



n.01
gennaio 2017

UISP

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

TEMPO LIBERO

TURISMO

In viaggio tra le nevi
perenni del Bernina
fino a St. Moritz

Le splendide città
dell'Andalusia:
Siviglia, Granada,
Cordoba e Malaga

I colori incantevoli
dei Laghi di
Plitvice, nel cuore
della Croazia

Un tour
emozionante tra
le valli del Monte
Bianco e del Cervino

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE

N. 1 | GEN. 2017
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

Direttore Responsabile:
Federica Imbrogli

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/Turismo
www.uisp.it/reggioemilia
mail: settoreiturismo@uispre.it
telefono: 0522 267215
oppure 0522 267204
fax: 0522 1713516

Polizze Assicurative
Polizza Unipol n° 4104647A
Polizza Allianz n° 197850

Orario al pubblico Settore Turismo
Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30
Chiuso il pomeriggio.

Orario al pubblico uffici UISP
lunedì 8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30
martedì, giovedì, venerdì
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30
mercoledì 15.00 - 18.30
sabato 09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.
Numero chiuso il 28 dicembre 2016
Attività riservate ai soci.

Domenica 5 febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

A PRANZO CON IL CUOCO DI SENIGALLIA

Menù di Pesce

Antipasti: Insalata di seppioline; Polipo con patate;
Filetto di sgombro, Gamberi in panzanella;

Primi: Lasagnette ai frutti di mare; Taglioni ai crostacei;

Secondi: Turbante di spigola; Caponata di verdure;
Spiedino alla Coda di Rospo;
dolce, acqua e vino

Il costo rimane di € 23 a persona.

Prenotazione obbligatoria allo 0522/267204
Posti limitati e pagamento almeno 10 giorni prima.

Il pranzo è riservato ai soci UISP

MONTEGROTTO TERME

Sono diversi anni che proponiamo il soggiorno invernale a Montegrotto Terme, per coloro che vogliono trascorrere alcune giornate in un centro termale qualificato. Piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali

effettuate da personale specializzato convenzionate con il sistema sanitario nazionale. Stiamo cercando di accontentare un numero sempre crescente di persone, che trova l'ambiente per ritemperare il fisico e rigenerarsi nel periodo che si approssima alla primavera.

12/16 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 375 in doppia	€ 405 in singola
12/19 Feb.	7 pensioni più un pranzo	€ 585 in doppia	€ 635 in singola
12/26 Feb.	14 pensioni più un pranzo	€ 1075 in doppia	€ 1175 in singola
16/19 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 305 in doppia	€ 325 in singola
16/26 Feb.	10 pensioni più un pranzo	€ 790 in doppia	€ 860 in singola
19/23 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 375 in doppia	€ 405 in singola
23/26 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 305 in doppia	€ 325 in singola

I prezzi sono comprensivi di: viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100, saldo 15 giorni prima di partire. **A meno di 15 giorni dalla partenza penale € 80 a persona.**

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

Domenica 26 Febbraio IL 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: quando le maschere si radunano in Piazza S. Marco e lo spettacolo raggiunge la massima intensità.

Il Carnevale di Venezia, che si ripete ininterrottamente da oltre 900 anni, è sicuramente uno dei più affascinanti e coinvolge persone di molti paesi europei, che si presentano con le maschere più estrose ed originali.

Arriveremo all'isola del Tronchetto in bus, con il

vaporetto riservato si andrà in piazzale Roma, l'accompagnatore a piedi condurrà, per chi lo desidera, le persone in piazza S. Marco, stando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città. Pranzo libero.

Il Carnevale di Venezia è uno dei più conosciuti e apprezzati del mondo, una bella occasione per vivere un magico evento.

Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato dalla riva degli Schiavoni (S. Marco) per il rientro al parcheggio del pullman. Il rientro a RE è previsto alle ore 21.00 circa.

Il costo della gita è di € 55 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R e accompagnatore. **A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Domenica 5 Marzo PRANZO DI PESCE E VISITA DI BRISIGHELLA

Come ogni anno, tra le nostre stupende iniziative dedicate a "Marzo Donna" proponiamo per la mattinata la visita guidata del bellissimo centro storico di Brisighella ricco di storia e tanta cultura.

Ci addenteremo insieme a una guida locale nella Pieve del Tho', monumento importante della Regione, che risale al VIII secolo ubicato poco fuori il centro storico del paese.

A seguire con il pullman ci dirigeremo verso l'antico borgo medievale di BRISIGHELLA, immersi nel verde che circonda questo magico paese. Successivamente a piedi ci inoltreremo negli antichi luoghi di culto e nelle tipiche case ubicate in strade caratteristiche.

