



n.03
Luglio 2018

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

TEMPO LIBERO

TURISMO

I soggiorni al mare proseguono anche in Settembre e Ottobre

I meravigliosi vigneti del Barolo tra le colline delle Langhe

Le tipiche case a graticcio dell'Alsazia e il moderno Parlamento europeo

Un capodanno eccezionale tra le luci artistiche di Salerno con il treno AV

N° 3 - 2018

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:

Azio Minardi
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

www.uisp.it/reggioemilia
settoreturismo@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

lunedì, martedì, giovedì, venerdì
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30
mercoledì 15.00 - 18.30
sabato a partire dal 2 settembre
09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.

Numero chiuso il 25 giugno 2018
Attività riservate ai soci.

CORSI IN ACQUA

Le attività in acqua per la
stagione 2018/19 si
svolgeranno regolarmente
ma i giorni e gli orari sono
ancora da definire.

SETTANT'ANNI DEDICATI ALLO SPORT PER TUTTE LE PERSONE DI OGNI ETÀ

Due giornate dedicate ai ricordi, alle persone che nel corso del tempo si sono prodigate in modo veramente encomiabile per far vivere lo sport e i più diversi esercizi ginnici consigliabili ad ogni persona, senza limiti di età, di ogni famiglia della nostra provincia. Così la UISP di Reggio ha ricordato il 70° della sua fondazione il 15 e 16 giugno scorso, prima nella **Sala del Tricolore**, alla presenza delle autorità cittadine e di un folto pubblico composto da vecchi e nuovi dirigenti delle numerose società sportive aderenti e da singoli partecipanti alle iniziative attualmente in corso. Poi in piazza alla presenza anche di alcuni atleti che hanno conquistato riconoscimenti nei più prestigiosi tornei e avvenimenti sportivi a livello internazionale. Un ricordo che però ha voluto sottolineare l'impegno che tutt'ora la contraddistingue per coniugare lo sport con la salute psicofisica di ogni persona, per riannodare il rapporto tra ogni ceto ed essere umano, per combattere la solitudine, l'incomprensione e l'emarginazione che tende a diffondersi in vari strati della società. Fare in modo che le palestre, le piscine, i parchi pubblici, le piazze di ogni paese e di ogni città, le gite e i soggiorni al mare, diventino dei luoghi d'incontro, dei momenti di vita comune, spazi per trascorrere alcune ore in serenità e per allacciare nuove amicizie **Settant'anni la UISP**, certamente tra alti e bassi, momenti esaltanti ed altri meno felici, li ha sicuramente spesi bene, ha tracciato un segno indelebile per la crescita e lo sviluppo della società, ha concorso a rendere più dignitosa e vivibile la prospettiva di ogni persona. Se ogni anno oltre 45.000 reggiani ci rinnovano la fiducia, chiedono di partecipare alle iniziative sportive e turistiche che organizzano direttamente l'associazione o le società aderenti, vorrà pur dire qualcosa. Crediamo di avere conquistato la fiducia e la stima di numerose persone, di svolgere un'attività propedeutica e al contempo qualificata, capace di soddisfare le esigenze di tutti. Ci sentiamo insomma giovani settantenni con radici profonde, rami robusti e foglie fresche scosse allegramente dal vento.



Domenica 5 agosto

MONTE VENTASSO: LAGO CALAMONE

Quest'anno abbiamo pensato di andare al Lago Calamone nell'Appennino Reggiano, proprio alle pendici del **Monte Ventasso**.

Alle ore 10:00 inizieremo le due camminate tra i boschi e i prati che caratterizzano il territorio che si estende alle basi del Monte Ventasso.

Una seguirà un itinerario più breve al

bellissimo "**Lago del Ventasso**", l'altra si avvicinerà alla sella del Monte.

Alle ore 13:00, l'appuntamento con l'ottimo pranzo al "**Ristorante Il Castagno**" a Busana a base di pietanze tipiche locali con acqua e vino inclusi. Al pomeriggio i canti della "**Corale UISP**" e l'allegria spontanea dei partecipanti completeranno la giornata.

Il costo è di € 50 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo con bevande, accompagnatori Uisp, sia per il viaggio che per le camminate. Si tornerà a Reggio alle ore 19.30 circa. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, verranno rimborsati € 20 a persona.**

19 - 20 agosto

IL TRENINO DELLE CENTO VALLI E VILLA TARANTO

Al mattino visiteremo i meravigliosi giardini di **Villa Taranto** il cui patrimonio botanico è vastissimo. La Villa non è visitabile, in quanto è adibita a sede della Prefettura della nuova Provincia del Verbano - Cusio. Pranzo libero. Al pomeriggio tempo libero per visitare la cittadina di **Verbania**. Il mattino seguente andremo a Domodossola per prendere il "Trenino delle Centovalli"

fino alla località di Locarno. La ferrovia alpina per eccellenza la Vigezzina attraversa paesaggi suggestivi. Un percorso che offre la sensazione, tutto l'anno, di far parte del ciclo della natura e permette di goderne i tempi lenti e immutabili. Al termine pranzo a Locarno in ristorante e possibilità di visitare la località prima del rientro a Reggio Emilia.

Il costo è di € 215 a persona in camera doppia, € 230 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto ingresso a Villa Taranto e del trenino Centovalli, una pensione completa, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni, penale € 100 a persona.**

MONTEGROTTO TERME

Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Padova che vanta di strutture termali fra le più importanti e frequentate del nostro Paese. Troveremo piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e

diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale ed effettuate da personale qualificato. La vacanza si svolge come sempre all'hotel **ANTONIANO** tra i più confortevoli e qualificati della zona.

