

n. 1 - Gennaio 2014

uispre

NOTIZIARIO

Comitato Territoriale UISP
Via Tamburini 5, int. 6
42122 Reggio Emilia

AREA BENESSERE

Telefono:

Attività motoria

0522/267230

Turismo Sociale

0522/267215

E-mail:

settoreturismo@uispre.it
www.uisp.it/reggioemilia

Presidente:

Loschi Mirella

Resp. Tecnico:

Evelyn Iotti

Coordinatore:

Bruno Veronesi

Tempo libero

ARCI-UISP

Proprietario:

Silvana Cavalchi

Direttore Responsabile:

Armando Cocconcelli

Autorizzazione del

Tribunale di R.E.

N° 575 del 11/06/84

Stampato presso la
Tipolitografia Moderna

N° 1 del
15 Gennaio 2014

Tutte le nostre
attività motorie e
turistiche sono
riservate ai soci UISP

Per Turismo Polizza
n° 4104647
Con Navale
Assicurazione

Anche se con qualche giorno di ritardo giunga a
tutti voi l'augurio sincero di un

FELICE E SERENO ANNO NUOVO

Con la speranza di rivederci nelle piscine
e nelle palestre per svolgere una sana
e piacevole attività motoria.

Vi aspettiamo inoltre nelle gite e nei soggiorni per
trascorrere altri bellissimi momenti di relax, alla
scoperta delle bellezze artistiche
e naturali del nostro paese.

Domenica 2 Febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

GRAN PRANZO DI PESCE PREPARATO DAL CUOCO DI SENIGALLA, FABIO.

Antipasto di mare; crespelle ai crostacei; risotto di mare;
filetto di spigola e pesce spada; sorbetto; acqua e vino.

Costo € 22.00 a persona. Prenotazione obbligatoria
Tel. 0522/267204; pagamento almeno 10 giorni prima.

Il pranzo è riservato ai soci tesserati UISP.

Sabato 1 Marzo, ore 15:30 al RONDO' di Cavazzoli

INFORMAZIONI E PRESENTAZIONE SOGGIORNI ESTIVI (RICCO BUFFET OFFERTO DAGLI HOTEL)

Tutte le novità dei prossimi soggiorni estivi, ampia presentazione
degli hotel e delle caratteristiche che presentano le località prescelte.

Ingresso libero e gratuito - Partecipate!!!

MUOVERSI INSIEME PER VIVERE MEGLIO

la ginnastica dolce ricomincia Lunedì 3 febbraio 2014

Svolgere un'attività motoria regolare e costante correlata alle proprie possibilità e condizioni è salutare per tutti, in particolare nelle persone sedentarie migliora la condizione psicomotoria. Riparti con la UISP nei corsi di ginnastica dolce e rimettiti in moto dopo le feste. I tecnici UISP ti aspettano nelle palestre. Questi sono i nostri corsi.

Palestra	Giorni	Orari
BELVEDERE	LUN./GIO.	15:00/17:00
CANALINA	MAR./VEN.	14:30/16:30
CA'BIANCA	LUNEDÌ	16:30/18:30
CA BIANCA	GIOVEDÌ	17:00/19:00
SDK	LUN./GIO.	10:00/11:00
DRYADE	LUN./GIO.	09:30/11:30
GALILEO	LUN./GIO.	10:00/11:00
LET'S DANCE	MAR./GIO.	15:00/16:00
MARCO POLO	LUN./GIO.	14:30/17:30
MASSENZATICO	GIOVEDÌ	14:30/15:30
MASSENZATICO	MARTEDÌ	14:00/15:00
NAKAYAMA	MER./VEN.	09:00/11:00
CIRCOLO ENEL	LUN./GIO.	08:30/10:30
PALESTRINA	LUN./GIO.	09:30/10:30
PASUBIO	MER./VEN.	15:00/16:00
PUCCINI	MARTEDÌ	16:00/17:00
PUCCINI	LUNEDÌ	16:30/17:30
RIVALTA	MAR./GIO.	16:00/17:00
S. PROSPERO	GIOVEDÌ	14:30/16:30
S. PROSPERO	MARTEDÌ	15:00/17:00
MULTISPORT	MER./VEN.	15:00/17:00
MULTISPORT	LUN./GIO.	09:00/11:00
VILLA CELLA	MAR./GIO.	09:00/10:00
VILLA SESSO	LUN./GIO.	14:45/15:45
AUSER	MERCOLEDÌ	15:30/16:30

