



UISP

sportpertutti



DA SETTEMBRE
A LUGLIO

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS



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. 18 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

FITNESS

DA LUNEDÌ 05 SETTEMBRE 2016

FITNESS MATTINA

| | | |
|------------------------------------|-----------------------|------------------|
| LUNEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50 | FIT BALL | NOVITA' |
| MARTEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50 | SLOW FITNESS | NOVITA' |
| MARTEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50 | BODY ATTACK with BOSU | |
| MARTEDÌ dalle ore 10.00 alle 11.00 | ZUMBA GOLD | Dal 20 Settembre |
| GIOVEDÌ dalle ore 09.30 alle 10.30 | STEP PRINCIPIANTI | |
| GIOVEDÌ dalle ore 10.00 alle 11.00 | ZUMBA GOLD | Dal 15 Settembre |

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 | BODY ATTACK | 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:

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 | FIT BALL | NOVITA' |
| 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



**CENTRO STUDI DANZA
&
FITNESS**



UISP
sportpertutti

REGGAETON 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 Reggaeton 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



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

PILOXING

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

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

NOVITÀ 2016-2017

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

DA MARTEDÌ 06 SETTEMBRE 2016



ZUMBA®



**ZUMBA®
GOLD**
MARTEDÌ e GIOVEDÌ
dalle ore 10.00



Costi associativi non
comprensivi di
Tessera Uisp 2017

ZUMBA®
toning

MERCOLEDÌ dalle ore 19.20
VENERDÌ dalle ore 19.30

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

ZUMBA®
fitness

MERCOLEDÌ dalle ore 19.20
VENERDÌ dalle ore 19.30

ZUMBA®
sentao

MERCOLEDÌ dalle ore 19.20
VENERDÌ dalle 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



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 GLUTEI

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

WUSHU KUNG-FU

DAL 12 SETTEMBRE 2016

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

MERCOLEDÌ 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; nucleo 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 pratica adatta a qualsiasi bambino, attraverso le sue varie tecniche aiuta a ristabilire equilibrio fisico e mentale e sviluppare maggiore consapevolezza.

È una disciplina millenaria, eppure estremamente moderna e attuale.

Lo Yoga offre ai bambini semplici strumenti per rilassarsi e gestire stress ed emozioni; movimenti e posizioni dello Yoga promuovono uno sviluppo fisico armonico correggendo errori posturali. Attraverso il gioco il bambino si "sperimenta", impara a conoscersi, ad accettare sé e gli altri nel rispetto dell'ambiente.

**DA
MERCOLEDÌ
21
SETTEMBRE
2016**



PROGRAMMA LEZIONI

PER BAMBINI DAI 4 AI 6 ANNI (SCUOLE MATERNE)

MERCOLEDÌ dalle ore 17.00 alle 17.45

PER BAMBINI DAI 7 AI 10 ANNI (SCUOLE ELEMENTARI)

MERCOLEDÌ dalle ore 17.45 alle 18.30

Per informazioni su programmi, orari e costi:

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

| ORARI INIZIO CORSI | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|----------------------------|--|-------------------------|---|---|---|
| CORSI DEL MATTINO | | | | | |
| 09.00 | PILATES | FITBALL | PILATES <small>Schiena & stretch</small> | SLOW FITNESS | PILATES |
| 10.00 | PILATES | | ZUMBA GOLD | BODY ATTACK | ZUMBA GOLD |
| | | | | | STEP PRINCIPIANTI (ORE 9.30) |
| CORSI PAUSA PRANZO | | | | | |
| 13.00 | G.A.G. | PILATES | FIT BALL | BODY ATTACK | TONIFICAZIONE |
| 14.00 | | GINNASTICA POSTURALE | | | PILATES PRINCIPIANTI |
| | | | | | GINNASTICA POSTURALE |
| | | | | | PILOXING |
| | | | | | PILATES <small>Schiena & stretch</small> |
| | | | | | G.A.G. |
| | | | | | POWER YOGA |
| CORSI AL POMERIGGIO | | | | | |
| 17.00 | WUSHU KUNG-FU | | | WUSHU KUNG-FU | YOGA BIMBI |
| 18.00 | | | | | |
| | | | | | WUSHU KUNG-FU |
| | | | | | WUSHU KUNG-FU |
| CORSI SERALI | | | | | |
| 18.20 | FIT BOXE | POWER YOGA | | | YOGAFLEX PRINCIPIANTI |
| 18.30 | | | | PILATES <small>Schiena & stretch</small> | |
| 18.40 | | | | | G.G. GLUTEI&GAMBE |
| 19.00 | | | TOTAL FITNESS | PILOXING | STEP |
| 19.10 | JUMP | PILATES | | | TOTAL STRONG |
| 19.20 | | | | ZUMBA FITNESS | PILATES |
| 19.30 | | | REGGAETON SAMBAFIT | FIT BALL | ZUMBA FITNESS |
| 19.40 | | | | | REGGAETON SAMBAFIT |
| 20.00 | PILATES <small>Int/avanzato</small> | YOGAFLEX | G.A.G. | | JUMP |
| 20.10 | | | | FIT BOXE | YOGAFLEX |
| 20.20 | | | | | CIRCUIT TONE |

PER OGNI SINGOLO CORSO SONO PREVISTI ABBONAMENTI MENSILI AD INGRESSO (DA 4 A 12 INGRESSI AL MESE); TESSERE «OPEN» VALIDE DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2016; ABBONAMENTI «OPEN» ANNUALI, SEMESTRALI O TRIMESTRALI. ...E POI, ANCORA, PROMOZIONI E SCONTI OVER 60, UNDER 18, A NUCLEO FAMILIARE, FORMULA PALESTRA+PISCINA.

TARIFE E DETTAGLI SARANNO DISPONIBILI SUL SITO WEB NELLA SEZIONE «PALESTRA E FITNESS» DA FINE AGOSTO 2016

ISCRIZIONI

DA GIOVEDÌ 01 SETTEMBRE 2016 AGLI UFFICI UISP A LUGO
DA LUNEDÌ 05 SETTEMBRE ALLA RECEPTION DEL CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

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

La tua scuola di danza a Lugo.



Danza classica

Danza modern

Hip Hop e Breaking

Recitazione

Canto scenico

Musical e Tip Tap

Danze orientali e Flamenco

Tango argentino

Danze popolari del Sud Italia

Danze indiane tradizionali

Danze africane

Boogie e Lindy Hop

NE ABBIAMO PER TUTTI I GUSTI..

Via B.Gastaldi - Lugo (RA)

0545 27237 - info@centrostudidanza.org

www.centrostudidanza.org