È possibile scegliere tra 7 turni

4/8 Novembre	4 pensioni più un pranzo	€ 395 a persona in doppia	€ 423 in singola
4/11 Novembre	7 pensioni più un pranzo	€ 620 a persona in doppia	€ 669 in singola
4/18 Novembre	14 pensioni più un pranzo	€ 1125 a persona in doppia	€ 1223 in singola
8/11 Novembre	3 pensioni più un pranzo	€ 320 a persona in doppia	€ 341 in singola
8/18 Novembre	10 pensioni più un pranzo	€ 830 a persona in doppia	€ 900 in singola
11/15 Novembre	4 pensioni più un pranzo	€ 395 a persona in doppia	€ 423 in singola
15/18 Novembre	3 pensioni più un pranzo	€ 320 a persona in doppia	€ 341 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 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

Dal 29 dicembre al 1 gennaio

CAPODANNO A SALERNO CON LE LUCI D'ARTISTA

La magica notte dell'ultimo dell'anno la trascoreremo nella bellissima Salerno, contornata dai meravigliosi fuochi d'artificio e dalle "Luci d'Artista". Questi 4 giorni vogliono essere anche una stupenda occasione per svolgere un bellissimo tour nella zona del Cilento e della Costiera Amalfitana. Partenza in mattinata da Reggio con il treno e arrivo a Salerno verso le ore 12:00. Pranzo libero. Nel pomeriggio effettueremo la visita guidata di Salerno e all'esplorazione dei luoghi più belli di questa città. Il secondo giorno lo dedicheremo alla visita guidata del meraviglioso parco archeologico di Pestum. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita di Agropoli, città con uno splendido passato da raccontare, rintracciabile

nel suo centro storico, perfettamente conservato, eretto su un superbo promontorio abitato. Cena nella magica Salerno per vivere appieno le "Luci d'Artista". L'ultimo dell'anno lo dedicheremo alla visita guidata: Cava dei Tirreni e di Vietri, quest'ultima patrimonio UNESCO dal 1997. Pranzo libero.

Alla sera cena in hotel a base di pesce e successivamente spostamento in bus a Salerno per festeggiare l'arrivo del nuovo anno.

Il primo giorno dell'anno visiteremo con la guida un bel paese della zona. Pranzo in hotel. Tutte le cene e pernottamenti saranno in hotel a Battipaglia. Rientro a RE verso le ore 20.00.

Dal 29 dicembre al 1 gennaio: € 535 a persona in camera doppia; € 605 in singola.

Il prezzo è comprensivo di: viaggio in treno A/R, pullman in loco, tre mezze pensioni con bevande più un pranzo, la guida per tre giornate, ingresso a Pestum, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 20 giorni prima di partire. **Penale di € 100 a persona, a chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza.**



Il caratteristico trenino delle Centovalli



Le magiche luci d'artista di Salerno

SENIGALLIA - Marche

Torniamo sempre volentieri in questa affascinante località delle Marche, all'**HOTEL BALTIC**: una tradizione che non possiamo tralasciare per il trattamento a tavola e la comodità rispetto al

mare. Spiaggia di sabbia finissima, mare accessibile a tutti, un gazebo molto comodo che permette di giocare a carte e due campi da bocce.

É possibile scegliere tra 3 turni

2/9 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 500 a testa in doppia	€ 605 in singola
9/16 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 460 a testa in doppia	€ 460 in singola
2/16 settembre	14 pensioni più un pranzo	€ 840 a testa in doppia	€ 945 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, ombrellone e lettino in spiaggia, utilizzo delle biciclette, accompagnatore che svolge anche attività motoria in spiaggia, assicurazione sanitaria. **Bambini:** (in camera con due adulti) fino a tre anni gratis, 4 -12 anni sconto del 50%, terzo letto in camera adulti sconto del 7%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.**

SAN BENEDETTO DEL TRONTO - Marche

A San Benedetto del Tronto, uno dei centri più importanti della Riviera Adriatica, alloggeremo in uno degli hotel più prestigiosi della zona: il **GRAND HOTEL EXCELSIOR**.

Direttamente sul mare, si trova un arenile meraviglioso con ampi spazi e servizi. L'hotel è dotato

di un confortevole centro benessere al 6° piano con saune, vasca idromassaggio e docce emozionali; propone un trattamento di qualità con menù a scelta tra quattro primi, quattro secondi e buffet di verdure ogni giorno.

É possibile scegliere tra 3 turni

2/9 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 595 a testa in doppia	€ 665 in singola
9/16 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a testa in doppia	€ 625 in singola
2/16 settembre	14 pensioni più un pranzo	€ 1025 a testa in doppia	€ 1095 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone un lettino e uno sdraio ogni due persone in spiaggia, ingresso al centro benessere e alle piscine, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore che effettuerà anche attività motoria. **Bambini:** (in camera con due adulti) da 0 a 3 anni non compiuti gratis, da 3 a 12 anni non compiuti in camera con due adulti sconto del 50%, adulto terzo letto sconto 7%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.**

VILLA MARINA - Emilia Romagna

A **Gatteo Mare** dal 2 all'8 settembre, va in scena la "**Settimana del Liscio**" completamente dedicata alla musica, ai balli romagnoli e tutto ciò che fa muovere, danzare in allegria e in compagnia. Tutti gli eventi saranno gratuiti e in centro al paese di Gatteo a Mare.