Il paese è posto ai piedi di tre imponenti pinnacoli di gesso su cui poggiano la Rocca Manfrediana del XV secolo, la Torre detta dell'Orologio

Il costo della gita è di € 70 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso alla Pieve di Tho', guida a Brisighella pranzo completo di pesce e accompagnatore. **A meno di otto giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.**

del XIX secolo e il Santuario del Monticino del XVIII secolo.

La tranquillità dei luoghi, che si mescolano alla storia, alle tipicità enogastronomiche e alle numerose iniziative artistiche e culturali, ne fanno un luogo ideale per trascorrere una mezza giornata dedicata alla riscoperta di perdute emozioni. Per il tradizionale pranzo di pesce abbiamo pensato di riproporre il ristorante di Riccione: "Locanda della Luna" dove negli scorsi anni siamo stati ospiti molto graditi e ci siamo trovati molto bene.

Un pranzo veramente speciale: antipasti caldi e freddi, due primi, spiedini e fritto misto dell'adriatico, dolce, caffè, acqua e vino.

Nel pomeriggio ci saranno due ore completamente libere da dedicare alla visita del bellissimo lungomare di Riccione.

Domenica 12 Marzo TREVISO E MOSTRA SULL'IMPRESSIONISMO

Treviso è un prezioso gioiello del medioevo italiano, rimaneggiato ed ampliato nei secoli senza essere trasformato, bagnato dalle fresche acque di risorgiva dei fiumi, canali, tinto allegramente di affreschi e decori.

La città è visitabile in ogni stagione, con il passo lento di chi vuole assaporarne ogni angolo, scoprire scorci originali, respirare la tranquilla vita cittadina. Al mattino con la guida visiteremo il cuore della città, la piazza dei Signori con il suo Palazzo dei Trecento, Torre Civica, e l'elegante Loggia Dei Cavalieri. I due fiumi che attraversano la città, s'insinuano tra le vie e donano un fascino unico al centro storico racchiuso dalle antichissime mura.

Le case porticate con le belle facciate affrescate

Il costo della gita è di € 50 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso alla mostra con visita guidata, guida a Treviso al mattino e accompagnatore. **A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

che si riflettono sul canale dei Buranelli, raccontano lo stretto legame di Treviso con le sue acque. Pranzo libero.

Nel pomeriggio sempre con la guida, ci immergeremo nella vasta esposizione dedicata alle Storie dell'impressionismo, raccontate in 140 opere, presentate dai massimi interpreti di questa corrente artistica: Monet, Renoir, Van Gogh e Gauguin.

Le 6 sezioni dell'esposizione presso il Museo di Santa Caterina a Treviso ci consentiranno di seguire un cammino tra capolavori che hanno segnato una delle maggiori rivoluzioni nella storia dell'arte di tutti i tempi. Una mostra veramente unica e molto curata, con opere provenienti dai maggiori musei del mondo.



Tradizionale
maschera del
Carnevale di
Venezia



Il palazzo del
Trecento con la
bellissima Torre
Civica, sono il
cuore storico di
Treviso

Domenica 19 Marzo
PRANZO DI PESCE E VISITA DI RAVENNA

Trascorreremo la mattinata nel centro di Ravenna dove si respira Arte, Storia e Cultura. Riconosciuta in tutto il mondo per le sue bellezze storiche e artistiche. La città conserva patrimoni di inestimabile valore, dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Percorreremo il centro storico a piedi e insieme alla guida cercheremo di rivivere la storia millenaria che, partendo dall'epoca romana attraversa il Rinascimento e giunge sino all'Ottocento.

Visiteremo il Battistero degli Ariani, la bellissima Piazza del Popolo, la tomba di Dante e per concludere il Mausoleo di Teodorico. Per il pranzo abbiamo pensato a qualcosa di speciale, andremo

Il costo della gita è di € 70 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso ai monumenti e guida a Ravenna, pranzo completo di pesce e accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.

al ristorante dell'hotel "Lungomare" di Villa Marina un ottimo **** proprio di fianco all'hotel David, una delle nuove proposte per le vacanze estive.

Ci sarà la possibilità di vedere esternamente la struttura e la zona attorno all'hotel. Un pranzo di grande qualità: antipasti caldi e freddi, due minestre, grande grigliata e fritto misto dell'adriatico, dolce, caffè, vino e acqua.

Saremo ospitati nella bellissima sala con vista mare. Nel pomeriggio tempo a disposizione per la visita di Cervia, si potrà passeggiare sul lungo canale e respirare la brezza marina dell'adriatico.