Il pagamento si può effettuare alla UISP o in palestra dal 7 al 31 gennaio, per informazioni 0522/267230. Per chi ha più di 65 anni e paga il quadrimestre febbraio-maggio 2014 il costo mensile del corso è di € 25.00. Per tutti gli altri il costo è di € 33.00 al mese. **Tessera UISP € 7.00/10.00. Non si accettano iscrizioni inferiori ai 2 mesi.**

GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

ALBINEA	LUN./GIO.	08:00/09:00
BARCO nuovo circolo Arci	MAR./GIO.	16:45/17:45
BIBBIANO	MAR./GIO.	15:30/16:30
CADELBOSCO	MAR./GIO.	9:00/10:00
CASTELNOVO SOTTO	MAR./VEN.	08:30/11:30
CAVRIAGO	LUN./GIO.	08:00/10:00
NOVELLARA	MAR./VEN.	08:30/11:30
POVIGLIO	MERCOLEDÌ	10:00/11:00
POVIGLIO	LUNEDÌ	08:30/09:30
QUATTRO CASTELLA	LUN./GIO.	10:30/11:30
RUBIERA	LUN./GIO.	08:30/11:30
RUBIERA	MAR./VEN.	15:00/17:00
S. ILARIO	LUN./GIO.	14:30/16:30
S.ILARIO	LUN./GIO.	18:00/19:00
ZURCO	MAR./GIO.	10:15/11:15

Palestre Etiche UISP

La Regione e la UISP sono da tempo impegnati sul tema della lotta alla sedentarietà e nella promozione dell'attività fisica-motoria per affermare l'importanza del movimento ai fini del miglioramento della salute dei cittadini. Svolgiamo corsi per il recupero funzionale di soggetti affetti da patologie croniche non trasmissibili che possono beneficiare dell'esercizio fisico-motorio. Le palestre UISP si atterranno ad un Codice Etico Regionale consultabile sul sito www.palestrasicura.it. Da gennaio cominceranno le valutazioni di AUSL nelle attività UISP ai fini della certificazione "Palestra Etica".

I corsi si attiveranno con almeno 10 iscritti.

I nostri insegnanti di ginnastica sono tutti diplomati e hanno effettuato corsi di formazione per svolgere una attività motoria completa.

Non conviene iniziare una attività di ginnastica in palestra per un periodo inferiore ai 2 mesi. Non darebbe i benefici richiesti e non saremmo in grado di garantire la presenza di istruttori adeguatamente preparati.

ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2014

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale, continueranno dal 3 Febbraio i corsi AFA, faremo insieme protocolli di esercizi volti alla prevenzione e al rallentamento del progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare.

AFA REGGIO EMILIA

PALESTRA	VIA	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	GORIZIA	LUN./GIO.	10:30/12:30
PEZZANI	WIBIKY	MAR./VEN.	17:30/19:30
PEZZANI	WIBIKY	LUN./GIO.	19:00/20:00
RIVALTA	PASCAL	MAR./GIO.	15:00/16:00
BELVEDERE	RIV. OTTOBRE	MER./VEN.	15:00/17:00
GALILEO	CANDELU'	LUN./GIO.	10:00/11:00
SDK	ZIBORDI N° 14/A	LUN./GIO.	09:00/10:00
DRYADE	MONTI N° 11	LUNEDÌ	14:30/16:30
DRYADE	MONTI N° 11	GIOVEDÌ	09:30/11:30
DRYADE	MONTI N° 11	LUN./MER.	20:30/21:30
AFA PROVINCIA DI REGGIO EMILIA			
MONTECCHIO	ARENA Tel. 0522/865393	LUN./MER.	15:00/16:00
BARCO	CIRCOLO ARCI	MER./VEN.	09:10/10:10
S. ILARIO	C/O PALENZA	LUN./GIO.	17:00/18:00

Iscrizioni presso la UISP: 0522-267230

lunedì – venerdì dalle 09:00 alle 12:00

Altri corsi AFA saranno attivati in provincia per essere sempre più vicini a te.
Costo orario € 3.00, costo del corso quadrimestrale € 96.00; più € 7.00/10.00 annuali per tessera associativa UISP. Quota non rimborsabile né recuperabile.