Una bella opportunità per mettersi in movimento e divertirsi al ritmo di musica, ma al contempo la possibilità di rilassarsi e trascorrere delle gradevoli giornate direttamente sul mare nel bel clima settembrino.

Per l'occasione saremo ospiti all'**HOTEL DAVID** di Villa Marina situato a 200 metri dal centro di Gatteo a Mare. L'hotel è dotato di una grande piscina con idromassaggio che guarda il mare e la spiaggia adiacente, senza strade da attraversare. Abbiamo scelto **TUTTE** le camere con vista mare, aria condizionata, TV-Sat, cassaforte, telefono, frigo, bagno con doccia e asciugacapelli. Il Ristorante dell'hotel è il suo fiore all'occhiello, menù tutto a buffet con carne e pesce tutti i giorni a libera scelta.

1/9 settembre	8 pensioni più un pranzo	€ 570 a testa in doppia	€ 690 in singola
---------------	--------------------------	-------------------------	------------------

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti; ombrellone e lettino in spiaggia; viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria; accompagnatore UISP che effettuerà anche attività motoria. **Bambini** da 0 a 3 anni non compiuti in camera con due adulti gratis; da 3 a 14 anni sconto del 50%; **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**



La bella spiaggia di sabbia a Senigallia



La piscina dell'hotel David direttamente sul mare

SCIACCAMARE - Sicilia

Alloggeremo all'**HOTEL TORRE DEL BARONE** dotato di due piscine, una grande esterna ed una interna con acqua termale calda, strutture sportive e ludico ricreative. Tutte le attività giornaliere e serali sono svolte dall'animazione dell'hotel che renderà il soggiorno ancora più piacevole ed

interessante. Le iscrizioni sono già aperte, per il turno delle due settimane abbiamo disponibilità presso l'hotel Alicudi, mentre per la settimana abbiamo posto all'hotel Torre del Barone.

Non abbiamo più disponibilità per le camere singole.

È possibile scegliere tra 2 turni

28 sett./12 ott.	HOTEL ALICUDI 14 pensioni	€ 1460 a testa in doppia	€ 1850 in singola
28 sett./5 ott.	HOTEL TORRE 7 pensioni	€ 995 a testa in doppia	€ 1215 in singola

Prezzo comprensivo di: volo di linea A/R Verona o Milano/Palermo; transfert in pullman per e da gli aeroporti, pensione completa con bevande, lettino ed ombrellone in spiaggia, accompagnatore, assicurazione sanitaria e annullamento viaggio. Caparra € 450 a persona, saldo entro il 27 agosto. **La penale in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dall'assicurazione annullamento, visionabile presso gli uffici Uisp.**

Dal 22 al 29 settembre GRECIA: L'ISOLA DI CRETA

L'odore del mare, di ulivi secolari e di acque limpide straordinarie. Il fascino di palazzi antichi, di miti e leggende. Questo e molto altro è Creta, l'isola più grande e conosciuta della Grecia.

Saremo ospiti dell'**Eden Village Kournas** che si trova sulla costa nord occidentale di Creta, il villaggio direttamente sulla spiaggia di Georgioupolis, dista 120 km dall'aeroporto di Heraklion. L'Eden Village Kournas è un luogo ricco di atmosfera, ideale per vivere una vacanza in totale benessere e serenità, dal quale è possibile raggiungere facilmente alcuni dei luoghi più suggestivi dell'isola, come il piccolo e incantevole lago Kournas.

Alcune escursioni nelle vicinanze sono: la famo-

sa isola di Gramvoussa, dove si trova la fortezza veneziana, la favolosa spiaggia di Balos e la rinomata spiaggia rosa di Elafonissi.

L'Hotel e le camere sono dotati di tutti i più moderni comfort, e il trattamento è all inclusive.

La spiaggia è di sabbia e ciottoli, con accesso diretto dall'hotel. Inoltre nelle immediate vicinanze si trovano alcuni esercizi commerciali, come minimarket, farmacia, taverne, bar e la fermata dell'autobus di linea che permette di raggiungere in pochi minuti il centro di Georgioupolis.

La partenza da Reggio è prevista alle ore 1:00 del mattino con arrivo al villaggio alle ore 13:00. Al ritorno si parte dal Villaggio alle ore 6:30 con arrivo a Reggio alle ore 16:00.

Dal 22 al 29 settembre - Il prezzo conveniente è di: € 695 in camera doppia; € 905 in singola.

La quota comprende: transfert da e per gli aeroporti in pullman; volo speciale I.T.C da Milano Malpensa; trasporto in stiva di un bagaglio 15 kg, trattamento di pensione completa **"All inclusive"**, sistemazione in camera classic, animazione diurna e serale dell'hotel, utilizzo della piscina, ombrellone e lettini in spiaggia (fino ad esaurimento), assicurazione medico/bagaglio e annullamento. **Non è compreso l'eventuale aumento del carburante. Iscrizioni:** entro fine di luglio, i posti disponibili sono 35. **Caparra € 200 a persona, saldo entro il 15 agosto.** La penale, che decorre dal giorno dell'iscrizione, è quella prevista dall'assicurazione annullamento: **rimborso del 50% circa del costo del viaggio**, fino ad un giorno prima della partenza, se il medico certifica chiaramente che almeno una delle due persone in camera assieme, non può per ragioni di salute, effettuare il viaggio. **Serve la carta d'identità valida per l'espatrio da portare in fotocopia presso gli uffici UISP.**

Domenica 16 settembre

LA VALLE DELLE CARTIERE E LA CITTADINA DI SALÒ

Al mattino arriveremo nella **"Valle delle Cartiere"**, polo cartario ubicato sulla sponda bresciana del Lago di Garda, di notevole fama e tradizione produttiva avviata già nel Quattrocento.