24 - 25 Marzo

LO SPETTACOLARE 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 Varenna

Il costo è di € 250 a persona in camera doppia, € 280 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto ferroviario in carrozze riservate, 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 € 90.

sul Lago di Como, raggiungeremo in traghetto Bellagio, pranzo in un rinomato ristorante sulle rive del lago. Prima dell'arrivo 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 e visiteremo la città.

Domenica 9 Aprile

PASSEGGIATA TRA LA BREZZA MARINA DI NERVI

Una delle aree di maggior pregio naturalistico del nostro paese è sicuramente quella del Levante Genovese. Nervi è una piacevole località nota per le bellezze paesaggistiche e la mitezza del clima. Incastonata tra l'entroterra e il mare, unisce scenari e scorci di particolare dolcezza. In loco ci sarà la possibilità di compiere l'incantevole passeggiata "Anita Garibaldi" sul piace-

Il costo della gita è di € 35 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, guide e accompagnatore UISP. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

vole lungomare di oltre 2 km e senza particolari difficoltà. Saranno però accontentati anche i camminatori più appassionati, sempre in compagnia delle nostre guide della "Lega Montagna" potranno seguire un percorso più lungo, che inerpicandosi dolcemente sui colli portano alla panoramica spalliera di S. Ilario. Si raccomanda però di indossare scarpe antiscivolo.

Domenica 16 Aprile

IL PERCORSO DEL SOAVE E VICENZA

L'itinerario, che si snoda tra aziende, ristoranti, attrattive storiche ed ambientali, inizia da Soave. La cittadina medievale è racchiusa in una intatta cinta muraria che risale fino alla cima del colle sovrastante, dove svetta il Castello Scaligero. Al mattino con la guida visiteremo piazza Antenna, Palazzo Cavalli, Palazzo della Ragione, Palazzo del Capitano, l'interno del Castello, le cinte

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, guida a Soave, ingresso al Castello e accompagnatore UISP. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

murarie e le varie porte. Un territorio stupendo con vigneti incantevoli che nel corso degli anni ha conservato un fascino del tutto particolare. Al termine visita in enoteca del paese. Pranzo libero in centro a Vicenza. Nel pomeriggio si potrà visitare liberamente Vicenza e svariate sono le possibilità: Teatro Olimpico, Basilica Palladiana, Piazza dei Signori, Palladium Museo.



L'incantevole Mausoleo di Teodorico a Ravenna



La bellissima passeggiata "Anita Garibaldi" sul lungomare di Nervi

Dal 23 al 30 di Aprile

SPAGNA: AFFASCINANTE TOUR DELL'ANDALUSIA

L'Andalusia è la Regione più calda e passionale della Spagna, lì nascono tutte le tradizioni più sentite dagli spagnoli, come il flamenco, la corrida e le tapas. **1° G. ITALIA - MALAGA** Volo da Bergamo, arrivo, e trasferimento in hotel in Costa del Sol. Tempo a disposizione per la visita di Malaga con il nostro accompagnatore. Cena e pernottamento in hotel. **2° G. COSTA DEL SOL - RONDA - SIVIGLIA** Partenza in pullman per Ronda. La città è costruita sopra un promontorio roccioso dalle pareti verticali. Visita panoramica della città con l'ingresso a Plaza de Toros, meraviglioso esemplare del '700 e della Cattedrale. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio partenza per Siviglia, arrivo, sistemazione in hotel, cena e pernottamento. **3° G. SIVIGLIA** Intera giornata dedicata alla visita di Siviglia. Capitale dell'Andalusia, è una città ricca di storia e fascino, che fonde in sé la cultura e l'arte fenicia, romana, araba e cristiana. La Cattedrale si presenta come un insieme armonioso di straordinaria bellezza. Si prosegue con la visita dell'Alcazar, uno dei palazzi più antichi del mondo. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita della Chiesa de la Macarena, è un edificio moderno che ospita la Confraternita della Esperanza Macarena. italiano e quello Mudejar, e viene considerato come il prototipo del palazzo andaluso. Pernottamento in hotel. **4° G. SIVIGLIA - CORDOBA - GRANADA** In mattinata partenza per Cordoba una città che dona

