

INIZIATIVE UISP. LE ISCRIZIONI

# Bra e Fossano: tornano le lezioni nelle piscine

È l'ora giusta per rimettersi in forma. Acqua-gym, Acqua-bike, Acqua-step, Acqua grandetà: sono alcune delle proposte di fitness in gruppo che la Uisp di Bra propone negli impianti sportivi che gestisce con personale qualificato.

Per chi, invece, vuole perfezionarsi negli stili di nuoto, o vuole raggiungere il traguardo di galleggiare, i corsi fanno al caso dei più esperti e dei principianti. Ma nelle piscine c'è spazio anche per i più piccoli: bastano 3 mesi (il dopo vaccino) per poter godere delle prime esperienze acquatiche.

Per la piscina di Fossano le iscrizioni sono aperte. Per la prima volta si possono acquistare i corsi anche on-line. I corsi inizieranno lunedì 28. Per ulteriori informazioni telefonare allo 0172/646193 o inviare una mail all'indirizzo: info@piscinafossano.it.

Per la piscina di Bra le iscrizioni inizieranno lunedì 28 (già questa settimana per chi conferma la propria adesione) e i corsi partiranno lunedì 7 marzo (per informazioni 0172/411356 o mail a piscinadibra@uispbra.it). [F. NI.]

[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)  
[bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it)



## Numerose alternative

La Uisp di Bra propone corsi acquatici per ogni esigenza dagli adulti al più piccini

## Tutte le novità in palestra

Si punta sulla salute della persona

Il personale della palestra di strada Crosassa a Bra ha fatto una scelta importante, mirata al benessere psicofisico delle persone dove il gesto atletico e il movimento fisico devono produrre benessere. Il punto cardine è soprattutto la salute della persona. Oltre a questi aspetti ci sono tanti altri metodi (dal fitball al pilates, dalla zumba fitness allo yoga, e trx,

amaca stretch) per migliorare la propria forma. È il posto ideale specie per chi soffre di mal di schiena o deve riabilitarsi dopo un infortunio. Le iscrizioni per il nuovo periodo che inizierà lunedì 28 (per una durata di undici settimane) sono già aperte. Per informazioni telefonare allo 0172/432095 o inviare una mail a palestra@uispbra.it. [F. NI.]

## In breve

Squash  
Come funziona il torneo indoor



Da marzo fino a maggio nella palestra «Quisport» di strada Crosassa il Comitato Uisp di Bra organizza un torneo di squash che sarà attivo con almeno dieci adesioni. Per info: 0172/432095; mail: palestra@uispbra.it; www.uisp.it/bra. Saranno formati gironi eliminatori all'italiana con incontri di 3 set obbligatori e un punto in classifica per ogni set vinto, poi seguiranno partite ad eliminazione diretta con gare al meglio dei 5 set agli 11 punti senza cambio palla. Sono in palio buoni acquisti in articoli sportivi da 120, 80 e 50 euro; inoltre, carnet da 5, 3 e un ingresso omaggio allo squash. Le adesioni si accettano fino al 5 marzo. [R. A.]

## Ciclismo Il calendario della stagione

La Benedizione delle biciclette del 13 marzo al Santuario della Madonna dei Fiori aprirà ufficialmente il calendario 2011 della Lega ciclismo Uisp Bra. La «Combinata 2011» avrà prove di diverse specialità con premi ai partecipanti indipendentemente dal risultato nella classifica finale. Il 5 giugno partecipazione al campionato italiano a Bologna con possibilità di prenotazione pullman riservata a corridori e accompagnatori. Poi le prove del campionato regionale cicloturismo (con la novità in notturna del «Trofeo Gasolit» a Carignano), la cicloturistica del Team Dafne a Morretta, il nuovo circuito Randonnée Piemonte, il campionato cronoscalate, un circuito di mediofondi mountain bike e la prova unica del campionato regionale di gran fondo in frazione Bandito di Bra l'11 settembre. [R. A.]

## INTERVENTO

Mariella Marengo  
presidente Comitato Uisp Bra

## Un po' di sano esercizio fisico aiuta a ritrovare il benessere

Avrei voluto essere io l'ideatrice di uno slogan che faceva da introduzione e da assioma ad un convegno di Medicina sportiva di Cuneo. Recitava così: «Se dentro una pillola si potesse mettere l'esercizio fisico, questo sarebbe il farmaco più potente e prescritto».