Il paesaggio suggestivo e la ricchezza delle testimonianze che attestano la produzione cartaria di un tempo, fanno dell'area uno degli ambienti più originali nel territorio archeologico-industriale d' Italia.

Accompagnati dalla guide Uisp, effettueremo un bellissimo e facile percorso, quasi pianeggiante,

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

che attraversa la Valle, costeggeremo il torrente e vedremo gli stabili delle antiche cartiere.

L'escursione si concluderà con la visita guidata al **"Museo della Carta"** posizionato al termine della Valle. Il pranzo è al sacco. Nel pomeriggio ci sposteremo nella vicina cittadina di **Salò**, per una gradevole passeggiata sul lungolago, che conduce fino alla piazza della Vittoria dove si può ammirare anche il palazzo della Magnifica Patria di Jacopo Sansovino oppure il maestoso Duomo.



L'incantevole spiaggia di Sciaccamare



La spiaggia del Villaggio Kournas di Creta

22 - 23 settembre

L'INCANTO DELLE MERAVIGLIOSE DOLOMITI

Per chi ama la tranquillità e le bellezze naturali, anche quest'anno proponiamo una gita di due giorni in una zona tra le più importanti delle Dolomiti, nel cuore del gruppo delle Pale di San Martino, un'area tra le più estese e seducenti dei cosiddetti "Monti Pallidi" situata sullo spartiacque tra il Trentino orientale e la provincia di Belluno. Al mattino arriveremo a **Mezzano** e visiteremo il grazioso centro storico, una miniera inesauribile di sorprese che si offrono al viandante in ogni angolo nascosto, lungo i vicoli, nelle piazzette, all'ombra dei ballatoi, trasformandolo in un vibrante museo a cielo aperto. Il paese è arricchito da opere artistiche in legno disposte da creare iconografie e monumenti. Pranzo in ristorante nell'armoniosa località di **Fiera di Primiero**. Nel pomeriggio andremo a **San Martino di Castroz-**

za, un centro elegante e pittoresco, ai piedi delle maestose Pale di San Martino.

Prenderemo la funivia e arriveremo ai 2700 metri del meraviglioso altopiano delle "Pale di San Martino", al cospetto di "Cima Rosetta" e avremo una visione a 360° sulla maggior parte delle Dolomiti. Prima di sera, possibilità di visitare il bel centro del paese. Cena e pernottamento in hotel. Il secondo giorno lo dedicheremo a panoramiche mozzafiato, con la sosta al Passo Rolle, e la visita guidata al magico "Parco Naturale di Paneveggio", conosciuto anche come "Foresta dei Violini", per la qualità dei suoi abeti di risonanza utilizzati dai liutai di tutto il mondo. Pranzo in ristorante. Per concludere andremo a Cavalese, per una bella passeggiata in centro al paese e di fronte a noi la Catena del Lagorai.

Il costo è di € 225 a persona in camera doppia, € 240 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto della funivia a cima Rosetta, ingresso al centro visitatori e guida a Paneveggio, una pensione completa più un pranzo, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni, penale € 100 a persona.**

Sabato 29 settembre

MILANO: CASTELLO SFORZESCO E I NAVIGLI DI SERA

Partiremo da RE alle ore 13:00 con arrivo nel primo pomeriggio a Milano. Dedicheremo due ore piene alla visita interna del **Castello Sforzesco**. È uno dei monumenti più imponenti di Milano, sede di prestigiosi Musei e simbolo della storia meneghina, costruito nel XV secolo dal Duca Francesco Sforza, poi ampiamente modificato nella sua struttura architettonica negli anni successivi. Oggi ospita diversi Musei e testimonianze artistiche, ed è uno dei Castelli più grandi e ben conservati d'Europa.

Nelle sale interne del castello conserva le opere di grandi maestri italiani come, la "Sale delle Asse" di Leonardo, la "Pietà di Rondanini di Mi-

chelangelo", gli "Arazzi Trivulzio" del Bramantino e un'opera del Mantegna. Si avrà così la possibilità di accedere a tutti i musei civici e alle collezioni interne al castello.

Per concludere la nostra gita abbiamo pensato alla visita serale dei **Navigli**, dove si accendono le luci e i profumi, l'anima viva della città. Verso le ore 18:30 ci dirigeremo verso la nuova Darsena e saremo ospiti di un bel locale della zona. Faremo un apericena davanti ad un buon buffet e un drink.

Una bella occasione per vivere la movida milanese e passeggiare in questo angolo di città.

Rientro a RE verso le ore 24:00.

Il costo è di € 55 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al Castello Sforzesco, apericena ai Navigli, accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza, verranno rimborsati € 15 a persona.**

6 - 7 ottobre

LE LANGHE E I COLLI DEL BAROLO

I colli del Barolo e grandi vini di Langa sono un appassionante viaggio nel cuore e nello spirito delle Langhe: protagonista indiscusso il vino, ma sullo sfondo emergono in contrappunto il patrimonio di cultura e tradizioni, con gli incantevoli paesaggi mutevoli.

