

## Judo principianti

Compartecipazione € 20,00

### Inizio corso 02/10/2018

martedì e giovedì ore 20.00/21.30

Istruttori

Luca Cavecchia, Pasquinuzzi Omar, Picciafuochi Samuel

Impianto sportivo: Palajudo CUS (Via A. Moro - Loc. San Miniato)

Corso principianti maschile/femminile - 12 lezioni - frequenza bisettimanale - 3 ore settimanali

Possibilità di accesso al corso durante tutto l'arco della stagione sportiva

Al termine delle 12 lezioni possibilità di proseguire al costo di € 35,00 mensili

## Scherma principianti

Compartecipazione € 25,00

### Inizio corso 01/10/2018

Lunedì e mercoledì ore 19.00/20.30

Istruttore Adolfo Miawotoe

Impianto sportivo: Palestra scherma CUS (Via Luciano Banchi 3 - Loc. Acquacalda)

Corso principianti maschile/femminile con uso materiale - 12 lezioni - 3 ore settimanali

Possibilità di accesso al corso durante tutto l'arco della stagione sportiva

Al termine delle 12 lezioni possibilità di proseguire al costo di € 20,00 mensili

## Rugby principianti

Compartecipazione € 20,00

### Inizio corso 01/10/2018

Maschile Giorni: Martedì, Giovedì, Venerdì - ore 20.15 - 22.00

Femminile Giorni: Lunedì Mercoledì Giovedì - ore 20.15 - 22.00

Impianto sportivo: Campo Rugby CUS

Corso maschile/femminile - 12 lezioni - 4 ore settimanali

Possibilità di accesso al corso durante tutto l'arco della stagione sportiva

Al termine delle 12 lezioni possibilità di proseguire

## Pallavolo Misto

Compartecipazione € 20,00

12 lezioni

Istruttore GIULIA PIETRINI

Martedì e Giovedì ore 21.00 - 22.30

Impianto sportivo: Pallone CUS

1° CORSO dal 25/10/18 - al 11/12/18

2° CORSO dal 19/02/19 - al 09/04/19

## Ginnastica a Corpo Libero

Corso bisettimanale durata trimestrale Corpo Libero

Giorni: Lunedì e Giovedì

Orario: dalle ore 20.00 alle ore 21.00

Istruttore DAMIANO PECCHIOLI

Impianto sportivo: Palestra Scuola Bandini

1° CORSO dal 05/11/18 - al 20/12/18 - Compartecipazione € 15,00

2° CORSO dal 07/01/19 - al 28/03/19 - Compartecipazione € 25,00

3° CORSO dal 01/04/19 - al 30/05/19 - Compartecipazione € 20,00

Sosta festività dal 19/04 al 28/04 compresi

Per il mese di Giugno è possibile proseguire il corso iscrivendosi all'Atletica all'Aperto, pagando un supplemento di € 5,00

## Ginnastica Total tonix

Corso bisettimanale durata trimestrale Total Tonix  
Giorni: Martedì e Giovedì  
Orario: dalle 19.30 alle 20.30

Istruttore MARIA BELLUSCI  
Impianto sportivo: Palestra: Palestre Scuola Mattioli

**1° CORSO** dal 23/10/2018 - al 20/12/2018 - Compartecipazione € 20,00

**2° CORSO** dal 08/01/19 – al 28/03/19 - Compartecipazione € 25,00

**3° CORSO** dal 02/04/19 – al 30/05/19 - (dal 4/06/19 al 20-25/06/19 proseguimento corso in Fortezza)  
Sosta festività dal 19/04 al 29/04 compresi  
Compartecipazione € 20,00 fino a maggio o € 25,00 fino a Giugno

## PISCINA AMENDOLA:

### Corsi nuoto

Compartecipazione € 40,00 (12 lezioni) – € 45,00 (14 lezioni) – € 50,00 (16 lezioni)

Corsi a cicli di 12/1/16 lezioni da Novembre a Maggio  
Martedì e Venerdì ore 19.00-19.50  
Numero massimo: 6 persone

Inizio 1° ciclo 13.11 – 20.12 (12 lezioni)

Inizio 2° ciclo 08.01 – 15.02 (12 lezioni)