### Numero uno

Mariella Marengo presiede il Comitato territoriale Uisp di Bra

A questo mi aggancio per ricordare, non senza timore di sorta, che la stagione estiva è alle porte e che con essa il piacere, o, meglio, la necessità, di svestirsi e mostrare il proprio corpo (anche solo in parte) al naturale.

Sono consapevole che questa notizia potrebbe creare il panico: perché proprio com'è naturale il susseguirsi delle stagioni, non per tutti lo è accettarsi come adattati anche per la stagione più calda.

E per i più umani, il prepararsi a questo evento naturale causa gli stessi sintomi dell'ansia da prestazione con l'aggiunta di un po' di depressione. Il ché, istintivamente, spinge a gesti superficiali come individualizzare malamente online nutrizionisti o dispensatori di stampati dietetici che promettono il miracolo.

Ma qualsiasi dieta, senza una contemporanea revisio-

ne dello stile di vita e della sedentarietà, è condannata all'insuccesso. È dimostrato che il solo rigore dietetico comporta una perdita di peso incompatibile con il benessere fisico, cioè ottenuta a spese della massa magra (muscolatura e aminoacidi vitali) piuttosto che della massa grassa. Si deve parlare in questo caso di deperimento: qualcosa cioè di analogo alle ristrettezze alimentari proprie delle carestie di altri secoli.

Ben diverso è invece il caso di diete equilibrate (comunque al di sopra delle 1200 kcal) valorizzate da una sana e costante attività fisica (un'ora di attività fisica aerobica tutti i giorni sarebbe il massimo).

Sicuramente il panico non è del tutto superato, ma la notizia buona c'è: il tempo per prepararsi non manca, per arrivare cioè ad essere in forma e nello stesso tempo volersi bene.

CALCIO. I 92 ATTESTATI CONSEGNATI DAL PRESIDENTE NAZIONALE PACCIANI

## Corso allenatori Grande successo

La Sala conferenze del Polifunzionale «Arpino» ha ospitato il primo corso base per allenatori di calcio, organizzato dalla Lega calcio Uisp di Bra e tenuto dal tecnico Michele Del Vecchio. I 92 attestati e i tesserini da neo allenatori sono stati consegnati direttamente dal presidente nazionale della Lega calcio Uisp, Simone Pacciani (un gradito intervento a sorpresa, il suo) e dal responsabile delle attività Uisp, Tiziano Pesce.

Enorme soddisfazione è

Nella Sala «Arpino» Si è tenuto il primo corso base Uisp Bra



stata espressa dal presidente della Lega calcio Uisp di Bra, Raffaele Pasquale, per la buona riuscita del corso. La Uisp Bra può vantare per la stagione in corso un centinaio di squadre iscritte ai campionati di calcio a 11, a 7 e a 5 sia maschile che femminile.

In prospettiva sono in programma serate più specifiche per il calcio a 7 e a 5. Inoltre da lunedì è partito il corso di formazione per nuovi arbitri e a giugno si dovrebbe organizzare un corso per gli allenatori del settore giovanile di calcio Uisp. [F. NI.]



## DOMENICA 13 MARZO Al Palazzetto «Giocagin» di solidarietà

Alle 14,30 di domenica 13 marzo al Palazzetto dello sport di Bra tornerà il «Giocagin», festa nazionale di ginnastica e musica con raccolta fondi a favore del reparto Pediatria del locale ospedale (attrezzatura per l'ambulatorio di allergologia). Nella foto la consegna dei fondi raccolti un anno fa (integrata la nuova sala giochi). [R. A.]

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Bra

Palestra di strada Crosassa

PISCINA DI BRA

Piscina Comunale di Fossano

[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)

## CFR Fotovoltaici

- Solare
- Geotermia
- Cogenerazione
- Pellicole solari
- Climatizzazione a tubi capillari



Via Vittorio Emanuele 296  
12042 - Bra (CN)  
Tel/Fax: 0172.413334  
Cell 335.7446834  
[www.cfrfotovoltaici.com](http://www.cfrfotovoltaici.com)  
info@cfrfotovoltaici.com

**ATLANTE**  
MONTELLO  
CORSI CICLISMO MTB

VASTO ASSORTIMENTO  
ABBIGLIAMENTO ED ACCESSORI

## L'UNIVERSO del BIKER

Atlante Ciclismo - Via Bra 24 - Roreto di Cherasco (CN)  
Tel. 0172. 495960 - Email: [atlanteciclo@montellospa.it](mailto:atlanteciclo@montellospa.it)  
[www.montello-atlante.it](http://www.montello-atlante.it)