

TEMPO libero

TEMPO LIBERO - N° 1 - Gennaio 2015

Tutte le iniziative sono rivolte e riservate
ai soci UISP: Turismo, Sport, Ambiente.

uispRe

**I VIAGGI E LE VACANZE
OFFRONO L'OPPORTUNITA' DI
TRASCORRERE ASSIEME
MOMENTI MAGICI E STUPENDI**

**UN ALTRO QUADRIMESTRE
D'INTENSE ATTIVITA'
MOTORIE PER MIGLIORARE
IL NOSTRO BENESSERE**



BARCELLONA: SAGRADA FAMIGLIA



CASTELLUCCIO DI NORCIA

N. 1 | GEN. 2015
Tempo Libero Uisp
Mensile di cultura
sportiva e turismo

Iscrizione al Registro Nazionale della
Stampa presso il
Tribunale di Reggio Emilia
n. 575 del 11/06/1984.

Proprietario:
Silvana Cavalchi
Uisp Reggio Emilia
via A. Tamburini, 5 int. 6
42122 Reggio Emilia

Editore:
Uisp Reggio Emilia
via A. Tamburini, 5 int. 6
42122 Reggio Emilia

Stampa
La Fotolito
via Romana, 42
42028 Poviglio (RE)
www.lafotolito.eu

Contatti Area Benessere
www.uisp.it/reggioemilia
settoreturismo@uispre.it
telefono: 0522 267215
oppure 0522 267204
fax: 0522 1713516

Distribuzione gratuita.
Numero chiuso il 30 dicembre 2014.

Soggiorni riservati ai soci.

MARTEDI' 17 FEBBRAIO CARNEVALE DI VENEZIA

Il Carnevale di Venezia è un avvenimento da vivere e rivivere. Un'indimenticabile giornata nella città dell'amore, nel suo giorno più caratteristico: martedì grasso quando le maschere si radunano in Piazza S. Marco e lo spettacolo raggiunge la massima intensità.

Arriveremo all'isola del Tronchetto in bus, con il vaporetto riservato si andrà

in piazzale Roma, l'accompagnatore a piedi condurrà chi vorrà le persone in piazza S. Marco, sostando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città. Nel pomeriggio assisteremo alla sfilata delle maschere in piazza S. Marco. Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato da piazza S. Marco per il rientro al parcheggio e poi a Reggio E.

Il costo della gita è di € 50 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R, pranzo libero, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

MONTEGROTTO TERME

Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Padova che vanta le strutture termali più importanti e frequentate del nostro paese. Piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con

il sistema sanitario nazionale, effettuate da personale qualificato. Stiamo cercando di accontentare un numero sempre crescente di persone che a Montegrotto trova l'ambiente e le proposte per ritemperare il fisico e rigenerarsi nel periodo più freddo dell'inverno.

E' possibile scegliere tra 5 turni

12 / 15 febbraio	3 pensioni	€ 290 a persona in doppia
12 / 26 febbraio	14 pensioni	€ 1020 a persona in doppia
15 / 22 febbraio	7 pensioni	€ 555 a persona in doppia
15 / 26 febbraio	11 pensioni	€ 810 a persona in doppia
22 / 26 febbraio	4 pensioni	€ 350 a persona in doppia

In camera singola la maggiorazione è di € 7 a notte; in doppia uso singolo maggiorazione di € 12 a notte. I prezzi sono comprensivi del viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza penale di € 80 a persona.

DOMENICA 8 MARZO PRANZO DI PESCE A RICCIONE E VISITA AL BORGO DI FORLIMPOPOLI

Tra le nostre stupende iniziative dedicate a "Marzo Donna" quest'anno proponiamo al mattino la visita guidata del borgo di Forlimpopoli (Casa Artusi, Teatro Verdi, Chiesa dei servi e il bellissimo centro storico di origini romane) paese natale del cuoco pellegrino Artusi. Visiteremo il borgo, la guida racconterà la storia di "Marietta" che ha dato continuità alle tradizioni dell'Artusi e alla sua arte culinaria, famosa in tutto il mondo.