GAD: GINNASTICA A DOMICILIO

E' un progetto UISP di ginnastica rivolto a persone che necessitano di un intervento personalizzato a domicilio. Il tecnico UISP propone esercizi semplici per riattivare le capacità motorie residue, stimolare la sicurezza e l'autonomia quotidiana.

Chi è interessato deve rivolgersi alla UISP Tel. 0522-267203.

ATTIVITA' MOTORIA SPECIALE 2014

Le attività speciali sono attività che UISP propone per avvicinarsi sempre più alle differenti esigenze che ci vengono comunicate dai nostri soci. Sono rivolte al miglioramento della postura, al rilassamento, all'ascolto del proprio corpo, al raggiungimento di un buon equilibrio corporeo, al recupero della capacità di respiro.

PALESTRA	VIA	ATTIVITA'	GIORNO	ORA
MULTISPORT	TERRACHINI	PERSONALIZZATA	MER.	10:00/11:00
MULTISPORT	TERRACHINI	YOGA	LUN./GIO.	11:00/12:00
MARCO POLO	M.D.RESISTENZA	YOGA	MER./VEN.	16:30/17:30
DRYADE	MONTI	BIODANZA	MER.	15:00/16:30
ENEL	GORIZIA	PILATES	MAR.	09:30/10:30
MULTISPORT	TERRACHINI	PILATES	MER.	17:30/18:30

"ANZIANI FRAGILI"

La UISP e l'AUSL stanno predisponendo un percorso destinato ad "Anziani Fragili". Il progetto prevede incontri attivi al domicilio dell'utente e incontri telefonici di controllo e sollecitazione. Gli interessati dovranno avere più di 80 anni, non soffrire di demenza, non essere ipovedenti, essere caduti almeno una volta nei 12 mesi antecedenti l'inizio del progetto. Gli interventi sono finanziati dall'AUSL; quindi sull'utente non grava nessun costo. Il progetto sarà attivato nell'arco dell'anno, (per informazioni contattare la UISP allo 0522/267203 dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 13:00).

La partecipazione all'attività fisica adattata è in forte crescita in tutti i corsi che abbiamo organizzato. I medici delle strutture sanitarie la stanno caldamente consigliando e indicando come prevenzione delle patologie legate alla sedentarietà e alla solitudine.

Si sa che le persone non sono tutte uguali e hanno esigenze diverse. Per questo motivo la UISP ha programmato corsi di attività motoria con caratteristiche differenti. Tenete perciò presente le nostre attività di Yoga, Biodanza, Pilates e ginnastica personalizzata.

DA FEBBRAIO I NUOVI CORSI IN PISCINA

Tutti coloro che sono già abili nuotatori o si stanno perfezionando potranno nuotare nella vasca da 50 metri della "Melato"; corsi di nuoto per principianti, nelle piscine "Filippo Re" e Gattalupa. Chi non è interessato al nuoto può sempre frequentare le lezioni di acquagym.

CORSI NELLA PISCINA "MELATO" VASCA DA 50 METRI

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ - VENERDÌ	09:00 – 09:50 / 09:50 - 10:40
------------------------------	-------------------------------

CORSI NELLE PISCINE DI "GATTALUPA" E "FILIPPO RE"

LUN./MER.	09:00 – 09:50 / 09:50 – 10:40	FILIPPO RE
LUNEDÌ	08:10 – 09:00 / 09:00 – 09:50 / 12:20 – 13:10	GATTALUPA
MER.	08:10 – 09:00 / 09:00 – 09:50 / 11:30 – 12:20 / 12:20 – 13:10	GATTALUPA
VENERDÌ	08:10 – 09:00 / 09:00 – 09:50	GATTALUPA
SABATO	13:10 / 14:00	GATTALUPA

Le prelezioni si esercitano dal 16 al 29 gennaio.

Le iscrizioni per i nuovi partecipanti, si effettuano alla UISP dal 30 gennaio.

Per informazioni rivolgersi a VINCENZA

nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 15:00 alle 18:30.

Tel. 0522/267212

PISCINA MEDICAL CENTER

SABATO	Dalle 09:00 diversi turni di 50 minuti	Vasca 32° gradi
--------	--	-----------------

IDROCHINESI

Oltre alle attività di nuoto e acquagym, ci sono corsi di recupero funzionale in acqua per coloro che hanno avuto un infortunio o problemi di mobilità articolare.