Al mattino visiteremo il borgo di **Barolo**, dove incontreremo il sapore dell'uva. Ma rimangono impresse nella mente certe testimonianze storico-artistiche di valore che, disseminate nella zona, ci accompagneranno in un viaggio straordinario. Pranzo tipico in ristorante. Nel pomerig-

gio effettueremo un bel giro con il bus tra i colli e visiteremo una storica cantina. Il secondo giorno visiteremo al mattino la palazzina di "Caccia di Stupinigi" uno dei gioielli monumentali della zona di Torino, situata fra i complessi settecenteschi più straordinari in Europa, ha piena dignità museale con i suoi arredi originali e dipinti. Pranzo libero a Torino. Il pomeriggio sarà dedicato alla visita libera di questa bella città. Negli ultimi anni si è totalmente rinnovata ed è attualmente riconosciuta come una tra le mete turistiche emergenti più apprezzate a livello europeo.

Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, € 220 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, una pensione completa, guida per la visita dei colli e di Barolo, ingresso e visita guidata della cantina e del castello di Stupinigi, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni, penale € 50 a persona.**



Le incantevoli
Pale di
San Martino



La Torre del
Filarete simbolo
di Milano

Dall'11 al 14 ottobre
COLMAR - STRASBURGO - FRIBURGO

Una bella gita di 4 giorni nella magica Alsazia con visita a Colmar, Strasburgo e alla Foresta Nera per scoprire la cittadina di Friburgo.

Colmar è nota per le sue vie adornate di fiori, per le case colorate a graticcio, che danno un tocco di classe incantevole a tutto il centro storico; e per le abitazioni a tetti spioventi della "**Petit Venise**". Una giornata sarà dedicata alla visita di **Strasburgo** e non si può che partire dalla Cattedrale Notre Dame, una delle più alte espressioni del gotico in Europa. Seguirà poi la visita a Piazza della Cattedrale che è il crocevia del centro storico su cui si affacciano alcuni degli edifici più importanti della città. Non mancherà anche la visita al quartiere per eccellenza la "**Petite-France**", la parte più intatta e da cartolina del centro storico, per molti secoli quartiere dove

vivevano mugnai, conciatori e pescatori. L'altra giornata sarà dedicata alla visita del **Parlamento Europeo di Strasburgo** per un percorso guidato al suo interno. Visitare questo Palazzo è il modo ideale per scoprire come lavora l'Istituzione che da voce ai cittadini dell'Unione e il suo impatto in Europa e nel mondo; possibilità di visitare anche i giardini alsaziani del quartiere imperiale della città. La vacanza non mancherà di addentrarci nella città di **Friburgo**, in Germania occidentale, molto affascinante per i suoi monumenti, palazzi e piazze.

Vedremo la Cattedrale in stile gotico, dalla cui torre ottagonale è possibile godere di un panorama spettacolare. Seguirà la visita alla piazza del municipio, il Rathausplatz, nel cui centro c'è una bellissima fontana.

Dall'11 al 14 ottobre 2018 - Il prezzo è di: € 470 in camera doppia; € 545 in singola.

La quota comprende: pullman granturismo per tutta la durata del viaggio, 3 pernottamenti in hotel *** con prima colazione, 6 pasti in hotel o in ristorante, visite guidate e ingressi come da programma, assicurazione medica/ RCT. Iscrizioni e caparra € 150 a persona entro il 15 agosto, saldo entro il 10 di settembre. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 25 giorni dalla partenza la penale è di € 150.**



Le storiche case a graticcio di Colmar

Domenica 14 ottobre
LA FESTA DELLA CASTAGNA IN APPENNINO

Al mattino effettueremo una bella visita guidata al **Castello di Montechiarugolo**, costruito da Guido Torelli nel secolo XV sui resti di un preesistente insediamento.

Il Castello svetta a strapiombo sul torrente Enza, importante esempio di architettura fortificata e insieme dimora signorile.

Si accede alla struttura merlata dal ponte levatoio, accolti da splendide sale affrescate, dove leggenda vuole che si aggiri ancora il fantasma della "**Fata Bema**". Pranzo a base di pietanze tipiche locali con acqua e vino inclusi: saremo ospiti della "**Trattoria Serena**", locale tradizio-

Il costo è di € 55 a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida al castello, pranzo completo in ristorante, accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano 20 € a persona.**

nale a Pineto di Vetto, con cucina reggiana che dal 1947 offre ghiotte specialità. Nel pomeriggio andremo a **MAROLA** per assistere alla tradizionale "**Festa della Castagna**", la manifestazione vuole essere infatti un'occasione d'incontro, divertimento e scoperta delle bellezze del nostro Appennino tutta dedicata a castagne, marroni, castagneti e metati.

Come tutti gli anni saranno presenti degli stand gastronomici che proporranno ai visitatori le tradizionali leccornie dell'Appennino e "**Il marrone di Marola**" oltre ai classici prodotti locali del bosco e sottobosco.

20 - 21 ottobre
L'AQUILA E CIVITELLA DEL TRONTO

Questa è una gita che ha lo scopo di riallacciare i nostri valori sociali e umani, due giornate che consentono di vivere momenti molto diversi, di soddisfare curiosità e interessi che si rapportano nella storia, alla cultura e realtà odierna.

Il primo giorno ci addenteremo nell'entroterra teramano e visiteremo il magico paese di **Civitella del Tronto**. All'arrivo pranzo in ristorante con le pietanze tipiche.