un'architettura e un'eredità culturale insuperabile. Visita della Mezquita, una moschea-cattedrale, la più alta espressione dell'architettura araba in occidente la sinagoga ed il quartiere ebraico, con le sue caratteristiche stradine. Pranzo in ristorante. Proseguimento per Granada, sistemazione in hotel, cena e pernottamento. **5° G. GRANADA - COSTA DEL SOL** Giornata dedicata alla visita di Granada con l'Alhambra e i giardini del Generalife, la Capilla Real e la Cattedrale. Pranzo in ristorante. L'Alhambra è uno dei monumenti più belli al mondo, simbolo e trionfo dell'arte araba. L'edificio più antico è l'Alcazaba e una delle costruzioni più importanti è la torre della Vela, dalla quale si gode una delle vedute più belle dell'Alhambra. In serata partenza per la Costa del Sol, sistemazione in hotel, cena e pernottamento. **6° G. COSTA DEL SOL** Giornata a disposizione per il relax lungo la costa ed eventuali escursioni. Pensione completa in hotel. **7° G. COSTA DEL SOL - GIBILTERRA** Nella mattinata trasferimento a Gibilterra per la visita della rocca e delle grotte. Il paesaggio è dominato dalla caratteristica Rocca. Pranzo in ristorante. Rientro in hotel, cena e pernottamento. **8° G. COSTA DEL SOL - MALAGA - ITALIA** Prima colazione in hotel (salvo operativo aereo). Trasferimento all'aeroporto di Malaga in tempo utile per l'imbarco sul volo speciale per Bergamo.

Costo € 1195 a persona in camera doppia, € 1455 in singola.

La quota comprende: volo di linea A/R in aereo, transfert da e per gli aeroporti, bus per tutto il tour, visite e ingressi come da programma, trattamento di pensione completa in hotel con bevande ai pasti incluse (esclusa la cena del terzo giorno), guida per le visite, accompagnatore, assicurazione sanitaria e assicurazione annullamento. Caparra € 150 a persona, saldo 20 giorni prima della partenza. Serve la carta d'identità e una fotocopia va consegnata alla UISP. **La penale è quella prevista dell'assicurazione annullamento, circa il 30%.**

29 - 30 apr. - 1 maggio

LE MERAVIGLIE DELLA VALLE D'AOSTA

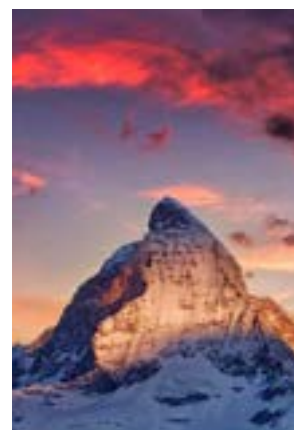
La Valle d'Aosta offre un patrimonio ricchissimo, sia dal punto di vista culturale che naturalistico. E' affascinante passeggiare e trovarsi improvvisamente davanti alle torri di qualche possente maniero o al cospetto di una cima di 4000 metri. La visita guidata inizia da Aosta, ci addentreremo nel cuore storico del capoluogo, una bella e tranquilla città che custodisce notevoli tracce del suo complesso passato. Verso le ore 12.30 visiteremo la cantina "Cave des Onzes Communes" dove effettueremo un pranzo/de gustazione con alcuni prodotti tipici e vini della zona. Nel pomeriggio visiteremo il Forte di Bard, rimasto pressoché intatto dal momento della sua costruzione: rappresenta uno dei migliori esempi di fortezza di sbarramento di primo Ottocento. Cena e pernottamento in hotel. La seconda giornata sarà dedicata al mattino alla visita di Cour-

mayeur, con la guida andremo in zona panoramica per ammirare le cime principali del Monte Bianco. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio ci dirigeremo verso la bellissima Val di Cogne, con una breve passeggiata alle maestose cascate di Lillaz. Saremo ai piedi della parete nord del Gran Paradiso, uno splendido scivolo di ghiaccio di 600 m di altezza. Cena e pernottamento in hotel. Il terzo giorno sempre con la guida lo dedicheremo al massiccio del Monte Cervino, chiamata dai locali "Grande Becca" dalla particolare forma piramidale molto pronunciata, che ha segnato in modo significativo la storia dell'alpinismo. Pranzo nell'agriturismo Maison Rosset, ottimo menù secondo le tradizioni culinarie della regione che valorizza i prodotti dell'azienda agricola. Partenza per il rientro a RE ed arrivo alle ore 21.30 circa.

