COMUNE DI
SAN CASCIANO
IN VAL DI PESA

Corsi di attività motoria

2025/2026

UISP
sportpertutti

Le iscrizioni avranno inizio il **23/09/2025** e dovrà essere compilato l'**apposito modello** reperibile:

- o sul **sito internet del Comune**: www.sancascianovp.net
- o nel **contenitore** dedicato posizionato nel corridoio di fronte alla **Segreteria Uisp in via dei Fossi, 32** (stanza n.10)

E' obbligatorio **inserire nella domanda l'email di riferimento** dell'iscritta/o per procedere al rilascio della tessera assicurativa.

info

Per contattare la Segreteria UISP:
cell. 353 4635142
e-mail sancasciano@uispfirenze.it

cosa serve?

Il **modulo di iscrizione**, una volta compilato, dovrà essere accompagnato:

1. dalla **distinta di pagamento** da effettuare tramite bonifico all'IBAN: IT06O0103002842000063251103
2. dal **certificato medico valido per le attività ove è richiesto**

Tutti i documenti dovranno essere **inoltrati:**

- o all'indirizzo e-mail **sancasciano@uispfirenze.it**
- o depositati presso la **sede della Segreteria UISP**, c/o circolo ARCI, stanza n. 10 nel **contenitore** dedicato.

Per le iscrizioni che necessitano della presenza del personale della Segreteria dovrà essere preso un appuntamento.

AFA SAN CASCIANO*

Palestra Cassero | 60 ore

Orari *(a scelta)*

LUNEDÌ	8:30 - 9:30	15:00 - 16:00
MERCOLEDÌ		15:00 - 16:00
GIOVEDÌ	9:30 - 10:30	
GIOVEDÌ	10:30 - 11:30	

Inizio: 2 ottobre 2025
Costo: ciascun quadrimestre € 96,00

AFA MERCATALE*

Palestra Centro Lotti | 60 ore

Orari

LUNEDÌ	16:50 - 17:50
MERCOLEDÌ	16:50 - 17:50

Inizio: 6 ottobre 2025
Costo: ciascun quadrimestre € 96,00

AFA SAN PANCRAZIO*

Locali parrocchia | 60 ore

Orari

MARTEDÌ	17:00 - 18:00
GIOVEDÌ	17:00 - 18:00

Inizio: 2 ottobre 2025
Costo: ciascun quadrimestre € 96,00

* Per tutti i corsi AFA è necessario avere una valutazione rilasciata dall'Azienda Usl

QI GONG

Circolo ARCI | 24 o 12 lezioni

***Orari** (entrambi i giorni)*

MARTEDÌ	9:00 - 10:00
VENERDÌ	9:00 - 10:00

Inizio: 3 ottobre 2025
Costo: € 142 x 24 lezioni e € 86 x 12 lezioni

Necessario certificato medico non agonistico

JUDO

Palestra Cassero | 60 ore

***Orari** (entrambi i giorni)*

LUNEDÌ e GIOVEDÌ	17:00 - 17:40
	17:40 - 18:30
	18:30 - 19:20
	19:20 - 20:10
	20:10 - 21:10

Inizio: 29 settembre 2025
Costo: € 136 ottobre + € 116 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

DIFESA PERSONALE

Palestra Cassero | 60 ore

***Orari** (a scelta)*

LUNEDÌ	21:15 - 22:15
MERCOLEDÌ	20:00 - 21:30

Inizio: 1 ottobre 2025
Costo: € 153 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

PILATES BASE-INTERMEDIO

Palestra Cassero | 60 ore

Orari *(a scelta)*

MARTEDÌ	13:10 - 14:00
GIOVEDÌ	13:10 - 14:00

Inizio: 29 settembre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

PILATES BASE

Palestra Cassero | 30 ore

Orari

MERCOLEDÌ	9:00 - 10:00

Inizio: 1 ottobre 2025
Costo: € 63,00 ottobre + € 51,00 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

PILATES YOGA

Circolo ARCI | 60 ore

Orari *(a scelta)*

LUNEDÌ	19:30 - 20:30
MERCOLEDÌ	19:30 - 20:30

Inizio: 6 ottobre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

GAG

Palestra Cassero | 60 ore

Orari

MARTEDÌ 14:00 - 15:00

MERCOLEDÌ 9:50 - 10:40

GIOVEDÌ 14:00 - 15:00

Necessario certificato medico non agonistico

Inizio: 29 settembre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

PILATES

Circolo ACLI | 30 ore

***Orari** (a scelta)*

MERCOLEDÌ 18:30 - 19:30

Necessario certificato medico non agoistico

Inizio: 1 ottobre 2025
Costo: € 63,00 ottobre + € 51,00 febbraio

AEROBICA

Circolo ARCI | 60 ore

***Orari** (a scelta)*

LUNEDÌ 18:00 - 19:00

MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00

Inizio: 1 ottobre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

FITNESS MANTENIMENTO

Circolo ARCI | 60 ore

***Orari** (entrambi i giorni)*

MARTEDÌ	18:30 - 19:30
GIOVEDÌ	18:30 - 19:30

Inizio: 30 settembre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

CORPO LIBERO

Centro Mercatale Lotti | 60 ore

Orari

LUNEDÌ	18:00 - 19:00
MERCOLEDÌ	18:00 - 19:00

Inizio: 6 ottobre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

YOGA PILATES

Centro Mercatale Lotti | 60 ore

Orari

LUNEDÌ	15:45 - 16:45
MERCOLEDÌ	15:45 - 16:45

Inizio: 6 ottobre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

YOGA PILATES

Palestra La Romola | 60 ore

Orari

MARTEDì	20:30 - 21:30
GIOVEDì	20:00 - 21:00

Inizio: 2 ottobre 2025
Costo: € 113 ottobre + € 101 febbraio

Necessario certificato medico non agonistico

Insieme nello sport!

COMUNE DI
SAN CASCIANO
IN VAL DI PESA