Nel pomeriggio è prevista la visita guidata del paese fortezza e del museo di **Civitella del Tronto**. La Fortezza di Civitella del Tronto è una delle più grandi e importanti opere di ingegneria mili-

tare d'Europa caratterizzata da una vasta forma ellittica.

Cena e pernottamento in hotel a **Teramo**. La seconda giornata sarà dedicata alla visita dell'Aquila dove sono state riaperte alcune attività commerciali e i cittadini sperano di tornare presto a ripopolare il cuore del Capoluogo.

Il sisma del 2009, ha comportato la perdita della quasi totalità dell'immenso patrimonio storico, artistico e culturale dell'Aquila. Faremo la visita guidata del centro della città per scoprire le ricchezze storico culturali che sono state ricostruite e pranzaremo in un ristorante della città.

Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, € 220 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, una pensione completa più un pranzo, ingresso e guida alla Fortezza di Civitella, guida all'Aquila, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni, penale € 100 a persona.**



Lo splendore di Piazza Duomo all'Aquila

9 - 10 - 11 Novembre

ROMA CLASSICA CON IL TRENO AD ALTA VELOCITÀ

Il programma presenta grandi novità rispetto agli anni precedenti.

Ripercorreremo l'emozionante viaggio col Treno-Alta-Velocità che in sole 2 ore e 16 minuti dalla stazione "Mediopadana" di Reggio Emilia ci porterà a Roma.

Visitare la "Città Eterna" è sempre una bella sorpresa, il primo giorno sarà tutto dedicato alla visita guidata dei **Musei Vaticani, alla Cappella Sistina e di San Pietro.**

Una visita unica attraverso i luoghi simbolo dell'arte e della storia lungo un itinerario ricco di suggestioni ed emozioni.

Il secondo giorno al mattino visiteremo all'interno il Palazzo del Quirinale, punto di riferimento della vita democratica della Nazione. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio visiteremo lo splendore della

Il costo è di € 380 a persona in camera doppia, € 440 in singola, comprensivo di viaggio in treno dalla stazione AV Medio Padana, guida per due mezze giornate, due mezze pensioni più un pranzo, ingressi ai Musei Vaticani, Quirinale, Musei Capitolini, 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 15 giorni, penale € 100 a persona.

Fontana di Trevi, l'interno del Pantheon, Piazza Navona, per concludere la visita a Campo dei Fiori. L'ultima giornata sarà dedicata alla visita dei "Musei Capitolini", sono i più antichi musei pubblici del mondo, sorti nel 1471 quando papa Sisto IV donò alcune statue di bronzo alla città.

Le raccolte dei Musei Capitolini sono esposte nei due edifici che insieme al Palazzo Senatorio delimitano la piazza del Campidoglio: il Palazzo dei Conservatori e il Palazzo Nuovo.

Negli interni ricchi d'arte e di storia, è conservato l'originale della statua equestre in bronzo di Marco Aurelio. Nel pomeriggio tempo libero a disposizione per lo shopping o per ulteriori visite in autonomia.

Alle ore 18:00 ritrovo in hotel, partenza con il treno alle ore 19:00, arrivo a Reggio alle ore 21:00.



I bellissimi Musei Capitolini

Domenica 11 novembre

L'EREMO DI SANTA CATERINA ED ARONA

Il bellissimo eremo di "Santa Caterina del Sasso" sorge a strapiombo sulla sponda orientale del **Lago Maggiore** nel comune di Leggiano.

Il complesso lo raggiungeremo dal piazzale sovrastante scedendo una panoramica scalinata di 240 gradini o utilizzando il comodo ascensore.

Il complesso monastico risale al Trecento ed è composto da tre edifici: il Convento Meridionale, il Conventino e la chiesa; alla sinistra di quest'ultima, a strapiombo sul lago, si erge un campanile del XIV secolo. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visiteremo **Arona**, una città "d'acqua e roccia", proprio come i gallo-celtici la definirono all'alba della sua storia.

Arona è un incanto sul lago, ricca di storia e di

Il costo è di € 35 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, visita guidata all'eremo, accompagnatore. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

intrattenimenti ludici e culturali.

Questa è la città del trenino multicolore, che porta grandi e piccini in giro tra le sue meraviglie, rendendo lieve le severità del colosso di San Carlo, il Sancarbone o la Rocca Borromea.

Il simbolo di Arona è senza dubbio il **Sancarbone**, la statua dedicata a San Carlo Borromeo, importante concittadino: è alta 33 metri ed è stata costruita nei primi anni del 1600 in rame e granito, sul Sacro Monte di Arona, dove c'è una delle vedute più affascinanti della città.

Girando per Arona, in ogni angolo è possibile ammirare il suggestivo panorama di questa parte del lago Maggiore.

Rientro a RE alle ore 20.30 circa.

Domenica 18 Novembre

L'AFFASCINANTE ACQUARIO DI GENOVA

L'**Acquario di Genova** ha un sistema di vasche con la più ricca esposizione di biodiversità acquatica in Europa.

Il percorso espositivo mostra oltre 70 ambienti e circa 12.000 esemplari di 600 specie, provenienti da tutti i mari del mondo, da quelle rare come i lamantini, mammiferi marini che hanno dato origine al mito delle sirene, a quelle più note come i delfini, i pinguini, gli squali, le meduse, le foche e i coloratissimi pesci tropicali. La visita permette di conoscere l'universo marino con tutti i suoi abitanti.

