



UISP

sportpertutti

2017/18 SEASON

FOLLOW US ON
facebook

CENTRO STUDI DANZA

& FITNESS

Da Settembre
a Luglio



FITNESS

FIT BOXE



SAMBA
FIT



ZUMBA

PILOXING

KUNG FU 功夫

ginnastica
POSTURALE

REGGAETON



FITBALL

PILATES

JUMP

Yoga
FLEX



DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017

CORSI DEL MATTINO DA MARTEDÌ 19 SETTEMBRE

CORSI OLISTICI

Mattina

STRETCHING ENERGETICO

MARTEDÌ e VENERDÌ
dalle ore 10.00 alle 10.50

Pausa Pranzo

GINNASTICA POSTURALE

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
dalle ore 14.00 alle 14.50

POWER YOGA

VENERDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

Pomeriggio e Sera

YOGA PRINCIPIANTI

MARTEDÌ dalle ore 18.00 alle 18.50
GIOVEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20

YOGAFLEX

LUNEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00
GIOVEDÌ dalle ore 20.10 alle 21.00

POWER YOGA

LUNEDÌ dalle ore 18.30 alle 19.20

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

**Costi associativi non
comprensivi di
Tesserà Uisp 2018**



Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

PILATES

DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017

CORSI DEL MATTINO DA LUNEDÌ 18 SETTEMBRE

MATTINO

LUNEDÌ	dalle ore 9.00 alle ore 09.50
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 schiena & stretch
GIOVEDÌ	dalle ore 13.00 alle ore 13.50 principianti



SERA

LUNEDÌ	dalle ore 19.20 alle ore 20.10
LUNEDÌ	dalle ore 20.10 alle ore 21.00
MERCOLEDÌ	dalle ore 18.30 alle ore 19.20 schiena & stretch
GIOVEDÌ	dalle ore 19.10 alle ore 20.00

Costi associativi non
comprensivi di Tessera
Uisp 2018



Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

FITNESS

MATTINA

DA LUNEDÌ 18 SETTEMBRE 2017

LUNEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50

SOFT FITNESS

LUNEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50

SOFT JUMP

NEWS

MARTEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50

ZUMBA GOLD

GIOVEDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50

SOFT FITNESS

GIOVEDÌ dalle ore 10.00 alle 10.50

ZUMBA GOLD

VENERDÌ dalle ore 09.00 alle 09.50

SOFT JUMP

NEWS

PAUSA PRANZO

DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017

LUNEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

G.A.G.

MARTEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

FIT BALL

MARTEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

TONE UP

MERCOLEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

TONIFICAZIONE

GIOVEDÌ dalle ore 13.00 alle 13.50

PILOXING

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 2018

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo

FITNESS

POMERIGGIO E SERA

DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2017

LUNEDÌ	dalle ore 18.30 alle 19.20	FIT BOXE
LUNEDÌ	dalle ore 19.20 alle 20.10	JUMP
MARTEDÌ	dalle ore 19.00 alle 19.50	TOTALFITNESS
MARTEDÌ	dalle ore 19.00 alle 19.50	PILOXING
MARTEDÌ	dalle ore 19.30 alle 20.20	SAMBAFIT
MARTEDÌ	dalle ore 20.00 alle 20.50	CIRCUIT TABATA NEWS
MERCOLEDÌ	dalle ore 19.20 alle 20.10	ZUMBA FITNESS
MERCOLEDÌ	dalle ore 19.30 alle 20.20	STEP PRINCIPIANTI
MERCOLEDÌ	dalle ore 20.10 alle 21.00	G. & G.
MERCOLEDÌ	dalle ore 20.20 alle 21.10	TONE UP
GIOVEDÌ	dalle ore 19.00 alle 19.50	TOTAL FITNESS
GIOVEDÌ	dalle ore 20.00 alle 20.50	FIT BOXE
GIOVEDÌ	dalle ore 20.00 alle 20.50	FIT BALL
VENERDÌ	dalle ore 18.40 alle 19.30	G. & G.
VENERDÌ	dalle ore 19.30 alle 20.20	ZUMBA FITNESS
VENERDÌ	dalle ore 19.30 alle 20.20	REGGAETON
VENERDÌ	dalle ore 20.00 alle 20.50	STEP PRINCIPIANTI

Possibilità di effettuare una lezione di prova **GRATUITA** - Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237

UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo



**WUSHU
KUNG-FU**

DAL 18 SETTEMBRE 2017

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).

Costi associativi non comprensivi di Tessera Uisp 2018

Per informazioni su programmi, orari e costi:

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

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ					
CORSI DEL MATTINO inizio da Lunedì 18 Settembre 2017										
09.00	PILATES	SOFT FITNESS	PILATES Schiena & stretch		PILATES	SOFT FITNESS	SOFT JUMP			
10.00	SOFT JUMP		ZUMBA GOLD	STRETCHING ENERGETICO		ZUMBA GOLD		STRETCHING ENERGETICO		
CORSI PAUSA PRANZO inizio da Lunedì 11 Settembre 2017										
13.00	G.A.G.	PILATES	FIT BALL	TONE UP	TONIFICAZIONE	PILATES Schiena & stretch	PILOXING	PILATES	G.A.G.	POWER YOGA
14.00		GINNASTICA POSTURALE				GINNASTICA POSTURALE				
CORSI DEL POMERIGGIO inizio da Lunedì 18 Settembre 2017										
17.00	WUSHU KUNG-FU				WUSHU KUNG-FU		WUSHU KUNG-FU			WUSHU KUNG-FU
CORSI SERALI inizio da Lunedì 11 Settembre 2017										
18.00				YOGA PRINCIPIANTI						
18.30	FIT BOXE	POWER YOGA			PILATES Schiena & stretch			YOGA PRINCIPIANTI		
18.40									G.G. GLUTE&GAMBE	
19.00			TOTAL FITNESS	PILOXING			TOTAL FITNESS			
19.20	JUMP	PILATES			ZUMBA FITNESS			PILATES		
19.30				SAMBAFIT		STEP PRINCIPIANTI			ZUMBA FITNESS	REGGAETON
19.50										
20.00			CIRCUIT TABATA				FIT BOXE	FITBALL	STEP PRINCIPIANTI	
20.10	PILATES	YOGAFLEX				G.G. GLUTE&GAMBE		YOGAFLEX		
20.20										TONE UP

PER OGNI SINGOLO CORSO SONO PREVISTI ABBONAMENTI MENSILI AD INGRESSO (DA 4 A 12 INGRESSI AL MESE); TESSERE «OPEN» VALIDE DA SETTEMBRE A DICEMBRE 2017; 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 WWW.UISP.IT/RAVENNALUGO NELLA SEZIONE «PALESTRA E FITNESS» DA FINE AGOSTO 2017

ISCRIZIONI

DA LUNEDÌ 04 SETTEMBRE 2017 PRESSO UFFICI UISP DI LUGO
DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE ALLA RECEPTION DEL CENTRO STUDI DANZA & FITNESS

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS



UISP

sportpertutti

Martedì

SAMBA FIT

Venerdì

REGGAETON

DA MARTEDÌ 11 SETTEMBRE 2017

ore 19.30

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

Costi associativi non
comprensivi
di Tessera Uisp 2018

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!!!

Per informazioni su programmi, orari e costi:

CENTRO STUDI DANZA & FITNESS - Via Bartolomeo Gastaldi n. 16 Lugo (Ra) Tel. 0545-27237
UISP - P.le Veterani dello Sport n. 4 Lugo (Ra) Tel. 0545-26924 lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo