



COMUNE DI
SAN CASCIANO
IN VAL DI PESA

CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

2024-2025

A cura della UISP



PROGRAMMA

Per le iscrizioni ai corsi AFA è necessaria la valutazione AFA della ASL

AFA SAN CASCIANO 60 ore CASSERO



LUNEDÌ/ GIOVEDÌ

8:30 - 9:30

9:30 - 10:30

10:30 - 11:30

LUNEDÌ/MERCOLEDÌ

15:00 - 16:00

Entrambi i giorni
orario a scelta



Inizio Corso 1/10/2024



Costo Corso € 95 + € 95 (febbraio)

AFA MERCATALE 60 ore CENTRO LOTTI



LUNEDÌ

16:45 - 17:45

MERCOLEDÌ

16:45 - 17:45



Inizio Corso 2/10/2024



Costo Corso € 95 + € 95 (febbraio)

Per le iscrizioni dovrà essere scaricato l'apposito modello dal sito internet del Comune: Corsi di Attività Motoria 2024/2025

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 **16 settembre** p.v. presso il Circolo ARCI di San Casciano (via dei fossi 32) nei seguenti orari:

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

Per informazioni:

 Segreteria UISP



353 4635142

sancasciano@uispfirenze.it

AEROBICA 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

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

 Inizio Corso 2/10/2024

€ Costo Corso € 112 + € 100 (febbraio)

FITNESS MANTENIMENTO 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

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

 Inizio Corso 1/10/2024

€ Costo Corso € 112 + € 100 (febbraio)

CORPO LIBERO 60 ore 📍 CENTRO LOTTI

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico
17:45 - 18:45
MERCOLEDÌ
17:45 - 18:45

 Inizio Corso 2/10/2024

€ Costo Corso € 112 + € 100 (febbraio)

AFA S. PANCRAZIO 60 ore 📍 LOCALE DIOCESI

 **MARTEDÌ e GIOVEDÌ**
17:00 - 18:00

 Inizio Corso 1/10/2024

€ Costo Corso € 95 + € 95 (febbraio)

QI GONG 24 lezioni o 12 lezioni 📍 CIRCOLO ARCI

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

 Inizio Corso 1/10/2024

€ Costo Corso € 142 per 24 lezioni
€ 86 per 12 lezioni

CORSO YOGA 30 ore 📍 CASSERO

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

 Inizio Corso 1/10/2024

€ Costo Corso € 62 + € 50 (febbraio)

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 23/09/2024

€ Costo Corso € 135 + € 115 (febbraio)

DIFESA PERSONALE 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

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

 Inizio Corso 29/9/2024

€ Costo Corso € 152 + € 100 (febbraio)

PILATES BASE/INTERM. 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

13:10 - 14:00
MERCOLEDÌ
14:00 - 14:50

 Inizio Corso 2/10/2024

€ Costo Corso € 112 + € 100 (febbraio)

PILATES BASE 30 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **GIOVEDÌ** Con Certificato Medico

9:00 - 10:00

 Inizio Corso 1/10/2024

€ Costo Corso € 62 + € 50 (febbraio)

PILATES 30 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **MERCOLEDÌ** Con Certificato Medico

18:30 - 19:30

 Inizio Corso 2/10/2024

€ Costo Corso € 62 + € 50 (febbraio)

PILATES YOGA 60 ore 📍 CIRCOLO ARCI

 **LUNEDÌ e MERCOLEDÌ** Con Certificato Medico

19:20 - 20:20

 Inizio Corso 02/10/2024

€ Costo Corso € 110 + € 100 (febbraio)

GAG 60 ore 📍 CASSERO

 **LUNEDÌ** Con Certificato Medico

14:00 - 14:50

MERCOLEDÌ
13:10 - 14:00

 Inizio Corso 2/10/2024

€ Costo Corso € 112 + € 100 (febbraio)