Il percorso, di circa 2 ore e 30 minuti comprende

Il costo è di € 50 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso all'acquario, accompagnatore. Per i bambini dai 4 ai 12 anni il costo è di € 40. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

tutte le vasche, incluse le quattro a cielo aperto del Padiglione Cetacei.

Partiremo con il bus da RE alle ore 7:00. Arrivati a Genova dedicheremo la mattinata all'esplorazione del magico acquario, un viaggio emozionante attraverso il profondo blu. Pranzo al sacco.

Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro storico della città.

Ci addenteremo per via Garibaldi, fiancheggiata da molti splendidi palazzi quali: Palazzo Rosso, Palazzo Bianco, Palazzo Tursi, Palazzo dei Rolli e per concludere nella bellissima piazza De Ferrari. Il rientro a RE è previsto per le ore 20:00.



Visitatori incantati all'acquario di Genova

Sabato 8 Dicembre

IL MERCATINO ASBURGICO DI LEVICO TERME

Il Mercatino di Natale di Levico Terme, in Trentino Alto Adige, ha il sapore di una favola antica che prende vita nel Parco secolare degli Asburgo, un luogo incantato dove si può ancora godere dell'autentico spirito del Natale. Lasciatevi guidare dalle luci soffuse che vi condurranno nel parco secolare degli Asburgo, costellato da maestose piante secolari inserite in un'atmosfera di ineguagliabile bellezza. Le caratteristiche casette di legno, immerse in uno scenario incantato offrono

oltre alla tipica gastronomia, un'ampia esposizione di oggetti curiosi e dell'artigianato locale.

La manifestazione sarà arricchita da numerose e simpatiche iniziative quali: il trono di Babbo Natale, passeggiate in carrozza trainate da cavalli, un simpatico trenino che vi porterà dal centro di Levico Terme ai mercatini, la fattoria degli animali, e il maneggio, attrazioni che renderanno indimenticabili la vostra visita.

Il costo è di € 35 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, trenino per il centro, accompagnatore. **Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.**



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



IN COLLABORAZIONE CON I DISTRETTI SANITARI AUSL, AZIENDA OSPEDALIERA SANTA MARIA NUOVA E MEDICI DI MEDICINA GENERALE

A.F.A. MOTORIA I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi che mirano a 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 consigli il percorso AFA più adatto. La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo. **I corsi iniziano Lunedì 1 Ottobre 2018.**

A.F.A. NEUROLOGICO Parkinson e ictus possono 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. Uisp in collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medicina Generale, l'Azienda Santa Maria Nuova, le Amministrazioni locali, società sportive e culturali ha collaborato all'apertura di centri AFA per favorire l'autonomia individuale. Non si tratta di riabilitazione, ma di momenti motori indirizzati alla prevenzione. **I corsi iniziano Lunedì 1 Ottobre 2018.**

PER LE ISCRIZIONI Pre iscrizioni recarsi Uisp fino al 31 agosto (chiuso per ferie dal 6 al 19 agosto compresi) e versare € 25 per prenotare il posto. **PER ISCRIVERSI** occorre recarsi in UISP dal 3 settembre (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. SAB dalle 9:00 alle 12:30 **CON MODULO AFA COMPILATO VALIDO DAL 1/09/2018.** Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. È possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono nè recuperabili nè rimborsabili. Quota quadrimestrale € 100. Chi ha fatto la pre iscrizione deve effettuare il saldo entro il 29 sett. **CON MODULO AFA COMPILATO VALIDO DAL 1/09/2018. Centralino AFA 0522-267230 lunedì e venerdì dalle 9 alle 12**

A.F.A. MOTORIA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	10:30-13:30
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lunedì - Giovedì	10:00-11:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì	14:30-17:30
Dryade 	Via Monti, 11	Giovedì	9:00-12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Martedì - Giovedì	14:30-15:30
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Mercoledì - Venerdì	17:00-20:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Lunedì - Giovedì	19:00-21:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Sdk	Via Zibordi, 14/a	Lunedì - Giovedì	9:15-10:15 / 11:15-12:15
Palestra a- Gym ex Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	17:00-18:00
Palestra a- Gym ex Osea	Via Canalina 38	Martedì - Giovedì	8:30-10:30

A.F.A. NEUROLOGICA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Palestra a- Gym ex Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	18:00-19:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lunedì - Giovedì	11:00-13:00
Riabilitango	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
Riabilitango Palestra a- Gym	Via Canalina 38	Venerdì	IN PROGRAMMAZIONE

A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Albinea c/o Casa Cervi	Via Togliatti, 6 Albinea	Mercoledì - Venerdì	9:45-10:45	c/o casa cervi Albinea
ASD Castellarano	Via Chiaviche, 5	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	c/o ASD Sportinsieme 3347582554
C.s. Ronin Correggio	Via Pirandello, 1/C	Lunedì - Giovedì	8:00-12:00	c/o ronin il 20/09/18 dalle ore 9:30
Carpineti IN PROGRAMMAZIONE				
Circolo Arci Barco	Via XXIV Maggio, 44	Mercoledì - Venerdì	8:00-11:00	c/o Circolo Barco il 12/09/18 dalle ore 8:30
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	c/o Komodo Boretto dal 03/09/18
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Mart.-Merc.-Ven.	8:30-11:30	c/o Komodo Rubiera dal 03/09/18
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lun.-mar.- Gio.-ven.	8:40-11:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Palaenza Sant'Illario	Via Piave, 9	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Pala. lun-gio 15:30-18:30 dal 10/09/18
Pal. Bocciofila Cadelbosco	Via Galileo Galilei	Martedì - Giovedì	8:30-9:30 10:30-11:30	c/o Palazzetto 11/09/18 dalle ore 9:30
Palestra sportiva Bagnolo	Via Anna Frank, 6	Lunedì - Giovedì	10:30- 11:30	c/o Palestra Sportiva 0522-953474
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Lunedì - Mercoledì	14:45-15:45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Mercoledì - Venerdì	9:30-10:30	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Polisportiva Montalto	Via Ca de Miotti, 1	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Polisportiva lunedì 24/09 dalle ore 17:00
Polisportiva Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	14:30-15:30	c/o Polisportiva dal 03/09/18 0522-855709
Quattro Castella IN PROGRAMMAZIONE				
Toano IN PROGRAMMAZIONE				
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mercoledì - Venerdì	16:30-18:30	c/o Teatro I Mantellini