GIOVEDÌ	14:00/14:50	PISCINA GATTALUPA
MARTEDÌ	19:50/20:40	PISCINA GATTALUPA

NUOTO E ACQUAGYM IN PROVINCIA

I corsi nelle piscine della provincia si svolgono nelle seguenti mattine, per informazioni rivolgersi ai numeri indicati nella tabella o direttamente in piscina.

PISCINA DI RUBIERA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	Tel. 0522-261711
PISCINA DI BORETTO	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	Tel. 0522-965105
PISCINA DI CAMPEGINE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	Tel. 0522-1714000

LUOGHI E ORARI DEI BALLI DI GRUPPO 2014

Una volta al mese, al "CENTRO INSIEME" svolgiamo sempre le stupende serate dei balli di gruppo con

MARINA

Le prossime si svolgeranno:
giovedì 27 feb.
giovedì 20 mar.
giovedì 17 apr.
giovedì 29 mag.

"LA CENTRALE"	MARTEDÌ	MARINA	15:00/16:00	AVANZATISSIMI
Via Gorizia, n° 12	MARTEDÌ	MARINA	16:00/17:00	PRINCIPIANTI
"	MERCOLEDÌ	MARINA	09:30/10:30	INTERM. II LIV.
"	MERCOLEDÌ	MARINA	10:30/11:30	AVANZATI II LIV.
"	MERCOLEDÌ	MARINA	19:00/20:00	INTERMEDI
"	MERCOLEDÌ	MARINA	20:00/21:00	PRIN. II LIV.
"	MERCOLEDÌ	MARINA	21:00/22:30	COREOGRAFICO
"	GIOVEDÌ	MARINA	15:00/16:00	INTERMEDI
"	GIOVEDÌ	MARINA	16:00/17:00	AVANZATI II LIV.
"	VENERDÌ	MARINA	15:00/16:00	INTERMEDI
"	VENERDÌ	MARINA	16:00/17:00	PRIN. II LIV.
"	VENERDÌ	MARINA	19:00/20:00	PRINCIPIANTI
"	VENERDÌ	MARINA	20:00/21:00	AVANZATI
"	VENERDÌ	MARINA	21:00/22:00	AVANZATISSIMI
"PEZZANI"	MARTEDÌ	MARINA	19:20/20:20	AVANZATI
Via Wibicky, N° 30	MARTEDÌ	MARINA	20:20/21:20	AVANZATI IV LIV.
"	MARTEDÌ	MARINA	21:20/22:20	PRINCIPIANTI
"	MERCOLEDÌ	ANTONIO	21:30/22:30	PER TUTTI

VIAGGI-GITE-SOGGIORNI

DIANO MARINA (Liguria)

Una vacanza sulla riviera Ligure, per trascorrere in un clima mite e confortevole, alcuni giorni del periodo più rigido dell'inverno. Torniamo all'hotel TORINO, struttura alberghiera molto bella e di ottima qualità, in centro al paese e comoda al mare. L'accompagnatrice proporrà una salutare ginnastica e delle belle passeggiate sulla costa.

ORGANIZZIAMO TRE TURNI

1/15 Febbraio (14 notti) € 840 a persona in doppia, € 1120 in singola;
 1/8 Febbraio (7 notti) € 500 a persona in doppia, € 640 in singola;
 8/15 Febbraio (7 notti) € 500 a persona in doppia, € 640 in singola;

Il prezzo comprende: pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatrice, ginnastica quotidiana, assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona; saldo almeno 15 giorni prima della partenza. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.

7 - 8 - 9 FEBBRAIO

CORTINA E LE TRE CIME DI LAVAREDO INNEVATE

Per gli amanti delle bellezze naturali, dei paesaggi alpini ancora ricoperti da un soffice manto nevoso, anche quest'anno proponiamo una bellissima gita di 3 giorni in una zona tra le più affascinanti del Trentino Alto Adige e del Veneto, al cospetto del gruppo delle Tre Cime di Lavaredo e del Cristallo. Visita di Brunico e pranzo libero il primo giorno, nel pomeriggio andremo al bellissimo "Castello di Brunico" sede del "Messner Mountain Museum" museo sui popoli che danno vita e storia alle montagne del mondo. La seconda giornata visita guidata al lago di Misurina e Cortina D'Ampezzo con pranzo in un ottimo ristorante. La terza giornata visita al centro di Canazei, pranzo nel rinomato ristorante "La Cantinetta" a Campietello. Rientro a Reggio Emilia per le ore 20.00 circa.