Per il pranzo di pesce abbiamo pensato a qualcosa di speciale, andremo in un tradizionale ristorante di Riccione: "Locanda della Luna". Un pranzo favoloso: antipasti caldi e freddi, due primi, spiedini e fritto misto dell'adriatico, dolce, caffè, vino e acqua in abbondanza. Nel pomeriggio ci saranno due ore completamente libere da dedicare alla visita del centro di Riccione tra viale Dante e via Ceccarini.

Il costo della gita è di € 65 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso alla casa museo dell'Artusi, guida a Forlimpopoli, pranzo completo di pesce e accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.



Vacanza ad Alba Adriatica

DOMENICA 15 MARZO LAGO D'ISEO: CAMMINATA A MONTE ISOLA

Monte Isola è la perla del lago d'Iseo, una piccola montagna (600m) che si erge al centro del lago. Inevitabilmente chi arriva qui, vorrebbe non lasciarla più, perchè magicamente ed inesorabilmente, irretiti dai borghi dei pescatori che il tempo ha gelosamente custodito, preservandoli dalle abitudini di chi vive freneticamente nelle città vicine.

Si è colti subito dal desiderio di guardarsi intorno, di inoltrarsi nel viale che circonda l'isola, di ascoltare l'acqua che ondeggia dolcemente e guardare le anatre che sguazzano liberamente.

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, battello, accompagnatore UISP per tutti i percorsi. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

Un vero paradiso della natura, i pochi abitanti che vi risiedono si muovono solo a piedi o in bici. Da Sulzano in battello (10 minuti) raggiungeremo Peschiera Maraglio, pittoresco Borgo dei pescatori con un grazioso porticciolo.

Da qui percorreremo il sentiero ad anello che circonda l'isola (circa 2.30), che permette di ammirare bellissimi panorami e paesaggi stupendi. Per chi lo desidera ci sarà la possibilità di effettuare un itinerario più breve (circa 1 ora), sempre accompagnati dalle guide UISP. Il pranzo è libero ma sono in funzione molti ristoranti.



Monte Isola

DOMENICA 22 MARZO VILLAGGIO DI CRESPI D'ADDA E BERGAMO ALTA

Al mattino visiteremo Bergamo Alta, effettueremo una bellissima passeggiata a piedi nel borgo antico, ci inoltreremo tra i vicoli del centro fino all'incantevole Piazza Vecchia, una della più affascinanti al mondo.

Ci sarà la possibilità di visitare la Cappella Colleoni, la Basilica romanica di Santa Maria Maggiore e il Colle Aperto, il punto più panoramico della città. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visiteremo con la guida il villaggio di Crespi, nome della famiglia di industriali cotonieri lombardi, che a fine Ottocento realizzò un moderno "Villaggio ideale del lavoro" accanto al

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al Villaggio, Guida a Crespi, accompagnatore. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

proprio opificio tessile, lungo la riva bergamasca del fiume Adda. Ai dipendenti venivano messi a disposizione una casa con orto, giardino e tutti i necessari servizi abitativi. Nel villaggio potevano risiedere solo coloro che lavoravano nell'opificio, e la vita della intera comunità "ruotava attorno al benessere della fabbrica stessa", ai suoi ritmi e alle sue esigenze.

L'Unesco ha accolto Crespi d'Adda nell'elenco del Patrimonio Mondiale Protetto, in quanto "Esempio eccezionale del fenomeno dei villaggi operai, il più completo e meglio conservato del Sud Europa".

27 - 28 MARZO TRENINO ROSSO DEL BERNINA

Per gli amanti delle bellezze naturali, dei paesaggi alpini ancora ricoperti da un soffice manto nevoso, anche quest'anno riproponiamo la meravigliosa tratta ferroviaria "Bernina Express" inserita fra i patrimoni dell'UNESCO.

Il percorso si snoda armoniosamente nel cuore del bellissimo massiccio montuoso del Bernina, attraverso viadotti, gallerie, ghiacciai, valli suggestive e incontaminate.

