

2018
**VANTAGGI
PER I SOCI
UISP FIRENZE**



I VANTAGGI DELLA TESSERA UISP

UISP offre un'ampia scelta di corsi, dalle attività natatorie agli sport di gruppo, dal fitness alle discipline orientali e molti altri, a costi contenuti, rispondendo così alle esigenze di molte famiglie e permettendo a tutti di praticare attività sportiva.

I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, sempre disponibili e attenti alle esigenze e necessità dei partecipanti di qualsiasi età;

I soci posso partecipare a numerose attività create appositamente per loro;

I soci, grazie alle convenzioni stipulate annualmente da UISP, possono usufruire di numerosi sconti per l'acquisto di servizi e prodotti;

I soci sono incoraggiati a prendere parte agli organismi associativi e partecipare attivamente al miglioramento delle pratiche sportive.



COS'È L'UISP

UISP è un'Associazione Nazionale che ha l'obiettivo di estendere **il diritto allo sport a tutti i cittadini e promuovere degli stili di vita sani e consapevoli**. L'associazione mette al centro le persone e attraverso lo sport vuole contrastare qualsiasi forma di violenza, promuovere la solidarietà e il rispetto reciproco.

La nostra missione è dimostrare che **"un altro sport è possibile"**: questo significa non solo sviluppare innovazione culturale, ma anche tradurla concretamente in sperimentazione tecnica, metodologica e organizzativa.

L'**UISP** attraverso le iniziative su tutto il territorio nazionale ha l'obiettivo di valorizzare le varie facce dello sport, da quello competitivo (con particolare attenzione al mondo dilettantistico e amatoriale) a quello coreografico-spettacolare, da quello strumentale (sport per la salute, il benessere, per difendere l'ambiente) a quello espressivo (pratiche individuali o collettive al di fuori di circuiti sportivi strutturati).

UISP Comitato di Firenze opera sul territorio per promuovere lo sport per tutti con l'organizzazione diretta di corsi e la gestione di impianti dove svolge attività sportive, sociali e culturali. **Istruttori, dirigenti e volontari** sono impegnati ogni giorno affinché lo sport sia riconosciuto come un diritto che migliora le condizioni di vita in particolare dei giovani, delle persone con disagio psico-fisico e degli anziani. L'Associazione collabora con le istituzioni cittadine e la società civile per incoraggiare sani stili di vita attraverso l'organizzazione di **manifestazioni, attività nelle scuole, corsi di formazione, seminari e incontri**.

SOCI 1.345.000

ASSOCIAZIONI E SOCIETÀ SPORTIVE 17.750

COMITATI IN ITALIA 142

LE ATTIVITÀ

Organizziamo attività per tutte le età (ragazzi, adulti e anziani) in piscina e palestra. Nei nostri impianti è possibile praticare sport a ogni livello e a costi contenuti. I corsi sono tenuti da istruttori qualificati, disponibili e attenti alle esigenze e necessità dei partecipanti.

SPORT DI SQUADRA

Durante l'arco dell'anno si svolgono campionati di varie discipline (calcio, ciclismo, ginnastica, pallavolo, pallacanestro, pattinaggio e tennis) per giovani e adulti. Occasioni in cui l'impegno e la passione sono accompagnate da un divertimento condiviso.

CORSI DI FORMAZIONE E SEMINARI

Organizziamo corsi e seminari di formazione e aggiornamento dedicati a istruttori UISP, insegnanti di Ed. Fisica, Società sportive e operatori del settore. Per noi valorizzare le competenze significa favorire la propria maturazione in un concreto "vantaggio" individuale e sociale.

GIOVANI E SPORT

Questo settore promuove opportunità sportive e progetti che pongono al centro bambini e bambine, i loro bisogni, i loro desideri e il loro diritto di crescere anche attraverso una pratica motoria costruita sui principi dell'inclusione, della partecipazione, dell'integrazione e del diritto al gioco. Da giugno a settembre organizziamo i centri estivi Multisport dove i bambini possono svolgere attività ludiche in ambienti accoglienti e sicuri.

ANZIANI IN MOVIMENTO

Desideriamo offrire alla popolazione adulta e anziana la possibilità di adottare stili di vita inclusivi e non discriminanti, praticando attività di gruppo gradualmente, secondo le condizioni dell'individuo: ginnastica dolce in palestra e in piscina e attività all'aria aperta.

PASSEGGIATE

Al fine di sviluppare una cittadinanza attiva e consapevole organizziamo delle passeggiate per valorizzare lo sport come attività fisica volta a mantenere in efficienza il corpo e come momento di partecipazione e socializzazione.

LA SOLIDARIETÀ

Uisp vive e diffonde una cultura della sport e dell'attività motoria non solo come evento puramente fisico ma anche come momento di socializzazione, di aggregazione e di inclusione per donne, uomini, giovani, anziani e soprattutto per i soggetti più fragili o svantaggiati. L'associazione è promotrice sul territorio di progetti per gli immigrati, i detenuti e le persone con disagio fisico e mentale.

GRANDI MANIFESTAZIONI

Nel corso della stagione sportiva organizziamo iniziative nazionali che coinvolgono decine di migliaia di persone in tutte le città italiane e anche all'estero. Neveuisp, Vivicittà, Giocagin e Bicincittà sono momenti di sport e solidarietà per grandi e piccini, atleti professionisti, amatori e famiglie.

AMBIENTE

L'ambiente è un settore trasversale alle discipline sportive, che unisce la promozione dello sport per tutti all'impegno per la sostenibilità. Tra gli obiettivi: una maggiore attenzione alle fonti di energia rinnovabile, un uso consapevole dell'acqua, un utilizzo di materiali da costruzione eco-sostenibili per gli impianti sportivi e una ricerca costante per la riduzione dell'impatto ambientale delle manifestazioni.

I VANTAGGI PER I SOCI UISP

PER USUFRUIRE DEGLI SCONTI E DELLE PROMOZIONI

È NECESSARIO PRESENTARE LA TESSERA UISP 2017-2018

ARTICOLI SPORTIVI E IMPIANTI

BICIPEDIA SNC - WWW.BICIPEDIA.IT

Via Einaudi 60, Pontassieve (FI)

Tel. 055.8328562 - e-mail: info@bicipedia.it

Sconto 5% su tutti gli articoli non in promozione.

Misurazione sella sistema IDMATCH.

DIVELED - WWW.DIVELED.IT

Via Dei Tessitori 106/2, Calenzano (FI)

Tel. 392.1421755 - e-mail: info@diveled.it

Vasta gamma di illuminatori subacquei con tecnologia led.

Prezzi scontati per i soci UISP.

EURO 3 - ARTICOLI PER PREMIAZIONI

Via Erbosa 38/b, Firenze - Tel. 055.6581212

20% di sconto sui prezzi di listino dei propri articoli (medaglie, timbri ecc.).

GREEN BIKE MANIA - WWW.GREENBIKEMANIA.COM

Via Baccio da Montelupo 32 V/3, Firenze - Tel. 055.3850456

e-mail: info@greenbikemaniamania.com

Promozione acquisto bici nuova.

Priorità sugli appuntamenti per riparazione bici.

IMPIANTI SCIISTICI

Comprensorio dell'Abetone, della Val di Luce e della Doganaccia.

Sconti sull'acquisto dello skipass giornaliero.

NOI SPORT S.N.C.

Via Pollaiuolo Antonio 176, Firenze - Tel. 055.712312

e-mail: noisport@gmail.com

10% di sconto.

SILEI SPORT - WWW.SILEISPORT.IT

Via R. Paoli 28, Scandicci (FI) - Tel. 055.250032

e-mail: sileisport@virgilio.it

10% di sconto sull'acquisto del primo paio di scarpe running, calcio, calcetto.