A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	Don Pasquino Borghi, 10	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lunedì - Giovedì	11:40-12:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Polisportiva Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	15:30-16:30	c/o Polisportiva dal 03/09/18 0522-855709

LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI Tutte le proposte di attività motoria per mantenersi in forma

CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA Per Info su tutti Corsi : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI 9:00 ALLE 11:00	QUANDO
Belvedere	Mercoledì - Venerdì	14:30-16:30	Polo sud, via Gandhi	Per conoscere le date di iscrizione presso il Polo Territoriale SUD telefonare in UISP dal 27/08. A partire dal 3/9 data le iscrizioni si possono effettuare presso la sede UISP. Sarà anche possibile iscriversi tramite i Nostri incaricati che passeranno ad inizio attività presso le varie Palestre.
Marco Polo	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Polo sud, via Gandhi	
Rivalta	Martedì - Giovedì	16:00-17:00	Polo sud, via Gandhi	
Bocciofila Tricolore	Lunedì - Giovedì	9:00-10:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Massenzatico	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Dirett. in pal. a inizio attività	
San Prospero	Martedì - Giovedì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Villa Sesso	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Dirett. in pal. a inizio attività	
Pasubio	Lunedì - Venerdì	15:00-16:00	Dirett. in pal. a inizio attività	
Puccini	Lunedì - Mercoledì	16:00-17:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Villa Cella	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Dirett. in pal. a inizio attività	
Ca' Bianca	Lunedì - Giovedì	16:30-18:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Circolo Enel	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15 /10:15-11:15	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	

Tutte le attività riprenderanno a partire da LUNEDÌ 1 OTTOBRE

ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA 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	DAL 03/09	
Obiiettivo Danza	Mercoledì - Venerdì	9:30-11:30	Pilates dolce/avanzato			
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica Posturale			
Dryade	Lunedì - Giovedì	13:00-14:00/14:30-15:30	Circuit Fitness			
Dryade	Martedì - Venerdì	9:30-11:30	Aerobica dolce/ aerobic fitness			
Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:15-17:15	Yoga Posturale			
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga			
City Yoga	Lunedì	9:30-10:30	Pilates			
C. S. Bucu Magico	Martedì - Giovedì	10:00-11:00	Yoga Posturale			
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti			Ufficio/pal.
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì	18:15-19:30/19:45-21:00	Hata Yoga adulti principianti			Ufficio/pal.
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body			Ufficio/pal.
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates			Ufficio UISP
Circolo Enel		9:00-10:00	Pilates			Ufficio UISP
Polveriera	IN PROGRAMMAZIONE		Qi Gong			Ufficio UISP
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì	15:00-16:00	Qi Gong	Ufficio UISP		

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA Per Info su tutti Corsi : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Mercoledì - Venerdì	8:30-9:30	Palestra	Dal 1/10 durante le attività
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	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	
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	Palestra	
	Martedì - Venerdì	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S.Illario)	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Palestra	

ATTIVITA' SPECIALI IN PROVINCIA Per Info su tutti Corsi : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Palaenza	Venerdì	17:00-18:00	Yoga Terapia (lez. prova 28/9)	In palestra durante le attività
Palaenza	Venerdì	18:00-19:30	Yoga (lez. prova 28/9)	
Palaenza	Venerdì	19:30-21:00	Yoga (lez. prova 28/9)	
Palaenza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Giovedì	18:00-19:00/19:15-20:30	Hata Yoga	

PER LE ISCRIZIONI E I COSTI Per chi paga l'intero quadrimestre Ottobre-Gennaio il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25, Per tutti gli altri la tariffa è di € 33 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI: Alle date indicate per l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà direttamente nelle palestre. Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività: Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il SALDO della prima quota tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP dal 03/09/18 nei seguenti giorni e orari fino ad esaurimento posti: LUN-MAR-GIO-VEN dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30 | MER dalle 15:00 alle 18:30 | SAB dalle 9:00 alle 12:30. **N.B.** giorni, orari e impianti riportati in tabella potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività. L'attività è rivolta ai soci UISP. **SI RICORDA INOLTRE CHE PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.**

GINNASTICA A DOMICILIO Sono attività motorie proposte da UISP a domicilio che mirano a mantenersi attivi e partecipi alla vita sociale, e si propone di lavorare sulle capacità fisiche della persona per il mantenimento della propria autonomia.

DECATHLON

1

PREZZI

0

Abbiamo vinto un'altra sfida contro i prezzi.



SUBEA

**MASCHERA SNORKELING
EASYBREATH**

**PREZZO IN
RIBASSO**

PRIMA 29[€]₉₉

ORA 24[€]₉₉