**Inizio 3° ciclo 19.02 – 12.04 (16 lezioni)**

Inizio 4° ciclo 16.04 – 31.05 (14 lezioni)

### Corsi acquagym

Compartecipazione € 40,00 (12 lezioni) – € 45,00 (14 lezioni) – € 50,00 (16 lezioni)

Corsi a cicli di 12 lezioni da Novembre a Maggio  
Martedì e Venerdì ore 19.50-20.40  
Numero massimo: 6 persone

Inizio 1° ciclo 13.11 – 20.12 (12 lezioni)

Inizio 2° ciclo 08.01 – 15.02 (12 lezioni)

**Inizio 3° ciclo 19.02 – 12.04 (16 lezioni)**

Inizio 4° ciclo 16.04 – 31.05 (14 lezioni)

### Accessi liberi mensili

Compartecipazione € 40,00

#### **Inizio 01.11.18**

Abbonamenti mensili nuoto libero da Novembre a Maggio  
10 abbonamenti mensili

### Carnet – nuoto libero 10 ingressi

Compartecipazione € 30,00

Dal mese di NOVEMBRE al mese di MAGGIO- accesso libero piscina 10 ingressi (durata 3 mesi)  
10 carnet mensili

## PISCINA ACQUACALDA:

### Corsi nuoto

Compartecipazione € 40,00 (12 lezioni) – € 45,00 (14 lezioni) – € 50,00 (16 lezioni)

Corsi a cicli di 12 lezioni da Novembre a Maggio

Lunedì e Giovedì ore 19.10-20.00

Lunedì e Giovedì ore 20.00-21.50

Numero massimo: 6 persone

Inizio 1° ciclo 12.11 – 19.12 (12 lezioni)

Inizio 2° ciclo 07.01 – 14.02 (12 lezioni)

Inizio 3° ciclo 18.02 – 11.04 (16 lezioni)

Inizio 4° ciclo 15.04 – 30.05 (14 lezioni)

### Corsi acquagym

Compartecipazione € 40,00 (12 lezioni) – € 45,00 (14 lezioni) – € 50,00 (16 lezioni)

Corsi a cicli di 12 lezioni da Novembre a Maggio

Lunedì e Mercoledì ore 19.15-20.05

Lunedì e Mercoledì ore 20.10-21.00

Numero massimo: 6 persone

Inizio 1° ciclo 12.11 – 18.12 (12 lezioni)

Inizio 2° ciclo 07.01 – 13.02 (12 lezioni)

**Inizio 3° ciclo 18.02 – 10.04 (16 lezioni)**

Inizio 4° ciclo 15.04 – 29.05 (14 lezioni)

### Accessi liberi mensili

Compartecipazione € 40,00

**Inizio 01.11.18**

Abbonamenti mensili nuoto libero da Novembre a Maggio

10 abbonamenti mensili

### Carnet – nuoto libero 10 ingressi

Compartecipazione € 30,00

Dal mese di NOVEMBRE al mese di MAGGIO- accesso libero piscina 10 ingressi (durata 3 mesi)

10 carnet mensili

### Tennis per principianti

Compartecipazione € 30,00

Corso bisettimanale durata 12 lezioni

Giorni: Martedì e Giovedì

**Riunione lunedì 06.05 ore 18.30 c/o segreteria CUS (per definizione orari)**

Istruttore FEDERICO FINESCHI

Impianto sportivo: Campo calcetto/tennis c/o impianti CUS Acquacalda

**Inizio corso 07/05/2019**

Fine corso 13/06/2019 (le lezioni perse per maltempo saranno recuperate a fine corso)

### Atletica all'aperto

Compartecipazione € 10,00

Possibilità di partecipazione per gli iscritti al corso di Corpo Libero al costo ridotto di € 5,00

Corso bisettimanale durata maggio/giugno

Giorni: Martedì e Giovedì

Orari: 18.45/19.45 Mese di Maggio - 20.00/21.00 Mese di Giugno

Istruttore DAMIANO PECCHIOLI

Impianto sportivo: Spazio all'aperto in "Fortezza"

**Inizio corso 07/05/2019**

Fine corso 27/06/2018