Il primo giorno arriveremo a Tirano e pranziamo nel ristorante dell'hotel Bernina. Nel pomeriggio visita guidata alla "Tenuta la Gatta", prestigiosa

Il costo è di € 250 a persona in camera doppia, **€ 275** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto ferroviario, due pranzi in ristorante e una mezza pensione in hotel con bevande incluse, guida, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, penale di € 80.

sede storica della casa vinicola Triacca, situata negli spazi di un ex convento domenicano del 1500. Dopo la visita alla cantina della tenuta, seguirà una degustazione dei vini valtellinesi. Prima del rientro in hotel visiteremo il bellissimo Santuario della Madonna di Tirano. Cena tipica valtellinese e pernottamento in hotel.

Il secondo giorno, dopo l'attraversata con il Trenino Rosso del Bernina, andremo a pranzo in un noto e raffinato ristorante nella centralissima Sonne Platz di St. Moritz. Passeggiata libera in centro e rientro a Reggio Emilia in serata.



Trenino Rosso

IL PROSSIMO GIORNALINO, CHE INVIEREMO A FINE FEBBRAIO, SARA' TUTTO DEDICATO AI SOGGIORNI ESTIVI AL MARE, IN MONTAGNA ED ALLE GITE DI FERRAGOSTO: IN ITALIA ED ALL'ESTERO. PRESENTEREMO ALCUNE STUPENDE NOVITA' E LA RICONFERMA DELLE LOCALITA' MAGGIORMENTE RICHIESTE.

LUNEDI' 6 APRILE BOLOGNA INSOLITA E DOZZA

Nelle feste pasquali Bologna offre uno scenario ancora più affascinante. Il centro si presenta nella sua massima eleganza: i negozi, i palazzi, i musei culturali offrono al visitatore il meglio di sé. Al mattino visiteremo con la guida, il centro storico di Dozza e la maestosa Rocca Sforzesca. Pranzo libero in centro a Bologna. Nel pomeriggio visita guidata del centro storico (palazzo Comunale, Sala Borsa, Palazzo Podestà, Palazzo dei Banchi, Basilica di San Petronio, Palazzo dell'Archiginnasio) l'itinerario partirà dall'incantevole Pia-

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla rocca e guida a Dozza, guida a Bologna, accompagnatore. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

DAL 14 AL 17 APRILE BARCELLONA: UNA CITTA' UNICA

Sono poche le città che, conosciute più profondamente, conservano un'immagine sempre fedele a se stessa, eppure nello stesso tempo in continua evoluzione e con una sorprendente eterogeneità di forme e di colori. Barcellona è una città di duemila anni, capitale di una regione, la Catalogna, e questo è già motivo di coesione. Se si può considerare unica per la posizione e la bellezza, non dobbiamo dimenticare la calorosa accoglienza che questa città, e la sua popolazione, offre ai visitatori. Barcellona è una metropoli vorticoso e piena di vita, con un'anima in continuo movimento e sempre in cerca di qualcosa di nuovo. Barcellona è una città, multietnica e aperta a tutti, ma che non rinuncia alla propria identità, profondamente catalana.

1° g. Volo di linea da Linate e arrivo in tarda mattinata a Barcellona. Pranzo libero e trasferimento in centro con la guida per una prima visita panoramica della città.

Al termine, trasferimento all'hotel Eurostar Monumental **** nel cuore del centro e vicinissimo alla Sagrada Famiglia, assegnazione delle camere riservate. Cena in ristorante e pernottamento.

2° g. Prima colazione a buffet in hotel. Mattinata dedicata alla visita del Parco Guell: intuizione del finanziere Eusebi Guell che negli anni '20 commissionò proprio a Gaudì, il progetto della costruzione di una "città parco" in una delle sue grandi proprietà. Visiteremo anche gli interni della Casa Museo Gaudì, situata nel cuore del Parco Guell. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita guidata del Quartiere Gotico. Il quartiere goti-

co rappresenta non solo la storia della città ma anche il centro politico e culturale della capitale catalana. Prima del rientro visita alla Casa Batllò, costruita tra il 1904 e il 1906 nel nucleo centrale della città, è l'opera più emblematica del geniale architetto catalano. Cena in ristorante e pernottamento.

