



Corsi di attività motoria

2026/2027



Le iscrizioni avranno inizio il **21 settembre** 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 depositati presso la **sede della Segreteria UISP**, c/o circolo ARCI, stanza n. 10 nel contenitore dedicato
- o all'indirizzo e-mail **sancasciano@uispfirenze.it**

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

Per tutti i corsi AFA è necessaria una valutazione rilasciata dall'Azienda Usi

AFA-A SAN CASCIANO

Palestra Cassero | 60 ore

Orari (a scelta)

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

Inizio

5 ottobre

Costo

€ 97 ottobre +

€ 97 febbraio

AFA-A MERCATALE

Palestra Centro Lotti | 60 ore

Orari

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

Inizio

7 ottobre

Costo

€ 97 ottobre +

€ 97 febbraio

AFA-A SAN PANCRAZIO

Locali parrocchia | 60 ore

Orari

LUNEDÌ	17:00 - 18:00
MERCOLEDÌ	17:00 - 18:00

Inizio

5 ottobre

Costo

€ 97 ottobre +

€ 97 febbraio

AFA-C SAN CASCIANO

Palestra Cassero | 90 ore

Orari

MARTEDÌ	11:30 - 12:30
VENERDÌ	9:30 - 11:30

Inizio

9 ottobre

Costo

€ 144 ottobre +

€ 144 febbraio

QI GONG

Circolo ARCI | 24 o 12 lezioni

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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

 **Inizio**

2 ottobre

Costo

€ 144 (24 lezioni)

€ 88 (12 lezioni)

JUDO

Palestra Cassero | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari (entrambi i giorni con orario a scelta)

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

 **Inizio**

21 settembre

Costo

€ 137 ottobre +

€ 117 febbraio

DIFESA PERSONALE

Palestra Cassero | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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

 **Inizio**

28 settembre

Costo

€ 154 ottobre +

€ 102 febbraio



PILATES BASE-INTERMEDIO

Palestra Cassero | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari (a scelta)

MARTEDÌ 13:10 - 14:00

MERCOLEDÌ 14:00 - 14:50



Inizio

22 settembre

Costo

€ 114 ottobre +

€ 102 febbraio

PILATES BASE

Palestra Cassero | 30 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

GIOVEDÌ 9:00 - 10:00



Inizio

21 settembre

Costo

€ 64 ottobre +

€ 52 febbraio

PILATES YOGA

Circolo ARCI | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

LUNEDÌ 19:30 - 20:30

MERCOLEDÌ 19:30 - 20:30



Inizio

5 ottobre

Costo

€ 114 ottobre +

€ 102 febbraio



PILATES

Circolo ACLI | 30 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

MERCOLEDÌ

18:30 - 19:30

i **Inizio**
23 settembre
Costo
€ 64 ottobre +
€ 52 febbraio

GAG

Palestra Cassero | 30 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

MERCOLEDÌ

14:50 - 15:50

i **Inizio**
29 settembre
Costo
€ 64 ottobre +
€ 52 febbraio

PILATES - GAG

Palestra Cassero | 30 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

MERCOLEDÌ

15:50 - 16:50

i **Inizio**
23 settembre
Costo
€ 64 ottobre +
€ 52 febbraio



AEROBICA

Circolo ARCI | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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

 **Inizio**
5 ottobre

Costo
€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

AEROBICA*

Circolo ACLI | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

LUNEDÌ	17:00 - 18:00
MERCOLEDÌ	17:00 - 18:00

 **Inizio**
5 ottobre

Costo
€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

*** Il corso verrà attivato soltanto se raggiungerà il numero minimo di 6 iscritti**

FITNESS FUNZIONALE

Centro Lotti Mercatale | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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

 **Inizio**
7 ottobre

Costo
€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

Il fitness funzionale allena tutto il corpo con movimenti naturali.

Attraverso gli esercizi dinamici a corpo libero si migliora la forza, la coordinazione e la resistenza.

Ideale per chi vuole mantenersi in forma e adatto ad ogni livello di preparazione.



FITNESS MANTENIMENTO

Circolo ARCI | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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



Inizio

22 settembre

Costo

€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

YOGA PILATES

Palestra La Romola | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

MARTEDÌ	19:00 - 20:00
GIOVEDÌ	19:40 - 20:40



Inizio

6 ottobre

Costo

€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

YOGA PILATES

Centro Lotti Mercatale | 60 ore

Necessario certificato medico non agonistico

Orari

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



Inizio

7 ottobre

Costo

€ 114 ottobre +
€ 102 febbraio

Lo yoga pilates è l'equilibrio ideale per corpo e mente.

Una disciplina fluida che unisce la forza e il controllo del pilates alla flessibilità e alla serenità dello yoga.

Adatto a tutte le persone



Insieme nello sport!