Il costo è di € 275 a persona in camera doppia, € 305 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, assicurazione sanitaria, guida a Cortina, ingresso al castello di Brunico, due pensioni complete, accompagnatore. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza, penale di € 80 a persona.

MONTEGROTTO TERME

Riproponiamo la vacanza a Montegrotto Terme, per coloro che vogliono trascorrere alcune giornate in un centro termale bellissimo. Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Padova che vanta le strutture termali più importanti e frequentate del nostro paese, convenzionate con il sistema sanitario. Piscine interne ed esterne, acqua molto calda.

ORGANIZZIAMO CINQUE TURNI

13/16 Febbraio, 3 notti, € 285 a testa in doppia, € 309 in singola;
 13/27 Febbraio, 14 notti, € 990 a testa in doppia, € 1102 in singola ;
 16/23 Febbraio, 7 notti, € 545 a testa in doppia, € 601 in singola;
 23/27 Febbraio, 4 notti, € 345 a testa in doppia, € 377 in singola;
 16/27 Febbraio, 11 notti, € 795 a testa in doppia, € 916 in singola;

I prezzi sono comprensivi di viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Iscrizioni già aperte, caparra € 100 a persona, saldo almeno 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 80 a persona.

28 - 29 MARZO

LO SPETTACOLARE TRENINO ROSSO DEL BERNINA

A grande richiesta 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 e valli suggestive, generalmente coperte da una spessa coltre di neve che rende il paesaggio unico e indimenticabile. Il primo giorno sosta al lago di Como, da Varenna raggiungeremo in traghetto Bellagio, pranzo in un rinomato ristorante sulle rive del lago. Il secondo giorno, dopo la traversata del Bernina, andremo a pranzo da "Steffani", visita guidata a St. Moritz.

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, accompagnatore, guida e assicurazione sanitaria. Chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, penale di € 80.

Ricordiamo che in ogni gita occorre sempre portare con sé un documento d'identità e la tessera sanitaria. Quando si va all'estero è assolutamente indispensabile.



IL TRENINO DEL BERNINA

SABATO 8 MARZO

PRANZO DI PESCE E SHOPPING AL MERCATO DI RIMINI

Tra le nostre stupende iniziative dedicate a "Marzo Donna" proponiamo anche quest'anno un ricco pranzo di pesce in uno dei ristoranti più belli e rinomati di RIMINI: "La Prua", situato nel cuore del porto turistico della Nuova Darsena. Un pranzo favoloso: antipasti caldi e freddi; due minestre, grande grigliata e fritto misto dell'Adriatico, dolce, caffè, vino e acqua in abbondanza.

All'arrivo a Rimini ci saranno due ore completamente libere da dedicare o al MERCATO, che è uno dei più grandi e più importanti della riviera Romagnola, oppure alla visita libera del bellissimo centro storico e dei luoghi resi famosi dalle opere del grande Fellini.

Il costo della gita è di € 65 a persona comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo di pesce, visita libera di Rimini, accompagnatore. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza si rimborsano € 30.

DOMENICA 16 MARZO

LUCCA: IL PERCORSO DELLE CAMELIE

Con la primavera la natura si risveglia, parchi e giardini riprendono il loro incantevole splendore e si preparano ad accogliere i visitatori che amano trascorrere alcune ore immersi nel verde. Trascorreremo la mattinata nella città di Lucca, che costituisce uno dei fiori all'occhiello del nostro paese.

Pranzo libero nel bellissimo centro storico, uno dei più affascinanti d'Italia. Nel pomeriggio andremo in località S. Andrea di Compito per la visita al giardino delle antiche Camelie della Lucchesia. Queste piante asiatiche di origine antichissima, sovrastano e dominano una grande area dei Monti Pisani, il percorso ad anello porta alla scoperta delle camelie più spettacolari, snodandosi attraverso giardini privati e ville.

Il costo della gita è di € 40 a persona comprensivo di viaggio in pullman, guida al mattino, ingresso alle Camelie, accompagnatore. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza non si effettuano rimborsi.