3° g. Prima colazione a buffet in hotel. In mattinata incontro con la guida e visita della Sagrada Família, una grande basilica, tuttora in costruzione, considerata il capolavoro dell'architetto Antoni Gaudì, massimo esponente del modernismo catalano. La vastità della scala del progetto e il suo stile caratteristico ne hanno fatto uno dei principali simboli della città. Pomeriggio a disposizione dei partecipanti per l'interessante shopping lungo la Rambla, famosissimo viale di Barcellona lungo un chilometro e trecento metri che collega Plaza de Catalunya con il Monumento a Cristoforo Colombo (Porto Vecchio), è uno dei luoghi più emblematici della città, frequentatissima tutto l'anno sia dai visitatori che dagli abitanti del luogo. Rientro in hotel cena e pernottamento.

4° g. Prima colazione a buffet in hotel. L'ultima giornata è a disposizione per completare la visita del centro, oppure per visitare l'interessantissima zona del Porto Olimpico, il Museo Picasso, il quartiere della Ribera. In tempo utile trasferimento in pullman riservato in aeroporto per imbarco su volo di linea nel tardo pomeriggio. Arrivo a Bologna previsto per le ore 22:10.

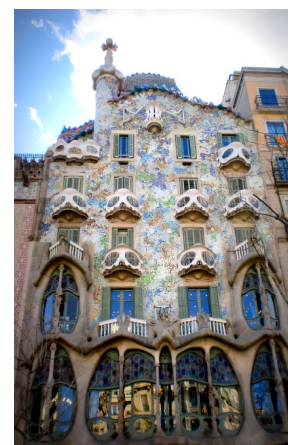
La gita costa € 765 a persona in camera doppia, € 925 in singola.

La quota comprende: viaggio di A/R in aereo, transfert da e per gli aeroporti, visite e ingressi come da programma (Sagrada Famiglia, Parco Guell, Museo Gaudì) tre mezze pensioni in hotel, l'assicurazione sanitaria, l'assicurazione annullamento, l'accompagnatore. Disponibili massimo 30 posti. Iscrizioni assolutamente entro la fine di febbraio. Caparra € 150 a persona, saldo almeno 20 giorni prima della partenza.



Rocca di Dozza

Le nostre gite sono anche delle magnifiche opportunità per visitare luoghi di un immenso valore storico-culturale, per conoscere e vivere le tradizioni di altri Paesi, per uscire dal tran-tran della vita quotidiana.



Casa Batllò

24 - 25 - 26 APRILE A ROMA CON IL TRENO SUPERVELOCE

La visita della città eterna fa sempre vivere emozioni indimenticabili, ancor più durante la festività della Liberazione. Ripercorreremo l'emozionante viaggio col Treno-Alta-Velocità "Freccia Rossa" che in sole 2 ore e 16 minuti dalla stazione "Mediopadana" di Reggio Emilia ci porterà a Roma. Il programma presenta grandi novità rispetto al viaggio organizzato lo scorso anno. Il primo giorno visiteremo l'interno di S. Pietro, via della Conciliazione, Castel Sant'Angelo, Piazza Navona, l'interno del Pantheon, l'interno della camera dei deputati (Palazzo Montecitorio), Piazza Colonna, Palazzo Chigi, via Condotti, per concludere nella bellissima Piazza di Spagna. Pranzo libero. Nella seconda giornata al mattino potremo assistere alla bellissima cerimonia in omaggio al Milite Ignoto in Piazza Venezia. In tarda mattinata ci addentreremo nel cuore storico della capitale, visiteremo gli interni del Colosseo, Fori Imperiali e Palatino. Pranzo in hotel e qualche ora di riposo.

Il costo è di € 390 a persona in camera doppia, € 470 in singola, comprensivo di viaggio in treno A/R, guida per due giornate e mezzo, due mezze pensioni, più una cena in ristorante tipico, auricolari per la visita di S. Pietro, biglietto interno del Colosseo, Foro Romano e Palatino, ingresso alla Camera dei Deputati (Palazzo Montecitorio), ingresso al Palazzo del Quirinale, trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 90.

16 - 17 MAGGIO I GIARDINI HANBURY E DOLCEACQUA

La passione naturalistica di una famiglia inglese ha creato, dal 1867 presso Ventimiglia, un giardino botanico per l'acclimatazione di piante provenienti dalle più diverse zone del mondo, sfruttando la felice posizione della zona e la particolare dolcezza del clima: i Giardini Botanici Hanbury. Grazie alla collaborazione di botanici, agronomi e paesaggisti, è stato creato un grandioso insieme che non trova eguali in Europa sia dal punto di vista botanico, con le 5800 specie di piante ornamentali, officinali e da frutto, che da quello paesaggistico, grazie alla felice armonia compo-

Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, € 215 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, guida per due mezza giornate (giardini e Dolceacqua), una pensione completa, ingresso ai giardini, assicurazione sanitaria e accompagnatore. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 60. Iscrizioni entro il 30 di aprile.