20% di sconto sull'acquisto del secondo paio nel corso dello stesso anno.

MT BIKE

Via Donatello 99, Sesto Fiorentino (FI) - Tel. 055.4217055

e-mail: mtbiketeam2001@alice.it

10% di sconto sull'acquisto di bici e accessori.

10% di sconto sull'acquisto di abbigliamento.

AUTOSCUOLE E MOTORI

AUTOSCUOLA FLORENTIA

di Nencini Matteo e Nardi Vecci Paola S.n.c

Via Ponte alle Mosse 184, Firenze - Tel. 055.368426

Sconto 10% sull'iscrizione per conseguimento patenti. Sconto del 10% su tutte le pratiche. Per altre agevolazioni contattare l'autoscuola.

FENIRENT - WWW.FENIRENT.IT

Via di Maccione 4, Campi Bisenzio (FI) - Tel. 055.8877966

e-mail: firenze@fenirent.it

Sconto 15% su tariffe di listino noleggio auto e furgoni (giornaliere-weekend-settimanali). Offerta non cumulabile con altre promozioni in corso.

LEGA NAVALE DI FIRENZE E PRATO - WWW.LEGANAVALE.IT/FIRENZE

Viale Raffaello Sanzio 26, Firenze - Tel. 055.3245082

e-mail: firenzeprato@leganavale.it

Sconto 10% su tutti i corsi patente. Sconto 5% su tutte le altre attività.

In omaggio, all'atto dell'iscrizione a uno o più corsi, la tessera soci valida per un anno.

ZURICH AGENZIA ALTAMORE E FONTANI

FACEBOOK.COM/AGENZIAGENERALEZURICHFI003/

Via Pietro da Cortona 25/31, Firenze - Tel. 055.7135290

e-mail: FI003@agenziazurich.it - I soci UISP Firenze non assicurati

Zurich potranno usufruire di una serie di sconti a loro riservati.

MEDICINA E SALUTE

SEDI CONVENZIONATE

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA AGONISTICA E NON AGONISTICA

ESTOTE MISERICORDES - WWW.ESTOTEMISERICORDES.IT

Piazza Dante 63, Borgo San Lorenzo (FI)

Tel. 055.8455299 - e-mail: centromedico@estotemisericordes.it

Sconto dell'8% sulle prestazioni di medicina sportiva, visite mediche di tipo agonistico e non agonistico.

AMBULATORI DELLA MISERICORDIA

Tel. 055.890411

Prezzi agevolati sulle prestazioni fornite dagli Ambulatori della Misericordia di: Campi Bisenzio, Firenze, San Casciano in Val di Pesa e Sesto Fiorentino.

AMBULATORIO DI MEDICINA DELLO SPORT-FABBRIMEDICINADELLOSPORT.COM

Via Giotto 59, Scandicci (FI) - Tel. 055.2591240

e-mail: segreteria@fabbrimedicinadellosport.com

I soci UISP potranno usufruire di prezzi vantaggiosi presso la Dott.ssa Monica Fabbri dell'Ambulatorio di Medicina dello Sport a Scandicci.

ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI FIRENZE

WWW.MEDICINADELLOSPORT.FI.IT

Via del Ferrone 5, Firenze - Tel. 055.332379

e-mail: info@medicinadellosport.fi.it

10% di sconto sulle visite di idoneità agonistiche e non agonistiche.
15% di sconto su ecostress. 20% di sconto su ecocardiogramma, holter cardiaco e holter pressorio; test soglia, metabolismo basale e visite dietologiche; prestazioni fisioterapiche.

CENTRO ZEN - WWW.CENTROZEN.IT

Via Niccolò Paganini 28, Firenze - Tel. 055.4379758

e-mail: fisioterapia@centrozen.it

10% di sconto sulle visite mediche e 20% sulle prestazioni fisioterapiche.

ISTITUTO LEONARDO DA VINCI ANALISI - WWW.ISTITUTOLEONARDODAVINCI.COM

Via P. Colletta 26, Firenze - Tel. 055.2478063

e-mail: info@istitutoleonardodavinci.com

Sconti applicati alle visite per il rilascio di certificati medici agonistici e non agonistici.

PAS - FONDAZIONE PUBBLICHE ASSISTENZE - WWW.RETEPAS.COM

Per info e prenotazioni: Tel. 055.711111

Nelle sedi di Scandicci, Campi Bisenzio e Pontassieve i soci UISP potranno usufruire di prezzi agevolati per visite mediche di tipo agonistico e non agonistico diversificati in tre periodi dell'anno:

Alta (settembre-novembre) - Media (gennaio-aprile) - Bassa (maggio-agosto e dicembre) stagione.

CENTRO MEDICO LASER - WWW.CMPLIFE.COM

Via Ambrogio Traversari 48b/c- Firenze Tel. 055.6801323

e-mail: info@centromedicolaser.it

10% di sconto su tutti i trattamenti e servizi di Medicina Estetica, Dermatologia, Ginecologia, Podologia e Posturologia.

DENTALPRO - WWW.DENTALPRO.IT

Via Enrico Finzi, 4 - Firenze c/o Centro Commerciale San Donato

Tel. 055.0939971 - e-mail: rec.firenze@dentalpro.it

10% di sconto su tutti i trattamenti o in alternativa finanziamenti agevolati.

20% di sconto sullo sbiancamento dentale - Servizio di urgenza gratuito.

DOTT.SSA IRENE BONECHI - BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Tel. 339.6220618 - e-mail: bonechi.nutrizionista@gmail.com

Sconto del 20% sulle tariffe in vigore per la prima visita specialistica e visite di controllo presso lo Studio medico Le Pleiadi (Scandicci).

MASSAGGI DIEGO BIFFOLI - WWW.DIEGOMASSAGGI.COM

Via di Campigliano 152, Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 339.2371585

e-mail: diego.biffoli@hotmail.it

30 minuti di prova gratuita sul massaggio decontratturante.

STUDIO MEDICO LILIUM - WWW.STUDIOMICOLILIUM.IT

Piazzale della Resistenza, 3 - Scandicci (FI) - Tel. 055.254605

e-mail: studiomicolilium@gmail.com

Riduzione del 10% sulle prestazioni mediche offerte dallo studio.

VILLA LE TERME - WWW.KORIAN.IT

Tel. 055.237251

Sconto del 10% sul prezzo di listino per trattamenti ambulatoriali di riabilitazione presso Presidio Falciani e Presidio Marconi.

RISTORAZIONE E CIBO

RISTORANTE FRATELLI CUORE - WWW.FRATELLICUORE.IT

Stazione Santa Maria Novella - Piazza della Stazione - Firenze

Tel. 055.2670264 - e-mail: info@fratellikuore.it

Sconto del 20% su tutto il menù senza limiti di orario.

CULTURA E SPETTACOLO

CINEMA FONDAZIONE STENSEN - WWW.STENSEN.ORG

Viale Don Minzoni, 25/c, Firenze - Tel. 055 576551

e-mail: cinema@stensen.org

Ingresso ridotto a tutti gli spettacoli di cinema organizzati dalla stessa Fondazione. I prezzi (salvo diversi accordi con i distributori) sono:

€ 8,00 intero; € 6,00 ridotto - Convenzione valida fino a giugno 2018.

L'OLIVO ITALIANO - WWW.LOLIVOITALIANO.IT

SCUOLA DI LINGUA E CULTURA ITALIANA

Via del Bigallo e Apparita 18, Bagno a Ripoli (FI) - Tel. 328.7698617

e-mail: info@lolivoitaliano.it

10% di sconto sul prezzo di listino dei corsi di lingua e cultura italiana per stranieri. 10% sconto su tutti i corsi di lingua straniera.

