & Fitness); fratelli (Scuola Danza + Kung Fu). PROMOZIONE SETTEMBRE 2016 Euro 20,00	

YOGA BAMBINI

ABBONAMENTO MENSILE	Euro 30,00
ABBONAMENTO TRIMESTRALE (valido fino al 21 Dicembre 2016)	Euro 65,00
PROMOZIONI: Sconto 10% a: chi frequenta il Corso Yoga Bambini + Corsi Uisp in piscina; fratelli (Scuola Danza o Kung Fu).	

Per tutti i corsi è possibile effettuare una lezione di PROVA GRATUITA
Nei corsi a numero chiuso è obbligatorio prenotare la prova

Costi associativi non comprensivi di Tessera UISP 2017

La tessera UISP 2017 ha validità dal 01 Settembre 2016 al 31 Agosto 2017

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ					
CORSI DEL MATTINO										
09.00	PILATES	FITBALL	PILATES Schiena & stretch		PILATES SOFT FITNESS					
10.00	PILATES		ZUMBA GOLD	BODY ATTACK	ZUMBA GOLD STEP principianti					
CORSI PAUSA PRANZO										
13.00	G.A.G.	PILATES	FIT BALL	TONE UP	TONIFICAZIONE	PILATES PRINCIPANTI	PILOXING	PILATES Schiena & stretch	G.A.G.	POWER YOGA
14.00		GINNASTICA POSTURALE				GINNASTICA POSTURALE				
CORSI AL POMERIGGIO										
17.00	WUSHU KUNG-FU				WUSHU KUNG-FU	YOGA BIMBI	WUSHU KUNG-FU			WUSHU KUNG-FU
18.00										
CORSI SERALI										
18.20	FIT BOXE	POWER YOGA						YOGAFLEX PRINCIPANTI		
18.30						PILATES Schiena & stretch				
18.40									G.G. GLUTEI&GAMBE	
19.00			TOTAL FITNESS	PILOXING					DIFESA PERSONALE DONNE Dal 29 settembre 2016	STEP
19.10	JUMP	PILATES							TOTAL STRONG	PILATES
19.20						ZUMBA FITNESS				
19.30				SAMBAFIT			FIT BALL			ZUMBA FITNESS REGGAETON
19.40										
20.00	PILATES Int/avanzato	YOGAFLEX	G.A.G.						JUMP	YOGAFLEX
20.10						FIT BOXE				
20.20							CIRCUIT TONE			
CORSI PILATES			CORSI OLISTICI			CORSI FITNESS				
CORSI PER BAMBINI			CORSI "SPECIALI"							

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237



**CENTRO STUDI DANZA
&
FITNESS**



UISP
sportpertutti

REGGAE TON
SAMBA FIT

DA MARTEDÌ 06 SETTEMBRE 2016

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

**Costi associativi non
comprensivi
di Tessera Uisp 2017**

Il nuovo metodo per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energetico del Reggae ton e del Samba Fit.

L'obiettivo?? Regalare felicità e serenità allontanando lo stress, mantenersi in forma svolgendo un'attività soprattutto divertente!!!

**Martedì
e Venerdì**

Ore 19.30

Per informazioni su programmi, orari e costi:

UISP Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 lugo@uisp.it
CENTRO STUDI DANZA & FITNESS Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237