PRANZI DI CARNE E DI PESCE CON I CUOCHI DEGLI HOTEL

RICORDIAMO CHE NEI DUE PRANZI CON I CUOCHI DELLA "BUCA DEL GATTO" E DI "SENIGALLIA", PRESSO IL CTL DI BAGNOLO, DOMENICA 25 GENNAIO E DOMENICA 8 FEBBRAIO, CI SONO ANCORA POSTI DISPONIBILI. AFFRETTATEVI A PRENOTARE, NON PERDETE L'OPPORTUNITÀ DI ASSAPORARE PRELIBATEZZE E SPECIALITÀ DI ASSOLUTO BUON GUSTO E DELICATEZZA. **INFO E PRENOTAZIONI 0522/267204**

Nel pomeriggio visiteremo la Basilica di San Marco, Campo dei Fiori, Fontana delle Tartarughe, via dei Giubbonari, concludendo nella bellissima zona di Trastevere. Ceneremo in un rinomato ristorante del centro, per trascorrere alcune ore nei luoghi più frequentati dal passeggio notturno. L'ultima giornata sarà dedicata alla visita interna del Palazzo del Quirinale, sede ufficiale, dall'entrata in vigore della Costituzione, della Presidenza della Repubblica, e punto di riferimento della vita democratica della Nazione.

Concluderemo la visita in piazza della Repubblica, gli interni della Basilica di Santa Maria degli Angeli e le bellissime chiese di San Carlo e S. Andrea. Pomeriggio a disposizione per visite libere a musei o per lo shopping. Ore 18:00 ritrovo in hotel, partenza con il treno alle ore 19:00 arrivo a Reggio alle ore 21:00 circa.



Palazzo del Quirinale

Nei viaggi e nei soggiorni della UISP c'è sempre un accompagnatore in grado di assistere le persone che sono in difficoltà. Nessuno viene abbandonato a se stesso!



I giardini Hanbury

13 - 14 LUGLIO L'INFIORATA DI CASTELLUCCIO DI NORCIA

Tra fine maggio e i primi giorni di luglio, l'altopiano di Castelluccio è testimone di un evento di particolare importanza, La Fioritura. Per diverse settimane la monotonia cromatica del pascolo, viene spezzata da un mosaico di colori, con variazioni di toni che vanno dal giallo ocra al rosso. Ogni anno tutto è affidato all'andamento climatico della stagione. Le specie floreali che tingono il Pian Grande e il Pian Perduto in questo periodo, sono innumerevoli, camminando lungo i sentieri possiamo incontrare: genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli, asfodeli, viola Eugeniae,

Il costo è di € 180 a persona in camera doppia, € 210 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, guida per due mezze giornate, una pensione completa, più un pranzo in ristorante tipico, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 60.

trifogli, acetoselle e tant'altro. Il primo giorno arriveremo ad Alba Adriatica e pranziamo all'hotel Baltic. Nel pomeriggio visita guidata della bellissima Ascoli Piceno, ci inoltreremo nell'incantevole centro storico (Piazza del Popolo, Duomo, Ponte Romano, Piazza Arringo) per esplorare le sue meraviglie. Cena e pernottamento in hotel. La seconda giornata al mattino, sarà dedicata alla visita guidata dell'altopiano di Castelluccio. Effettueremo il pranzo in un noto ristorante della zona e rientreremo a Reggio Emilia in serata.



L'altopiano di Castelluccio

SOGGIORNO A MAZZIN - VAL DI FASSA

Quest'anno organizziamo un bellissimo soggiorno invernale, per gli amanti della tranquillità, delle bellezze naturali, dei paesaggi alpini ricoperti da un soffice manto nevoso. La Val di Fassa è la meta ideale per trascorrere un momento di relax nell'incantevole scenario delle Dolomiti. Un comodo shuttle service gratuito collega il centro del paese con il comprensorio sciistico Dolomiti Superski famoso per le sue infinite piste e gli impianti di risalita di Campitello e Pozza di Fassa.