TEATRO DI RIFREDI - WWW.TEATRODIRIFREDI.IT

Via Vittorio Emanuele II 303, Firenze - Tel. 055.4220361/2

e-mail: biglietteria@toscanateatro.it

Acquisto di biglietto ridotto a € 14,00 al posto del biglietto intero a € 16,00. Convenzione valida tutti i giorni tranne il sabato.

CONVENZIONI NAZIONALI

L'UISP HA STIPULATO IMPORTANTI CONVENZIONI NAZIONALI CON AZIENDE DI VARI SETTORI MERCEOLOGICI AL FINE DI FAR OTTENERE AI SOCI PRODOTTI E SERVIZI A CONDIZIONI E COSTI VANTAGGIOSI



Offerte riservate ai soci UISP per pavimentazioni polivalenti ecologiche in gomma riciclata e riciclabile



Offerte riservate ai soci UISP per campi in erba sintetica e superfici sportive



I soci UISP possono trovare soluzioni assicurative più adatte alle loro esigenze sulla piattaforma MARSH - Uisp www.marshaffinity.it/uisp

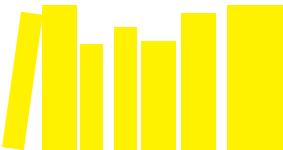


Offerte riservate ai soci UISP per materiali da premiazione, gadget, abbigliamento sportivo



Offerte riservate ai soci UISP per intaso prestazione campi da calcio e piastre per pavimentazioni sportive

VANTAGGI SOCI



biblioteca dello **SPORTPERTUTTI**

La Biblioteca dello Sportpertutti è collocata all'interno dei locali del Comitato UISP Firenze e nasce con lo spirito di ampliare la funzione di promozione dello Sport che l'UISP porta avanti quotidianamente.

L'obiettivo è quello di mettere a disposizione non solo dei soci UISP, ma anche di studenti e cittadini, pubblicazioni, riviste, documenti inerenti i temi dello sport e connessi ad esso e all'attività dell'Associazione.

**HAI UNO O PIÙ LIBRI SULLO SPORT
CHE VORRESTI METTERE A DISPOSIZIONE
DEGLI APPASSIONATI?**

DONALO ALLA BIBLIOTECA DELLO SPORTPERTUTTI

**Puoi consegnare il materiale
presso Sede UISP Via Bocchi, 26 - Firenze**

dal lunedì al venerdì

dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 18.00

Tel. 055.6583505

HAI UN NEGOZIO?

Diventa negozio convenzionato UISP

Offrire una scontistica specifica per i soci UISP
permette alle attività commerciali
di avere una maggior visibilità.

