

# **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](mailto: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

 353 4635142

 [sancasciano@uispfirenze.it](mailto: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  
MERCLEDÌ 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  
MERCLEDÌ  
14:00 - 14:50

 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

MERCLEDÌ

13:10 - 14:00

 Inizio Corso 25/09/2023

€ Costo Corso € 110,00 + € 98,00