Il Club Hotel Regina*** è situato all'inizio dell'alta Val di Fassa in posizione tranquilla e soleggiata. Dotato di camere ampie e confortevoli e recentemente ristrutturato, dispone di ampi spazi comuni moderni e ben arredati. In loco saranno organizzate attività in ambiente e non solo: Ciapolata, Sci di Fondo, Passeggiate e tornei di carte. Una bella opportunità per trascorrere delle bellissime giornate in un ambiente incantevole e unico al mondo.

E' possibile scegliere tra 3 turni

8 / 15 marzo	7 notti	€ 322 a persona in doppia	€ 425 a persona in singola
8 / 12 marzo	4 notti	€ 195 a persona in doppia	€ 255 a persona in singola
12 / 15 marzo	3 notti	€ 145 a persona in doppia	€ 190 a persona in singola

I prezzi sono comprensivi di mezza pensione, bevande, colazione a buffet, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. Viaggio con mezzi propri. **Riduzioni:** bambini 3/11 anni in camera con due adulti gratis; 12/17 anni in camera con due adulti sconto 50%. All'iscrizione si versa una caparra di € 100,00 a persona, saldo almeno 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è di € 90 a persona. **Con un numero minimo di partecipanti, è possibile effettuare al netto delle spese il trasferimento in pullman.** Per info e iscrizioni: 0522/267215 - 0522/267209 Daniela Prandi



Val di Fassa



LA TESSERA UISP

La tessera UISP "Area Benessere", per partecipare ai corsi di nuoto, acquagym, balli di gruppo, ginnastica, camminate e turismo, è valida dal 1 set. 2014 al 31 ago. 2015.

Costa € 7 per chi ha compiuto 65 anni; € 10 per chi rientra nella fascia di età 16 - 64 anni.

ECCO IL PROGRAMMA DEI BALLI DI GRUPPO 2015

I NOSTRI BALLI DI GRUPPO SONO COORDINAZIONE, DIVERTIMENTO, UN MIX TRA CORPO E MENTE, UNA PASSIONE COINVOLGENTE E TRASCINANTE. VISSUTI CON UN GRUPPO FANTASTICO, OFFRONO ANCHE LA POSSIBILITA' DI CONTRARRE NUOVE AMICIZIE E CONOSCENZE.

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" <i>Via Gorizia, n° 12</i>	MAR.	MARINA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	MARINA	16.00 - 17.00	principianti 2° liv.
	MERC.	MARINA	18.00 - 19.00	principianti
	MERC.	MARINA	19.00 - 20.00	intermedi 2° liv.
	MERC.	MARINA	20.00 - 21.00	intermedi
	MERC.	MARINA	21.00 - 22.30	coreografico
	GIOV.	MARINA	15.00 - 16.00	principianti
	GIOV.	MARINA	16.00 - 17.00	avanzati 3° liv.
	VEN.	MARINA	15.00 - 16.00	intermedi 2° liv.
	VEN.	MARINA	16.00 - 17.00	intermedi
	VEN.	MARINA	19.00 - 20.00	principianti 2° liv.
	VEN.	MARINA	20.00 - 21.00	principianti
VEN.	MARINA	21.00 - 22.00	avanzatissimi	
"PEZZANI" <i>Via Wibichy, n° 30</i>	MAR.	MARINA	19.20 - 20.20	avanzati 2° liv.
	MAR.	MARINA	20.20 - 21:20	avanzati 5° liv.
	MAR.	MARINA	21.20 - 22.20	avanzati 3° liv.
	MER.	ANTONIO	20.30 - 21.30	principianti
	MER.	ANTONIO	21.30 - 22.30	avanzati

I BALLI DI GRUPPO SONO ANCHE UNA SALUTARE GINNASTICA SETTIMANALE CHE AIUTA A COMBATTERE LO STRESS, TONIFICARE IL CORPO E VIVERE UN FELICE MOMENTO IN COMPAGNIA.