Il costo è di € 295 a persona in camera doppia, € 325 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, guida per le tre giornate, due mezze pensioni in hotel, più due pranzi in ristorante, pranzo/de gustazione e visita in cantina, ingresso al castello di Bard, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 90 a persona.**



L'affascinante
Plaza de España
di Siviglia



Il Monte
Cervino in un
meraviglioso
tramonto

Domenica 21 maggio FIESOLE E FIRENZE

La magica bellezza di Fiesole, a meno di 10 km da Firenze, abbraccia secoli e secoli di storia in un contesto dal fascino senza tempo, straordinariamente ben conservato. Sconosciuta ai più, questa piccola località nasconde, in realtà, sorprese a non finire: le imponenti ed antiche mura etrusche, i resti delle terme romane, il convento di San Francesco sul promontorio del paese. Il centro storico di Fiesole è, insomma, un piccolo scrigno di siti storici, chiese e parchi dove trascorrere una bella mattinata. Al mattino forse troveremo la Fierucola nella piazza del paese. La fiera è stata riscoperta per memoria delle antiche tradizioni contadine fiorentine, per dare spazio ai produttori locali e far rinascere la ruralità italiana come simbolo di un bisogno essenziale da

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso alla cattedrale con auricolari, guida a Firenze e accompagnatore. **A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

12 - 13 -14 maggio LAGHI DI PLITVICE E L'INCANTEVOLE ISOLA DI KRK

Per la primavera abbiamo pensato a una visita agli splendidi Laghi di Plitvice, un'oasi di grandissimo valore naturalistico e un paesaggio unico. Un'area naturalistica incantevole, una serie di laghi con cascate e piccoli torrenti che li collegano l'uno all'altro, con fondali che riflettono colori variopinti indescrivibili e una rete di sentieri, in parte costruiti su palizzate in legno, che consentono di ammirare panorami di una bellezza unica e indimenticabile. La gita si svolge in tre giorni: il primo arriveremo a Lovran, pranzo in ristorante e nel pomeriggio ci rilasseremo con una bella passeggiata sul lungomare di Opatjia e la visita del paese. Cena e pernottamento in hotel a Lovran. Il secondo giorno visiteremo i Laghi di Plitvice, il pranzo sarà al sacco (fornito dall'hotel) effettueremo con la guida la visita in un ambiente

Il costo è di € 255 a persona in camera doppia, € 285 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, due mezzepensioni in hotel, un pranzo al sacco, più un pranzo in ristorante, ingresso ai laghi con la guida, guida a KRK, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 90 a persona.**

Domenica 28 maggio ARTE SELLA E LAGO DI LEVICO

Esiste un luogo dove la natura si trasforma in arte. Ed esiste un tempo in cui poterla ammirare. Si tratta della manifestazione internazionale di arte contemporanea che la Val di Sella ospita dal 1986. Un'immensa esposizione a cielo aperto, lungo la strada forestale del versante sud del Monte Armentera (comune di Borgo Valsugana), di vere e proprie opere d'arte realizzate con sassi, foglie, rami e tronchi. Effettueremo con la guida il percorso denominato ArteNatura, che non vuole essere una semplice esposizione bensì un processo creativo in cui l'opera di ogni artista prende forma giorno per giorno sul luogo, co-

Il costo della gita è di € 60 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, guida e ingresso ad Arte Sella, pranzo in ristorante, accompagnatore. **A meno di otto giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**

custodire e tramandare. Pranzo libero in centro a Firenze. Al pomeriggio effettueremo un ampio percorso con la guida per ammirare gli angoli più belli e caratteristici della città. La visita sarà concentrata nel centro storico e visiteremo: Basilica di Santa Croce, Palazzo del Bergello, Piazza della Signoria, Palazzo Vecchio e Loggia dei Lanzi, Galleria degli Uffizi, Pontevecchio, Piazza della Repubblica, Cattedrale (con visita interna), Battistero di San Giovanni, Basilica di San Lorenzo a Cappelle dei Medici. La visita di tutti questi esterni si concluderà verso le ore 17.00 e prima della ripartenza rimarrà circa 1.30 a disposizione degli ospiti per concludere liberamente la visita della città.



Le palizzate in legno ai laghi di Plitvice

incontaminato, fantastico e quasi surreale. Cena e pernottamento in hotel a Lovran. L'ultimo giorno al mattino con la guida visiteremo la bellissima isola di KRK, in un tour panoramico che ci permetterà di effettuare un bel giro dell'area. L'isola è un susseguirsi di paesi affacciati sul mare molto diversi tra loro, ma tutti dotati di grande fascino. Allo stesso tempo mantiene le caratteristiche di un'isola adriatica: coste frastagliate ricche di baie e insenature, innumerevoli isolotti, spiagge di scogli, ciottoli e sabbia, vegetazione rigogliosa con pinete e macchie di querce che scendono fino al mare. Concluderemo con un buon pranzo a base di carne in un ristorante della zona. Rientro a RE per le ore 21.30 circa.