DOMENICA 23 MARZO

SESTRI LEVANTE: CAMMINATA FINO A PUNTA MANARA

Per gli amanti delle belle camminate nei sentieri che costeggiano il mare e offrono panorami deliziosi e indimenticabili, proponiamo uno dei tratti più affascinanti del litorale Ligure, con la possibilità di scegliere tra due splendidi itinerari escursionistici. Il primo dal centro di Sestri Levante, costeggiando in diversi punti il mare, raggiunge Punta Manara, in circa due ore A/R, senza eccessivi dislivelli; il secondo un po' più lungo e impegnativo, che da Lavagna, in circa 4 ore, permette di raggiungere Sestri Levante. Durante l'escursione saremo come sempre, accompagnati dalle guide della Lega Montagna che proporranno un passo tranquillo. Si raccomanda però di indossare scarpe antiscivolo.

Il costo della gita è di € 30 a persona comprensivo di viaggio in pullman, guide e accompagnatore. Pranzo libero. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza non si effettuano rimborsi.

DOMENICA 6 APRILE

PERCORSO VERDIANO E LA ROCCA DI SORAGNA

Nella Bassa Parmense, le testimonianze di Giuseppe Verdi sono ancora molto vive e si fanno attrazioni interessanti per comprendere l'indole di questo grande interprete. Vogliamo dunque proporvi, un singolare itinerario fra i luoghi verdiani, quelli che hanno giocato un ruolo fondamentale nella vita e nell'arte del grande compositore, autore per eccellenza della "colonna sonora" del Risorgimento. Al mattino visiteremo Busseto, con la visita del "Museo Nazionale G. Verdi" nella bellissima "Villa Pallavicino" in un armonioso percorso biografico e artistico. Per il pranzo, una sorpresa speciale, andremo all'osteria "Vecchio Mulino" di proprietà dei marchesi Pallavicino, di fronte alla casa natale del grande maestro, per assaporare la genuinità dei prodotti tipici della zona. Nel pomeriggio visiteremo la bellissima residenza "Rocca Meli Lupi di Soragna" un edificio quadrangolare con poderose torri merlate, numerose all'interno sono le opere di grande pregio. Le sale sono impreziosite da mobili e arredi del primo barocco, interessanti decorazioni a fresco e cicli pittorici di Nicolò dell'Abate, Cesare Baglione, Ferdinando e Francesco Galli Bibiena. Rientro a Reggio Emilia per le ore 19:30.

Il costo della gita è di € 70 a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al museo, pranzo in ristorante, ingresso al castello, accompagnatore. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza, penale di € 25 a persona.



INIZIATIVE MARZO
DONNA

Per la "Festa della Donna" da alcuni anni non ci limitiamo più a dedicarvi una sola giornata, una sola iniziativa. Anche quest'anno tre bellissime gite: RIMINI LUCCA SESTRI LEVANTE sono il nostro impegno per far rivivere "MARZO DONNA"

12 - 13 APRILE

TREVISO: VILLA DEL PALLADIO E ASOLO

Una delle aree di maggior pregio del nostro paese è sicuramente quella Marca Trevigiana, con le incantevoli ville del Palladio, i castelli e le residenze nobiliari, i borghi storici che hanno preservato il loro splendore. In due giorni ci addenteremo nei luoghi più caratteristici e affascinanti di questo territorio. Al mattino visita guidata di Villa Barbaro, uno dei capolavori di Andrea Palladio, Patrimonio dell'UNESCO: sei sale affrescate da Paolo Veronese che costituiscono il suo più esteso e importante lavoro. Nel pomeriggio visita di Asolo, uno dei borghi più belli e meglio conservati d'Italia. La domenica mattina sarà dedicata alla visita guidata di Treviso, attraente cittadina veneta ricca di storia e cultura. I palazzi medievali e rinascimentali e le case con le facciate dipinte: un tratto straordinario dell'arte e dell'architettura italiana. Pranzo in un ottimo ristorante del centro storico. Nel pomeriggio tempo libero per una bella passeggiata in centro.

Il costo è di € 175 a persona in camera doppia, € 205 in singola, viaggio in pullman, guida due 1/2 giornate, una pensione completa, assicurazione e accompagnatore. Chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni, penale di € 80 a persona.