CAMMINA PER LA SALUTE CON OPERATORI QUALIFICATI

Dal mese di Marzo 2015 riprenderà il progetto "Gruppi di cammino C" dove C sta per persone che presentano problematiche a livello cardiaco.

Su suggerimento del cardiologo, vengono inviati in Uisp gli utenti che possono e debbono svolgere una attività continuativa di cammino, con la supervisione di un tecnico Uisp opportunamente formato.

Le malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus sono in continuo aumento; rappresentano una delle cause di mortalità più rilevanti.

Queste malattie comportano costi elevati sia in termini di vite umane che in termini economici.

La prevenzione è la chiave di volta per ridurre la loro incidenza.

Come altri muscoli del nostro corpo anche quello cardiaco invecchia e la sua mobilità si riduce, le pareti si ispessiscono e il battito si indebolisce rispondendo in misura minore agli stimoli.

La salute del nostro cuore dipende dai nostri stili di vita.

L'O.M.S. come la Uisp sostengono uno stile di vita attivo e sano, con una adeguata alimentazione e una idonea attività motoria.

Un cuore allenato è un cuore più forte, accompagna momenti di buon umore e ci permette di vivere meglio e più a lungo.



Corso di Ballo

Un giovedì al mese, al "Centro Insieme", continuano le stupende serate di ballo coordinate da MARINA. Tanta allegria, calore e divertimento. Si propongono le bellissime coreografie che si preparano nei corsi.



Gruppo di cammino

UN INVERNO DI SALUTE E BENESSERE

Attività su tutte le piscine della città e non solo, ti aspettiamo per un sano movimento.

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua, potrai trovare il corso che fa per te vicino a casa, consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai quello su misura per te, ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili.

PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20 12.20 - 13.10
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	GIOVEDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

Continuano con successo i corsi proposti nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è molto gradevole, le lezioni con operatori qualificati favoriscono il rilassamento muscolare, la riduzione del dolore, il flusso circolatorio e quello linfatico. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, anche il percorso vascolare per gli arti inferiori. Posti disponibili soprattutto il sabato mattina.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	8.30 - 9.20
Ginnastica dolce in acqua	SABATO	Dalle 9.00

Corsi non in convenzione PISCINE DELLA PROVINCIA

I corsi nelle piscine della provincia si svolgono la MATTINA nelle giornate riportate in tabella.

Per informazioni chiamare ai numeri indicati o rivolgersi in piscina.

PISCINE	GIORNI	INFO
Komodo Rubiera	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	0522-261711
Komodo Boretto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	0522-965105
Komodo Campegine	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	0522-1714000

RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Polo Sud, Via Gandhi
CANALINA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Polo Sud, Via Gandhi
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Sud, Via Gandhi
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	16.30 - 17.30	Polo Sud, Via Gandhi
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Polo Sud, Via Gandhi
CA' BIANCA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	Polo Est, Via Giovanni Vecchi
GALILEO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Nord, Via F.Ili Manfredi
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Polo Nord, Via F.Ili Manfredi
VILLA SESSO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Nord, Via F.Ili Manfredi
PASUBIO	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 16.00	Polo Città Storica, Via Abbàdessa
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.30 - 17.30	Polo Ovest, Via F.Ili Cervi
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Polo Ovest, Via F.Ili Cervi
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
DRYADE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5

ATTIVITÀ SPECIALI

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
PALESTRINA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	aerobica dolce	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	aerobica dolce	Palestra
DRYADE	GIOVEDÌ	17.30 - 19.00	biodanza	Ufficio Uisp
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Yoga	Ufficio Uisp
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra
PALAENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ	19.00 - 20.00	Pilates €7,50/lezione	Palestra
PEZZANI	VENERDÌ	20.30 - 22.30	biodanza	Ufficio Uisp

Nei corsi evidenziati le iscrizioni in palestra si effettuano in orario di attività.

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI
ALBINEA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 9.00	Biblioteca
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Circolo Arci
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Biblioteca
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra
CASTELNOVO	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.00 - 12.00	Comune Servizi Sociali
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Ufficio Sport Comune
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese
QUATTRO CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 - 11.30	Palestra
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Ufficio Sport Comune
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 17.00	Ufficio Sport Comune
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra

ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre 1 Febbraio - 31 Maggio, il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre.

Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività.

Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30.

Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214, referente tecnico (Daniele Olivi).

NUOVO CORSO DI BIODANZA A REGGIO EMILIA

LA BIODANZA

Un metodo rivoluzionario per essere liberi e felici.

La biodanza porta in modo del tutto naturale a sviluppare autostima, gioia, facilità di relazione, creatività, entusiasmo, coraggio e sensibilità umana. Praticare questa attività significa accedere a tantissime esperienze guidate, creando un miglior benessere interiore ed esteriore.

Un'esperienza che attraverso la musica e il movimento, risveglia il corpo e la mente donando un benessere psicofisico ottimale. Questa attività è una danza libera, profonda e rilassante, non segue passi specifici e non occorre saper danzare.

IN MARZO UISP ORGANIZZA un nuovo corso di Biodanza presso la palestra Pezzani (Via Wibiky, 30) nel quartiere Rosta Nuova. Tutti i venerdì dalle ore 20.30 alle 22.30 il corso terminerà il 29 maggio.

CONTINUA IL CORSO DI BIODANZA tutti i giovedì dalle 17.30 alle 18.30 dal 31 gennaio al 28 maggio presso la palestra Dryade (Via Monti, 11) nel quartiere Buco del Signore.

Per informazioni rivolgersi a UISP telefonando allo 0522/267214 (Daniele Olivi) nelle giornate di LUNEDÌ E VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00.

E' POSSIBILE PROVARE GRATUITAMENTE UNA LEZIONE DIRETTAMENTE IN PALESTRA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o ad un professionista sanitario che consiglia il percorso AFA.

La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti che va da 10 a 15 persone.

POSTI DISPONIBILI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 13.30
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	17.15 - 19.15
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19.00 - 20.00
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	19.15 - 20.15
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	15.00 - 17.00
BOCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 10.00 / 11.00 - 12.00
DRYADE	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ	14.30 - 17.30
DRYADE	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.00 - 12.00
DRYADE	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.30 - 21.30

POSTI DISPONIBILI IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
MONTECCHIO EMILIA	POLISPORTIVA ARENA	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.00 - 16.00 0522 - 865393
BARCO	CIRCOLO ARCI BARCO VIA XXIV MAGGIO, 44	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.30-10.30
S. ILARIO D'ENZA	PALAEENZA	LUNEDÌ-GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
CADELBOSCO SOPRA	PAL. SCUOLE MEDIE	MARTEDÌ-GIOVEDÌ	11.30 - 12.30
BORETTO	C. S. KOMODO VIA FIRENZE, 5 VIA FIRENZE 5	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
GUASTALLA	KYOTO CENTER	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
NOVELLARA	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
SCANDIANO	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE

INFO, ISCRIZIONI E COSTI:

Per informazioni rivolgersi a UISP telefonando allo 0522/267230 (Evelyn Iotti) nelle giornate di LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00.

Per chi vuole iscriversi al secondo turno AFA (febbraio - maggio 2015) può farlo recandosi alla UISP dal 8 al 31 gennaio 2015 con il modulo AFA compilato dal medico. Chi ha già consegnato il modulo AFA compilato dal medico per il primo quadrimestre, non dovrà portarlo per il secondo. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale (obbligatoria). Il costo per quattro mesi di attività è di € 96,00. La quota non è rimborsabile né recuperabile.

Gli orari dell'ufficio sono i seguenti: dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30. Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Le iscrizioni verranno prese in ordine di prenotazione direttamente alla UISP. Ricordiamo che non si accettano le iscrizioni telefoniche.

ISCRIZIONI PRESSO LA UISP CON MODULO AFA COMPILATO DA UN PROFESSIONISTA SANITARIO



IL MEGLIO VIENE DOPO I 20 ANNI



HAI UNA VETTURA, UN MOTOCICLO,
UN AUTOCARRO CON ALMENO
20 ANNI DI ETÀ?

Iscriviti al nostro registro storico, puoi usufruire di una polizza
RCA **veramente scontata!**

Vieni a trovarci per avere maggiori informazioni e preventivi su polizze Auto e Camper non ventennali.

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia | Via A. Tamburini, 5 int. 6 42122
Reggio Emilia Tel 0522 267217