

COMITATO UISP E COMUNE DI BRA. MARTEDÌ RIUNIONE INFORMATIVA

Progetto "Grandetà" È la ginnastica dolce

Il Comune di Bra e il Comitato territoriale della Uisp braidese ripropongono il progetto «Grandetà: il movimento e gli anziani». Martedì 13, alle 16,30, alla palestra di strada Crosassa, ci sarà una riunione per spiegare le modalità di iscrizione e frequenza.

Che cos'è la ginnastica dolce? «È una proposta di movimento che rispetta le possibilità e i ritmi di ognuno, ci si può muovere insieme anche senza correre, saltare o gareggiare - spiega Stefania Perasso, responsabile tecnica, fra gli istruttori del progetto -. Non fidatevi delle imitazioni. Servono operatori seri, professionali, selezionati e preparati in specifici corsi con costanti aggiornamenti: alla Uisp di Bra li trovate».

Si pratica ginnastica dolce alle Elementari di via Vittorio Emanuele 200, alla palestra di strada Crosassa 23 e al Palatenda di via Ballerini (Bescurone), al mattino o nel primo pomeriggio con prezzi diminuiti di oltre il 25% e con una card personale. Possibilità di 8 ingressi a 26 euro; periodico di 11 settimane a 50 e l'annuale a 140. [R. A.]

www.uisp.it/bra
bra@uispbra.it



Seconda edizione
È un'iniziativa della Uisp Bra e del Comune
Sopra Stefania Perasso responsabile tecnica

Esercizi all'aria aperta

■ Ogni martedì, dalle 9 alle 10, finché il meteo lo consentirà, nell'area della pista ciclabile della Madonna dei Fiori tornerà «Ginnastica nel parco», attività Uisp Bra gratuita per tutti. «È attività fisica all'aperto - dice Stefania Perasso, responsabile tecnica, istruttore e responsabile della palestra strada Crosassa Uisp - per far riappropriare ai cittadini gli spazi verdi, far conoscere il movimento come

mezzo per rafforzare salute e benessere e combattere la solitudine per aumentare il benessere mentale. In questo progetto sono state coinvolte molte persone che non avevano mai praticato attività fisica». Come funziona? «Si cammina a diverse andature - conclude Stefania Perasso - e si fanno esercizi a corpo libero studiati per non creare scompensi alle articolazioni e alla colonna vertebrale». [R. A.]

In breve

Volley/1 C'è il torneo Open maschile

■ Oltre al consolidato campionato di volley misto (in ogni squadra ci dev'essere almeno una donna) alla Uisp di Bra da ottobre scatterà il campionato Open maschile. Alle squadre iscritte sconti per la palestra di strada Crosassa. Si tratta di un'interessante nuova iniziativa per facilitare l'attività [R. A.]

Volley/2 Comitato cerca nuovi arbitri

■ Al telefono 0172/431507 (mail: bra@uispbra.it) si cercano nuovi giovani arbitri (donne e uomini) per i campionati presto al via. [R. A.]

«Beach» Al campo Sportgente si gioca quinta tappa

■ Nel weekend, al campo dell'Asd Sportgente in via Ballerini a Bra, si svolge la quinta tappa del circuito di beach-volley. [F. N.]

Nuoto Piscina di Fossano Ultime prenotazioni

■ Sono già iniziate le iscrizioni ai corsi alla piscina comunale di Fossano che viene gestita dalla Uisp. Lunedì 12 ci sarà la ripresa ufficiale. I responsabili annunciano che ci sono ancora pochi posti disponibili. Per info: 0172/646193. [F. N.]

INTERVENTO

Mariella Marengo
PRESIDENTE COMITATO UISP BRA

“La crisi si abbatte sullo sport e mette a rischio ogni attività”

La manovra finanziaria si ripercuoterà anche sulle attività sportive. Aumentano i costi organizzativi: dalle utenze (gas, luce, ecc.), alle spese sanitarie; diminuiscono i contributi pubblici e le scarse disponibilità degli sponsor. Nei momenti di difficoltà i più deboli sono costretti a rinunciare alle attività che migliorano la qualità della vita. Rinunceranno allo sport: è inevitabile.

Alle Istituzioni vorrei ribadire che rimanere fermi di fronte al calo dei praticanti sportivi non sembra una prospettiva politica saggia, anche in termini economici. Fare almeno dello sport per i giovani

significa sottoporli a rischi di una crescita non equilibrata, a rischi di sedentarietà e obesità, a rischi di frequentazione di ambienti diseducativi. Per gli adulti e gli anziani allontanarsi da sport e movimento significa pagare un tributo alla salute: un giorno di ricovero ospedaliero costa oltre 500 euro a persona. Si rifletta per evitare che tagli all'apparenza efficaci non producano nuovi buchi e danni. Ma si sa: non siamo un popolo paziente e tendiamo a volere tutto e subito.



