



col patrocinio  
del Comune  
di Pescaglia

**UISP**  
sportpertutti

# CORSI SPORTIVI

## CORSI UISP — PALESTRA DI MONSAGRATI



**ISCRIZIONI DAL 14 SETTEMBRE '26**  
**INIZIO CORSI DAL 1° OTTOBRE '26**

È possibile iscriversi presso la Palestra di Monsagrati  
da lunedì 14 settembre, ogni lunedì e martedì dalle 18:00 alle 19:30.

### PALESTRA DI MONSAGRATI

|                                                    |                                         |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>GINNASTICA ADULTI —<br/>CORPO IN EQUILIBRIO</b> | <b>lunedì, venerdì • 18:00 - 19:00</b>  |
| <b>GLUTEI ADDOME GAMBE</b>                         | <b>martedì, giovedì • 18:00 - 19:00</b> |
| <b>TOTAL BODY WORKOUT</b>                          | <b>lunedì, venerdì • 19:30 - 20:30</b>  |
| <b>GINNASTICA TERZA ETÀ</b>                        | <b>lunedì, venerdì • 17:00 - 18:00</b>  |
| <b>PILATES</b>                                     | <b>martedì, giovedì • 19:00 - 20:00</b> |

Le lezioni sono di 55 minuti.

**Costo intero corso €220 (€200 Ginnastica Terza Età),  
comprensivo di tessera e assicurazione.**

Sono possibili 1/2 prove. È obbligatoria la tessera e il certificato medico.

**PER INFO E PRENOTAZIONI**

**mail: [luccaversilia@uisp.it](mailto:luccaversilia@uisp.it) - Tel. 0583 418310**

È obbligatoria la tessera e il certificato medico con elettrocardiogramma senza prova di sforzo, anche per le prove.