Fantasia
scultura in legno
presso Arte Sella

gliendo dalla natura stessa materiali e ispirazioni. Molte opere trovano nuova casa nei musei o nelle gallerie d'arte, mentre altre vengono lasciate sul luogo a integrarsi completamente con la vegetazione circostante. Da aprile a ottobre la natura e non solo, diventano teatro di importanti appuntamenti con l'arte: dalle mostre ai racconti, fino ai meravigliosi concerti a cielo aperto, la Val di Sella diventa custode di emozioni uniche. Pranzo tipico alla fabbrica di Pedavena. Nel pomeriggio tanto relax e una bella passeggiata sulle rive del lago di Levico. Rientro a RE per le ore 21.00 circa.

PINZOLO E MADONNA DI CAMPIGLIO

Una bella settimana di neve e natura in una delle località più ambite dal turismo invernale. Tra le dolomiti del Brenta spiccano alcune delle località invernali più eleganti del comprensorio, come Madonna di Campiglio e Pinzolo. Una vacanza

dedicata agli amanti della montagna, in un clima di perfetto relax a due passi dagli impianti di risalita. Pernotteremo all'hotel Orso Grigio, un buon *** che offre una piacevole serenità in uno scenario incantevole di monti.

ORGANIZZIAMO TRE TURNI

4/8 marzo	4 mezze pensioni	€ 208 a persona in doppia
8/11 marzo	3 mezze pensioni	€ 165 a persona in doppia
4/11 marzo	7 mezze pensioni	€ 340 a persona in doppia

Il prezzo comprende: mezza pensione in hotel, utilizzo area wellness, l'assicurazione sanitaria e l'accompagnatore. Anticipo all'iscrizione € 100; saldo almeno 15 giorni prima di partire. Bambini in camera con due adulti: da 0 a 2 anni gratis, da 3 a 10 anni sconto del 50%, da 11 a 14 anni sconto del 25%, adulti terzo letto sconto del 10%. **Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 90 a persona. Viaggio in auto propria.**

CRACOVIA: TRA STORIA E CULTURA

1° G. partenza pullman da Reggio Emilia. Pranzo libero. Volo Ryanair Bologna – Cracovia nel pomeriggio: arrivo a Cracovia e sistemazione in hotel*** Visita guidata alla città di Cracovia – la città polacca per definizione. Visita alla basilica di S. Maria e alla cattedrale di Wawel. Cena in hotel. **2° G.** Al mattino visiteremo il quartiere ebraico di Kazimierz il meglio conservato ex-quartiere ebraico d'Europa. Visita al Museo degli Ebrei del-

la Galizia e alla sinagoga Remuh. Pranzo in ristorante ebraico. Nel pomeriggio visita alla fabbrica di Schindler e all'ex Ghetto a Podgórze (1h) Cena in hotel. **3° G.** Visita guidata alle miniere di sale di Wieliczka. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio tempo libero per completare le visite. Cena in ristorante. **4° G.** Intera mattinata per la visita alla Judenrampe e **Auschwitz – Birkenau.** Pranzo in ristorante Volo Ry Cracovia – Bergamo (ore 17.45

Dal 6 al 9 maggio - Il prezzo è di: euro 690 a persona in camera doppia; euro 780 in singola.

La quota Comprende: volo a/r Bologna/Cracovia, transfert in autobus da e per gli aeroporti, guida turistica di Istoreco per tutto il soggiorno, bus granturismo per tutta la durata del viaggio a Praga, 3 pernottamenti in hotel *** con prima colazione, 6 pasti in hotel o in ristorante, visite guidate alla città di Cracovia, Kazimierz, Sinagoga Remuh, Miniere del Sale, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati. Assicurazione medica/ RCT. Caparra € 150 a persona, saldo entro il 17 di marzo. In caso di rinuncia al viaggio la penale è di € 180. Portare al momento dell'iscrizione un documento. **Sono rimasti solo 8 posti che assegneremo ai primi che ne faranno richiesta. Chi desidera il programma più dettagliato può contattare la UISP. Iscrizioni entro il 15 di febbraio.**

BALLI DI GRUPPO

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	LUN.	GIORGIA	14.30 - 15.30	principianti
	MAR.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi superior
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati superior
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	avanzati
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	14.30 - 15.30	avanzati superior
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti / intermedi
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	MERC.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti

I corsi relativi ai balli di gruppo messi in programma dall'area benessere UISP sono già affermati da molto tempo. Si tratta di corsi che cercano di coniugare il movimento con l'insegnamento, la musica con il divertimento. Naturalmente i vari corsi sono strutturati tenendo conto dei vari gradi di apprendimento dei partecipanti. **Le iscrizioni** si effettuano direttamente in palestra. La prima lezione del corso per principianti e della Zumba è gratis. L'abbonamento da 5 lezioni costa € 35; L'abbonamento da 10 lezioni costa € 60; una singola lezione costa € 7;