14 - 15 - 16 APRILE

A ROMA CON IL TRENO SUPERVELOCE

L'emozione del viaggio col Treno-Alta-Velocità "Freccia Rossa" che in sole 2 ore e 16 minuti dalla stazione "Medio Padana" di Reggio Emilia ci porterà a Roma Termini; la visita guidata dei luoghi storici della città eterna, sono il fascino e la bellezza di questo viaggio. Il primo giorno visiteremo S. Pietro, via della Conciliazione, Castel Sant'Angelo, Piazza Navona, il Pantheon, Piazza Montecitorio, Piazza Colonna, Palazzo Chigi, via Condotti, per concludere nella bellissima Piazza di Spagna. Pranzo libero. La seconda giornata sarà dedicata alla "Roma Antica": il Colosseo, Fori Imperiali, piazza Venezia e il Campidoglio. Pranzo in hotel e qualche ora di riposo. Nel pomeriggio visiteremo piazza della Repubblica, Quirinale e Fontana di Trevi. Ceneremo in centro per trascorrere alcune ore nei luoghi più frequentati dal passeggio. L'ultima giornata sarà dedicata alla zona di Trastevere passando da Campo dei Fiori e Piazza Farnese. 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.

Il costo è di € 370 a persona in camera doppia, € 430 in singola, comprensivo di viaggio in treno A/R, guida per due giornate e mezzo, due mezzepensioni, auricolari per la visita di S. Pietro, 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.

LUNEDÌ 21 APRILE (PASQUETTA)

CENTRO STORICO DI FIRENZE

Nelle feste pasquali Firenze offre uno scenario ancora più affascinante. Il centro si presenta nella sua massima eleganza: i negozi, i palazzi, i musei e i luoghi di cultura offrono al visitatore il meglio di sé. Al mattino effettueremo un ampio percorso con la guida per ammirare gli angoli più belli e caratteristici. Pranzo libero. Nel pomeriggio verrà offerta la possibilità di visitare la "Galleria degli Uffizi" il "Museo degli Argenti e Porcellane" o di passeggiare liberamente per le bellissime vie del centro storico. Per le visite ai musei occorre prenotarsi al momento dell'iscrizione alla gita; i biglietti d'ingresso saranno consegnati dall'accompagnatore sul pullman.

Il costo della gita è di € 35 a persona comprensivo di viaggio in pullman, guida al mattino, accompagnatore. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza non si effettuano rimborsi. L'ingresso ai musei costa € 7.00 guida esclusa.

25 - 26 - 27 APRILE

TOUR 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, una bella e tranquilla città che custodisce notevoli tracce del suo complesso passato. Nel pomeriggio andremo all'incantevole "Castello di Fènis" una residenza medievale di pregio nazionale. La seconda giornata sarà dedicata alla visita della Val di Cogne, con una breve passeggiata alle maestose cascate di Lillaz. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita naturalistica della valle e del "Castello di Sarre". Il terzo giorno lo dedicheremo al massiccio del Monte Bianco, considerata l'ottava meraviglia del mondo. Visiteremo il centro di Courmayeur con la guida e andremo in zona panoramica per ammirare le cime principali del gruppo. Pranzo in ristorante e partenza per il rientro a RE.

Il costo è di € 250 a persona in camera doppia, € 270 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, guida per le tre giornate, due mezzepensioni, più un pranzo, l'assicurazione sanitaria, e accompagnatore. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 90 a persona.



A Roma dalla
"Stazione Medio
Padana"

E' la prima volta che organizziamo un tour in Valle d'Aosta. Una bella novità per scoprire una delle regioni più belle del nostro paese, sovrastata dal massiccio impetuoso del MONTE BIANCO.

1 - 2 - 3 - 4 MAGGIO

TOUR DELLA CORSICA

Nel ponte più bello della primavera, un tour affascinante dal punto di vista ambientale e paesaggistico: in bus seguendo la litoranea che collega le principali città e paesi di questo luogo stupendo. In meno di 4 ore di traghetto da Livorno raggiungeremo Bastia e dopo l'incontro con la guida (ore 13:00 circa) inizierà il vasto giro che ci riporterà al punto di imbarco il 4 maggio alle ore 14:00. Il viaggio permette di visitare i luoghi e le città più belle, di soffermarci nei tratti panoramici più interessanti e di ammirare le peculiarità naturali che resteranno impresse nei nostri ricordi.

Il tour si snoderà da Bastia e si soffermerà a S. Florent, Isola Rossa, Calvi, la riserva marina di Standola, Cargèse, Ajaccio, Bonifacio, Porto Vecchio, i territori e le baie, i porti e le meravigliose costiere che rendono questo vasto territorio ricco di fascino a tratti selvaggio e incontaminato.

