



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

2023-2024

A cura della UISP



PROGRAMMA

AFA SAN CASCIANO 60 ore 📍 CASSERO



MARTEDÌ / GIOVEDÌ

Entrambi i giorni
orario a scelta

8:30 - 9:30

9:30 - 10:30

10:30 - 11:30



Inizio Corso 03/10/2023



MERCOLEDÌ / VENERDÌ

15:00 - 16:00



Inizio Corso 04/10/2023



Costo Corso € 90,00 + € 90,00

AFA MERCATALE 60 ore 📍 CENTRO LOTTI



LUNEDÌ

17:00 - 18:00

MERCOLEDÌ

17:30 - 18:45



Inizio Corso 02/10/2023



Costo Corso € 90,00 + € 90,00

Per le iscrizioni dovrà essere scaricato
l'apposito modello dal sito internet del
Comune:

[corsi-di-attivita-motoria-2023-2024](#)

L'iscrizione, unitamente al pagamento da
effettuare tramite bonifico
(IBAN IT0600103002842000063251103)
ed al Certificato Medico valido per le attività,
ove richiesto, dovranno essere inoltrati
all'indirizzo email sancasciano@uispfirenze.it

La segreteria UISP è aperta dal **18 settembre**
p.v. nei seguenti orari:

- Lunedì 17:30 - 19:30
- Martedì 9:30 - 11:30
- Mercoledì 17:00 - 19:00
- Giovedì 16:00 - 18:00

Per informazioni:

Segreteria UISP

370 3003134

 sancasciano@uispfirenze.it



AEROBICA 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **LUNEDÌ e MERCOLEDÌ** Con Certificato Medico
18:00 - 19:00

 Inizio Corso 02/10/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00

FITNESS MANTENIMENTO 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **MARTEDÌ e GIOVEDÌ** Con Certificato Medico
18:30 - 19:30

 Inizio Corso 26/09/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00

CORPO LIBERO 60 ore 📍 CENTRO LOTTI

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico
18:00 - 19:00
MERCOLEDÌ
18:15 - 19:00

 Inizio Corso 02/10/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00

AFA S. PANCRAZIO 60 ore 📍 LOCALE DIOCESI

 **MARTEDÌ e GIOVEDÌ**
17:00 - 18:00

 Inizio Corso 03/10/2023

€ Costo Corso € 90,00 + € 90,00

QI GONG 24 lezioni o 12 lezioni 📍 CIRCOLO ARCI

 **MARTEDÌ e VENERDÌ** Con Certificato Medico
9:00 - 10:00

 Inizio Corso 03/10/2023

€ Costo Corso € 140,00 per 24 lezioni
€ 84,00 per 12 lezioni

CORSO YOGA 30 ore 📍 CASSERO

 **MARTEDÌ** Con Certificato Medico
16:30 - 17:30

 Inizio Corso 03/10/2023

€ Costo Corso € 54,00 + € 42,00

JUDO 60 ore 📍 CASSERO Con Certificato Medico

 **LUNEDÌ e GIOVEDÌ** *Orario a scelta*

17:00 - 17:40
17:40 - 18:30
18:30 - 19:20
19:20 - 20:10
20:10 - 21:10

 Inizio Corso 25/09/2023

€ Costo Corso € 130,00 + € 113,00

DIFESA PERSONALE 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

21:15 - 22:15 Orario
MERCOLEDÌ diversificato
20:00 - 21:30

 Inizio Corso 02/10/2023

€ Costo Corso € 153,00 + € 142,00

PILATES BASE/INTERM. 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

13:10 - 14:00
MERCOLEDÌ
14:00 - 15:50

 Inizio Corso 25/09/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00

PILATES BASE 30 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **MARTEDÌ** Con Certificato Medico

9:00 - 10:00

 Inizio Corso 26/09/2023

€ Costo Corso € 59,00 + € 48,00

PILATES 30 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **MERCOLEDÌ** Con Certificato Medico

18:30 - 19:30

 Inizio Corso 27/09/2023

€ Costo Corso € 59,00 + € 48,00

PILATES YOGA 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **LUNEDÌ e GIOVEDÌ** Con Certificato Medico

19:15 - 20:15

 Inizio Corso 02/10/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00

GAG 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

14:00 - 15:50

MERCOLEDÌ

13:10 - 14:00

 Inizio Corso 25/09/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00