La bellissima basilica di Santa Maria a Cracovia



Corso dei balli di gruppo UISP

FREDDO E INVERNO ALLE PORTE, MANTIENITI IN SALUTE CON L'ATTIVITA' IN PISCINA, I CORSI UISP TI ASPETTANO PER STARE IN COMPAGNIA

Le attività UISP le trovi nelle piscine di Reggio Emilia, con tanti istruttori qualificati che ti faranno trascorrere l'inverno in compagnia, mantenendoti in salute e in forma per la prossima primavera.

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
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

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

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
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)

Continua con successo il corso proposto 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, il percorso vascolare per gli arti inferiori. Corsi non in convenzione.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua	SABATO	10.50 - 11.40

NOVITA' PER LA STAGIONE

Per partecipare alle attività coristiche organizzate dalla UISP Reggio Emilia, in virtù di quanto previsto dall'art.3 del DM 23/4/2013 (c.d. Decreto Balduzzi), è necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico assegnato dal Servizio Sanitario o da un Medico sportivo.

Si ricorda che:

- 1) per chi ha più di 60 anni è necessario l'elettrocardiogramma annuale;
- 2) la copertura assicurativa abbinata al tesseramento UISP, per eventi legati a problemi cardiaci, copre solo in caso di presenza dell'elettrocardiogramma effettuato nell'arco dell'anno;

RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Lo sport che mantiene giovani, tutte le proposte d'attività motoria per mantenersi in forma a prescindere dall'età.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI APERTE
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	“
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	“
BOCCIOFILA TRICOLORE	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	09.00 - 10.00	“
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	“
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	“
VILLA SESSO	LUNEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	“
PASUBIO	LUNEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	“
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.00 - 17.00	“
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	“
CA' BIANCA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	“
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	“
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.15 - 9.15 10.15 - 11.15	“
DRYADE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	“
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.00 - 16.00	“
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	“
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	“
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	“

Per la comunicazione della data d'iscrizione presso i poli territoriali, telefonare allo tel. 0522/267211 oppure 0522/267214

ATTIVITÀ SPECIALI

Corsi di yoga, pilates e aerobica per migliorare postura e mobilità articolare.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO
BERIV	MERCOLEDÌ	10.00 - 11.00	Pilates	Ufficio Uisp	Aperte
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/VEN.	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp	“
PAL. PEZZANI	GIOVEDÌ	20.00 - 21.00	PILATES ADULTI	Ufficio Uisp	“
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 17.30	Yoga	Ufficio Uisp	“
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp	“
YOGA CITY	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 10.30	Pilates dolce	Ufficio Uisp	“
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates dolce	Ufficio Uisp	“
ATTIVITÀ IN PROVINCIA					
S. ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra	“
PALAEENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra	“
S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	Aerobica dolce	Palestra	“
PAL. OSEA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	20.00 - 21.15	Hatha yoga adulti	Ufficio Uisp/Pal.	“

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

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI	QUANDO
ALBINEA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 9.30	Palestra	Aperte
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Circolo Arci	“
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Palestra	“
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra	“
CASTELNOVO S.	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 11.30	Palestra	“
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Palestra	“
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese	“
QUAT. CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 -11.30	Palestra	“
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Palestra	“
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 17.00	Palestra	“
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra	“

ISCRIZIONI E COSTI Per chi paga l'intero quadrimestre Gennaio - 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 aperti lun. - mart. - giov. - ven. dalle 9.00 alle 12.30, 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).

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

AFA REGGIO EMILIA I corsi proseguono del 1 Febbraio

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ' - GIOVEDÌ'	10.30 - 13.30
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ' - VENERDÌ'	17.00 - 20.00
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ' - GIOVEDÌ'	19.00 - 20.00
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ' - GIOVEDÌ'	17.00 - 18.00
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MARCOLEDÌ' - VENERDÌ'	14.45 - 16.45
BOCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ' - GIOVEDÌ'	10.00 - 11.00
BOCIOFILA TRICOLORE NUOVO	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ' - GIOVEDÌ'	8.00 - 9.00
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ' - GIOVEDÌ'	9.15 - 10.15 / 11.15 - 12.15
SDK NUOVO	VIA ZIBORDI, 14/A	MARTEDÌ' - VENERDÌ'	9.00 - 10.00
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
OBIETTIVO DANZA	VIA MONTI URALI, 1	MARTEDÌ' - GIOVEDÌ'	17.00 - 18.00
VILLAGGIO OSEA	VIA DELLA CANALINA, 38	MERCOLEDÌ'	17.00 - 18.00
VILLAGGIO OSEA	VIA DELLA CANALINA, 38	VENERDÌ'	15.00 - 16.00
CA BIANCA AFA PERINEO	VIA GATTALUPA	MARTEDÌ'	16.30 - 17.30
DOJO SDK AFA PERINEO	VIALE OLIMPIA, 18/E	GIOVEDÌ'	9.00 - 10.00

