



ACTIVE WOMAN

POLITICHE GIOVANILI



FITNESS GUIDATO

GIRLS



OGNI LUNEDÌ

16.00/17.00
17.00/18.00

DOVE: PALESTRA UISP – VIA FIRENZE 37/A

QUANDO: DA DICEMBRE 2019

COSTO: €25 (5 ingressi) – **€50** (10 ingressi)

FITNESS GUIDATO PER STUDENTESSE – UNDER 20

Un'ora di attività personalizzata, di allenamento cardiovascolare e di tonificazione sia a corpo libero che con piccoli attrezzi e macchinari per avvicinarti al mondo del fitness in modo sicuro e consapevole insieme a un piccolo gruppo di coetanei tra i 14 e i 20 anni, seguita da un'istruttrice qualificata!

INFO E ISCRIZIONI: Whatsapp 334 7559245. (Richiedi una prova gratuita!)

Si ricorda che alla quota vanno aggiunti € 10 per la tessera Uisp.

SPORTELLO ACTIVE WOMAN

UNO SPAZIO DEDICATO ALLE DONNE CHE DESIDERANO PRATICARE ATTIVITÀ FISICA

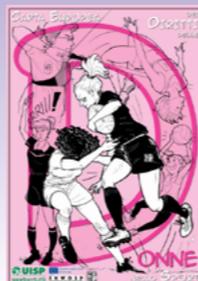
DOVE: UFFICIO DONNA – P.ZZA PARROCCHIA 21

QUANDO: MARTEDÌ 10.00–13.00

DOVE: SEDE UISP – VIA FIRENZE 37/A

QUANDO: GIOVEDÌ 16.00–19.00

MOSTRA SULLA CARTA EUROPEA DEI DIRITTI DELLE DONNE NELLO SPORT



In occasione della Festa della Donna il mese di marzo verrà dedicato ad attività al femminile: a partire da martedì 3 marzo 2020 sarà in esposizione presso la sede UISP di via Firenze 37, una mostra a fumetti sulla Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport. Un'occasione per far conoscere i diritti della donna anche in ambito sportivo e per scoprire le attività dello sportello "Active Woman" dedicato a tutte le donne che desiderano praticare sport.

SPAZIO ACQUA AL FEMMINILE

Raccogliamo adesioni per il nuovo spazio acqua dedicato completamente alle donne. Sarà uno spazio protetto, dove potersi dedicare un'ora di tempo ed avvicinarsi al mondo acquatico: acquagym, nuoto-rilassamento e divertimento. Forza, vi aspettiamo numerose! Orari e giorni da definire.

DOVE: PISCINA VIA FAGO 14 – BOLZANO

ACTIVE WOMAN ATTIVITÀ DEDICATE ALLE DONNE



PER TUTTE LE INFO E ISCRIZIONI:

Tel. 0471 300057

segreteria.bolzano@uisp.it

www.uisp.it/bolzano



ACTIVE WOMAN



CORSO DI AUTODIFESA

OGNI
GIOVEDÌ
18.00 h.
19.00 h.

DOVE: SEDE UISP – VIA FIRENZE 37/A
QUANDO: MARZO-MAGGIO 2020
COSTO: € 50 (tessera Uisp €12)

10 incontri per migliorare la preparazione fisica e la consapevolezza dei propri mezzi. Particolare attenzione ai riflessi, capacità coordinative e conseguente capacità di reazione. Tecniche di sblocco da prese, di difesa, di lotta a terra, cadute. Nozioni sull'uso di oggetti comuni come armi di difesa.

Si ricorda che è necessario aggiungere al costo del corso €12 di tessera associativa UISP se non ancora in possesso.

Inoltre, il 16 MARZO dalle 18.00 alle 19.30, potrete partecipare gratuitamente al seminario "Pepper spray". Gradita la prenotazione. Presso sede Uisp, Via Firenze 37/a.

ACTIVE WOMAN



CORSA OUTDOOR

OGNI
LUNEDÌ
17.30 h.
18.30 h.

DOVE: SEDE UISP H. 17.15 (con spogliatoio)
STADIO DRUSO H. 17.30 (pronta per la corsa)
QUANDO: MARZO-GIUGNO 2020
COSTO: GRATUITO (tessera Uisp €12)

Sei stufo di camminare o correre da sola? Non l'hai mai fatto e stavi aspettando l'occasione giusta per muoverti all'aria aperta in compagnia? Non ti resta altro che prendere parte al nostro gruppo di corsa all'aria aperta, ogni lunedì dalle 17.30 alle 18.30 a partire da lunedì 16 marzo fino a

Gli orari potranno cambiare con l'arrivo dell'ora legale!!!

ARRAMPICATA BASE



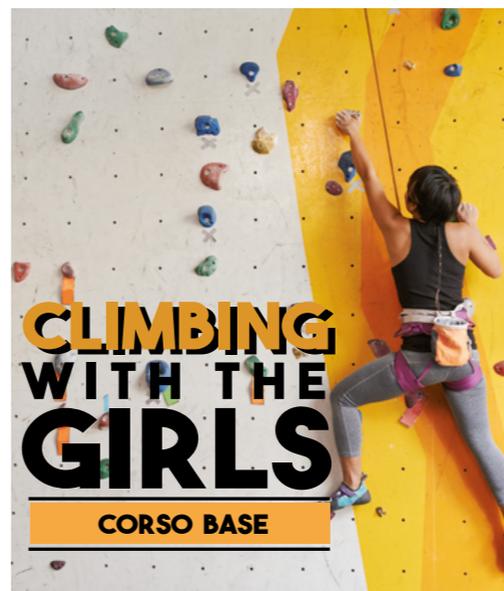
DOVE: PALESTRA DI ROCCIA VIALE TRIESTE
QUANDO: MARZO-MAGGIO 2020
COSTO: € 185 (8 LEZIONI)

OGNI
LUNEDÌ
20.00 h.
22.00 h.

Corso di arrampicata base: corso base di arrampicata indoor per donne. Otto lezioni per imparare i fondamentali dell'arrampicata insieme ad un esperto! Obiettivo del corso è far sì che tutte le partecipanti possano continuare con consapevolezza questa meravigliosa attività in autonomia, effettuando opportune valutazioni riguardanti la sicurezza generale, le proprie capacità, i rischi e i pericoli che la circondano.

CLIMBING WITH THE GIRLS

CORSO BASE



ARRAMPICATA AVANZATA



DOVE: PALESTRA DI ROCCIA VIALE TRIESTE
QUANDO: MARZO-APRILE 2020
COSTO: € 160 (6 LEZIONI)

OGNI
MERCLEDÌ
20.00 h.
22.00 h.

Il corso di arrampicata "avanzato" prevede un approfondimento del corso base (sia con corda che sul boulder) ponendo particolare attenzione ai seguenti punti:

1. Ripasso generale riguardo tecniche di progressione di base e sicurezza.
2. Perfezionamento delle tecniche di arrampicata mediante introduzione di nuove figure in forma statica e dinamica.
3. Lavoro di percezione e consapevolezza del corpo in fase di arrampicata.
4. Respirazione diaframmatica.
5. Tecnica di caduta.
6. Utilizzo delle mani e dei piedi in funzione degli appoggi che troviamo.



CLIMBING WITH THE GIRLS

CORSO AVANZATO