INVIA LA TUA PROPOSTA DI OFFERTA A
firenze@uisp.it



DOVE SIAMO

SEDI

Sede Centrale

Via Bocchi, 32 - 50126 Firenze

Tel. 055.6583501

Fax 055.685064

e-mail: firenze@uisp.it

Sito web: www.uispfirenze.it

Delegazione Q1 - Q2 - Q3

Via Bocchi, 26 - 50126 Firenze

Tel. 055.6583566

Fax 055.685064

e-mail: quartiere3@uispfirenze.it

Delegazione Q4 - Q5

c/o Impianti Sportivi La Trave

Via de Vespucci - 50145 Firenze

Tel. 055.432055 / 055.4369017

Fax 055.4249936

e-mail: peretola@uispfirenze.it

Delegazione Le Signe

c/o Palestra Gymasa

Via degli Alberti, 11

50058 Signa (FI)

Tel. 055.8790213

Fax 055.8790987

e-mail: signa@uispfirenze.it

Delegazione Le Signe

c/o Iride srl

Viale Dello Stadio 2

50055 Lastra a Signa (FI)

Tel. 055.8725882

Fax 055.8723005

e-mail: iridesrl@yahoo.it

Delegazione Mugello

c/o Centro Piscine del Mugello

Via Pietro Caiani, 28

50032 Borgo San Lorenzo (FI)

Tel. 055.8458290

Fax. 055.8458307

e-mail: borgo@uispfirenze.it

Delegazione Scandicci

Via IV Novembre, 13

50018 Scandicci (FI)

Tel. e Fax 055.2591089

e-mail: scandicci@uispfirenze.it

Delegazione La Piana

c/o Professione Tennis

Via di le Prata

50041 Calenzano (FI)

Tel. 055.8824854

e-mail: piana@uispfirenze.it

Delegazione Valdarno

Via Torino, 28

50063 Figline Valdarno (FI)

Tel. 055.9156085

Fax. 055.9156086

e-mail: figline@uispfirenze.it

Delegazione Valdipesa

c/o CdP San Casciano, Via dei Fossi

50026 San Casciano (FI)

Tel. e Fax 055.8290042

e-mail: sancasciano@uispfirenze.it

Delegazione Valdisieve

c/o Circolo 1° Maggio

Via Mascagni, 39 - 50065 Sieci (FI)

Tel. 055.8315325 - Fax 055.8325743

e-mail: pontassieve@uispfirenze.it

PISCINE

Costolina

Viale Malta, 4 - 50137 Firenze
Tel. 055.9061591
Fax 055.9062291
e-mail: costolina@uispfirenze.it

Le Pavoniere (Estate)

Parco delle Cascine
Via della Catena, 2
50137 Firenze
Tel. 334.5210999

Liceo Leonardo Da Vinci

Via dei Marignolli - 50127 Firenze
Tel. 333.4168010

Centro Piscine Mugello

Via Pietro Caiani, 28
50032 Borgo San Lorenzo (FI)
Tel. 055.8458290
e-mail: borgo@uispfirenze.it

Comunale Le Bagnese

Via Cassioli, 4
50018 Scandicci (FI)
Tel. e Fax 055.2577621
e-mail:
nuoto.scandicci@tim.it

Comunale di Reggello

Piazza Don Luigi Sturzo
50066 Reggello (FI)
Tel. 055.8696225
e-mail:
piscinareggello@uispfirenze.it

Comunale di Figline Valdarno

Via R. Morandi, 2
50063 Figline Valdarno (FI)
Tel. 055.9156038
e-mail: figlinepiscina@yahoo.it

Solarium Lastra a Signa (Estate)

Via E. Fermi
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 345.4514184

SPONSOR TECNICO

HEAD[®]

SWIMMING

SEDI

PALESTRE

Palestra POP (Popolare)

Piazza del Sapere
50041 Calenzano (FI)
Tel. 055.6583506
e-mail: palestrapop@uispfirenze.it

Palestra UISP Scandicci

Via IV Novembre, 13
50018 Scandicci (FI)
Tel. e Fax 055.2591089
e-mail: scandicci@uispfirenze.it

Casa del Popolo

San Colombano

Via San Colombano, 144
50018 Scandicci (FI)
Per informazioni e iscrizioni corsi:
Tel. e Fax 055.2591089
e-mail: scandicci@uispfirenze.it

Palestra Gymasa

Via degli Alberti, 11
50058 Signa (FI)
Tel. 055.8790213
Fax 055.8790987
e-mail: signa@uispfirenze.it

Palazzetto dello Sport

Via dello Stadio, 2
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Bodyline

c/o Palazzetto dello Sport
Via dello Stadio, 2
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Understudio

c/o Centro Sociale
Via Togliatti, 37
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Ipercoop

c/o Ipercoop
Via S. Maria a Castagnolo
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Malmantile

Piazza Piave, 3
50050 Malmantile (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Scuola elementare S. Maria a Castagnolo