Il costo della gita è di € 440 a persona in camera doppia; € 515 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, traghetto, guida turistica per tre giorni, tre mezzepensioni in hotel, accompagnatore ed assicurazione sanitaria.

Caparra € 100, saldo almeno 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni dalla partenza penale € 100 a persona. E' richiesta la carta d'identità.

DOMENICA 11 MAGGIO

PARCO SIGURTA' E BORGHETTO SUL MINCIO

Adagiato nelle dolci e armoniche colline moreniche della zona del Garda, il Parco Sigurtà rappresenta un bellissimo connubio tra piante ad alto fusto, aiuole con fiori di moltissime varietà, giardini curati e ben ordinati: un'interessante passeggiata all'interno di una boutique floreale. Il grande parco (oltre 50 ettari, situato a Valeggio sul Mincio), con la sua flora lussureggiante e radiosa, sa accogliere il visitatore e lo trasporta con la sua miscela di profumi e aromi in un inimmaginabile Eden. Nel mese di maggio vedremo due bellissime fioriture quella degli Iris e quella più celebre delle Rose con un viale interamente dedicato. Pranzo libero. Nel pomeriggio visiteremo uno dei borghi più belli d'Italia, andremo a Borghetto sul Mincio. Rientro per le ore 19:30.

Il costo della gita è di € 40 a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al parco e accompagnatore. Il pranzo è libero e si può effettuare anche nei punti di ristoro del Parco Sigurtà. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 8 giorni dalla partenza non si effettuano rimborsi.

16 - 17 - 18 - 19 MAGGIO

STOCOLMA: LA REGINA DEL MAR BALTICO

Stoccolma è una delle capitali più belle del mondo, costruita su 14 isole collegate da 57 ponti. Splendidi edifici, una natura incontaminata, aria fresca e la vicinanza dell'acqua sono i segni particolari di una città che ospita anche il primo parco nazionale urbano, l'Ekoparken, un grande polmone verde a un passo dalla fervente attività della capitale.

Città ricca di storia con una vasta scelta di musei e monumenti celebri, nonché uno dei simboli del welfare europeo.

1° g. Volo di linea da Bologna in tarda mattinata, incontro con la guida e trasferimento in centro. La visita inizierà del quartiere di Södermalm, dove si potrà ammirare un meraviglioso panorama della città. Ci addenteremo in "Gamla Stan" uno dei centri medievali più grandi e meglio conservati d'Europa. Trasferimento in hotel per cena e pernottamento.

2° g. Prima colazione in hotel e appuntamento con la guida per la visita interna del "Museo Vasa" l'unica nave al mondo risalente al 1600, rappresenta un tesoro artistico d'inestimabile valore. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita allo "Skyview" per osservare la città a 130 metri d'altezza. Cena e pernottamento in hotel.

3° g. Prima colazione in hotel, incontro con la guida e trasferimento in bus al palazzo reale di Drottningholm (visita interna), considerato uno dei più suggestivi d'Europa, patrimonio dell'UNESCO, attualmente residenza della famiglia reale svedese. Al termine della visita rientro a Stoccolma in battello sul lago Malaren. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita al parco di Skansen, il museo all'aperto più antico del mondo.

4° g. Prima colazione in hotel, intera mattinata a disposizione per completare la visita del centro, nel primo pomeriggio trasferimento in pullman in aeroporto, disbrigo delle formalità d'imbracco. Arrivo a Bologna previsto per le ore 23:15.

La gita costa € 895 a persona in camera doppia; € 1010 in singola.

La quota comprende: viaggio di A/R in aereo, transfert da e per gli aeroporti, visite e ingressi come da programma, tre mezzepensioni in hotel, l'assicurazione sanitaria, l'accompagnatore. Disponibili massimo 35 posti. Caparra € 150 a persona, saldo almeno 20 giorni prima della partenza. Le penali saranno comunicate al momento delle iscrizioni. E' possibile attivare l'assicurazione annullamento.

Il tour della Corsica anticipa il clima confortevole dei mesi estivi. Quattro giorni di orizzonti incantevoli tra il blu intenso del mare e il verde supremo delle folte pinete, che si estendono fino ai bordi delle numerose calette sabbiose incontaminate.



**STOCOLMA
GALLEGGIA
SUL MAR
BALTICO**