Buon successo
Sopra Riccardo Mattis della Uisp Bra

CALCIO A 5. DA OTTOBRE

I campionati ripartono su terreni itineranti

È ancora possibile iscriversi al campionato di calcio a 5 itinerante della Uisp di Bra (modulo dal sito www.uisp.it/bra da inviare alla mail legacalcio@uispbra.it o consegnare alla segreteria di via Mercantini 9, telefono 0172/431507). Disponibili pure gli ultimi posti per calcio a 7 e a 11 e a 5 femminile. «Per la Lega calcio della Uisp di Bra è una nuova sfida, che riteniamo di avere già vinto - dice Riccardo Mattis, dirigente e segretario della Uisp braidese -: l'abbondante numero di formazioni ci consentirà di ripartire nel migliore dei modi. C'è stato grande inte-

resse, si è trovata una buona formula che permette a tutte le squadre di spostarsi solo per le trasferte. Si è così evitato di giocare su un unico campo come avveniva in passato, molte squadre hanno già un proprio terreno che utilizzeranno per le partite in casa».

I campionati inizieranno a ottobre per concludersi a maggio con le finali territoriali ed, eventualmente, quelle regionali e nazionali. Promozioni e tariffe agevolate per chi disputerà le gare sui campi in erba sintetica dell'impianto sportivo della Madonna dei Fiori in gestione Uisp. [F. N.]

FITNESS. IN STRADA CROSASSA

Una palestra per tutti con orario prolungato

«Uisp significa Unione italiana sport per tutti. E noi vogliamo che il logo sia rispettato alla lettera». Così alla Uisp di Bra illustrano la ripresa dell'attività alla palestra di strada Crosassa 23 (telefono 0172/432095). Sul sito Internet www.uisp.it/bra si può scaricare il volantino.

«Intendiamo che sia per tutti - aggiungono al Comitato territoriale braidese - perché tutti devono trovarsi a proprio agio anche con una tuta larga non all'ultima moda, o con una maglietta regalata alla biciclet-

tata cittadina. Dove a tutte le età, senza provare timore o vergogna, ci si possa avvicinare per la prima volta allo sport ed accorgersi che si possono ottenere benefici».

L'orario della palestra viene ampliato (dal lunedì al venerdì dalle 9,30 alle 22; il sabato dalle 9,30 alle 13 e dalle 14,30 alle 18) con istruttori aggiornati e professionali che senza costi aggiuntivi in una sala attrezzata completa e a prova d'igiene seguiranno anche chi è eventualmente affetto da patologie. «Si - dicono alla Uisp -: massima attenzio-



Scheda personale
Ogni iscritto alla palestra di strada Crosassa a Bra ha un programma di esercizi aggiornato

ne per lombalgie, ernie del disco e mal di schiena, cervicalgia e periartrite, scoliosi, cifosi e atteggiamento dorso-curvo, osteoporosi. Oltre alla sala attrezzi si trovano una sala dedicata ai corsi musicali in pausa pranzo e serali (zumba, step-tone, trx, ama-

ca stretch, fitball, yoga e pilates), un campo da squash, due da calcetto a 5. Ogni iscritto riceverà una scheda personale con un programma di esercizi personalizzato e costantemente aggiornato, sempre con assistenza di istruttore». [F. N.]

UISP
sportpertutti
Comitato di Bra

Palestra di strada Crosassa

PISCINA DI FOSSANO

Piscina Comunale di Fossano

www.uisp.it/bra

CFR Energie Rinnovabili

Abbiamo il piacere di comunicare l'apertura della nuova sede operativa che avverrà il 12 settembre a CHERASCO, via Vittorio Emanuele n.55 (interno cortile)

Vi invitiamo a visitarci per vedere le ultime novità: fotovoltaico a totale integrazione solare a concentrazione

Tel/Fax: 0172.489112
Cell 335.7446834
www.cfrfotovoltaici.com
info@cfrfotovoltaici.com

ATLANTE
MONTELLO

CALCIO

VASTO ASSORTIMENTO ABBIGLIAMENTO ED ACCESSORI

Parco Comm. Atlante - Montello
Via Bra 109-111
Roreto di Cherasco (CN)
Tel. 0172 485611

Atlante
Strada Cambiano 123
Chieri (To)
Tel. 011 9413785

www.montello-atlante.it