Via Antonio Gramsci, 139
50055 Lastra a Signa (FI)
Tel. 055.8725882
e-mail: iridesrl@yahoo.it

Palestra Delegazione Valdarno

Via Torino, 28
50063 Figline Valdarno (FI)
Tel. 055.9156085
Fax. 055.9156086
e-mail: figline@uispfirenze.it

Parete Arrampicata Le Signe

c/o Parco dei Renai - 50058 Signa (FI)

Parete Arrampicata

Figline Valdarno

c/o Delegazione Valdarno

Palestra Scuole Medie

Via di Sotto - 50055 Lastra a Signa
Tel 055.8725882

CAMPI SPORTIVI

Campo di tiro con l'arco

c/o Impianti Sportivi La Trave
Via de Vespucci - Firenze
Tel. 055.4369017 - 055.432055

Campi di calcio La Trave

c/o Impianti Sportivi La Trave
Via de Vespucci - Firenze
Tel. 055.4369017 - 055.432055

Campo di calcetto

Borgo San Lorenzo

c/o Centro Piscine del Mugello
Via Pietro Caiani, 28
50032 Borgo San Lorenzo (FI)
Tel. 055.8458290
Fax. 055.8458307

Palazzetto dello Sport "Vinicio Tarli"

Viale Machiavelli
50019 Sesto Fiorentino
Tel. 3317468707

Campi calcetto Iride

Via dello Stadio, 2
50055 Lastra a Signa
Cell. 3926244391 (Alessio)

SestoPista Minimoto

Via Majorana, 27
50019 Sesto Fiorentino
Tel. e Fax 055301536
e-mail info@sestopista.it



CENTRO
MEDICO
LASER



PODOLOGIA



PLANTARI



BENESSERE

Via Ambrogio Traversari n.48 b/c
50126 Firenze
Tel. 055 6801323
800 108 433
info@centromedicolaser.it
www.cmplife.com

IL DECALOGO DELL'ECO-SPORTIVO

- 1** Usare la bicicletta o fare tratti di strada a piedi aiuta l'ambiente e contribuisce al proprio allenamento.
- 2** Per tratti troppo lunghi meglio usare il mezzo pubblico per raggiungere impianti e manifestazioni sportive.
- 3** Se si usa il mezzo di trasporto privato, cercare di utilizzarne al massimo la capienza: un'auto con 5 persone a bordo inquina meno di 5 motorini.
- 4** Bere l'acqua dell'acquedotto anzichè l'acqua minerale: è buona regola portarsi dietro una borraccia o una bottiglietta vuota.
- 5** Non sprecare l'acqua potabile: ricordarsi sempre di chiudere doccia e rubinetti all'interno degli impianti sportivi.
- 6** Non gettare rifiuti nell'ambiente e raccogliere (quando possibile) quelli abbandonati in parchi e aree naturali.
- 7** Fare la raccolta differenziata.
- 8** Per l'acquisto di cibo, bevande, abbigliamento sportivo privilegiare prodotti con il minore imballaggio.
- 9** Evitare schiamazzi e rumori molesti in parchi e aree naturali: potrebbero disturbare la fauna presente.
- 10** Per correre e giocare in parchi, boschi e aree naturali utilizzare i sentieri e le aree attrezzate: l'eccessivo calpestio potrebbe danneggiare le specie botaniche presenti.



SEMPRE CON TE
anche in campo



mukki.it



Mukki Sport ti aiuta a recuperare
le energie **dopo l'attività fisica**
con il giusto **mix di vitamine e sali minerali**

SENZA LATTOSIO

Arricchito con Ferro • Acido Folico • Vitamina B12 • Vitamina D



Via Bocchi, 32
50126 Firenze (FI)

Tel. 055/6583505
Fax 055/685064
e-mail: firenze@uisp.it

 UISP Comitato di Firenze

 [uispfirenze](#)

 [uispfirenze](#)

www.uispfirenze.it