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
BOCIOFILO TRICOLORE	VIA AGOSTI, 6	LUNEDI' - GIOVEDI'	11.00 - 13.00
VILLAGGIO OSEA	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE

AFA MOTORIO e AFA NEUROLOGICO 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 a un professionista sanitario che consiglia il percorso AFA. Uisp vuole dare continuità ai corsi A.F.A. neurologica, il miglioramento degli utenti che hanno partecipato dà la voglia e la spinta per fare meglio. Soffrire di Parkinson o avere un ictus può ridurre la possibilità di movimento, ma effettuare esercizi fisici volti alla prevenzione delle conseguenze dell'inattività è essenziale per mantenere quel grado di autonomia che permette di effettuare una vita quotidiana più che dignitosa.

AFA MOTORIO IN PROVINCIA I corsi proseguono del 1 Febbraio

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA	ISCRIZIONI
KOMODO BORETTO	VIA FIRENZE, 5	MART. - GIO.	15.30 - 16.30	c/o Komodo Boretto
ARENA MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - MERC.	14.45 - 15.45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
ARENA MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	MERC. - VEN.	IN PROG.	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
CIRC. ARCI BARCO	VIA XXIV MAGGIO, 44	MERC. - VEN.	8.00 - 10.00	c/o Circolo Arci di Barco il 20/01/17
DAN. E MOV. SCANDIANO	VIA D. SCUOLE 23/H	LUN. - GIOV.	9.00 - 11.00	Danza e movimento il 23/01/17
PALAEENZA SAN ILARIO	VIA PIAVE, 9	LUN. - GIOV.	17.00 - 18.00	c/o Palaenza il 23/01/17
KOMODO CAMPEGINE	VIA SORTE, 2	LUN. - MERC.	15.15 - 16.15	c/o Komodo Campegine
KOMODO RUBIERA	VIA SAN FAUSTINO, 5	MART. - VEN.	10.30 - 11.30	c/o Komodo Rubiera
ESPERIDI VEZZANO	VIA C. D. BETTOLA, 69	LUN. - GIOV.	17.00 - 18.00	c/o Esperidi
PALESTRINA CADELBOSS.	VIA GALILEI	IN PROGR.	IN PROGR.	IN PROGRAMMAZIONE
BAGNOLO IN PIANO	CTL BAGNOLO	IN PROGR.	IN PROGR.	IN PROGRAMMAZIONE
CASTELNOVO DI SOTTO	PALAZZETTO	IN PROGR.	IN PROGR.	IN PROGRAMMAZIONE
KYOTO CENTER GUAS.	VIA SA. E VANZETTI, 2	LUN. - GIOV.	8.40-10.40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.S. RONIN CORREGGIO	VIA PIRANDELLO, 1/C	LUN. - GIOV.	10.30 - 11.30	c/o Ronin data da definirsi
C. S. AUTOG. NOVELLARA	VIA V. VENETO, 30	MART. - VEN.	11.30 - 12.30	c/o Centro Sociale
CASTELLARANO	c/o ASD SPORT INSIE.	IN PROGR.	IN PROGR.	Tel. ASD 334/7582554
VILLA MINOZZO	TEATRO I MANTELLINI	MART. - VEN.	16.30 - 18.30	c/o Teatro i Mantellini

AFA NEUROLOGICO IN PROVINCIA

MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - VEN.	9.00 - 10.00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
------------	----------------------	-------------	--------------	------------------------------------

PER ISCRIVERSI è possibile in palestra nelle giornate stabilite, oppure in UISP (fino ad esaurimento posti) nei seguenti giorni e orari: LUN. - MAR. - GIO. - VEN. dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30, il MER. dalle 15.00 alle 18.30. Il sabato dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO. PER INFORMAZIONI** è possibile telefonare allo 0522/267230 il lunedì - martedì - venerdì dalle 9.00 alle 12.00. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono ne recuperabili ne rimborsabili.



UISP
sportpertutti



LUOGHI 2016-2017
in azione