



# UISP

sportpertutti



Patrocino  
dell'Unione dei Comuni  
della Bassa Romagna  
unione dei comuni  
della bassa Romagna

**STAGIONE SPORTIVA**  
**2017-18**

# PROGRAMMA CORSI

# LA GRANDE ETÁ



**LE**  
**GINNASTICHE**

**UISP COMITATO TERRITORIALE RAVENNA-LUGO**

Sede di Lugo: Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ravenna)

Tel. 0545-26924 0545-030353 [lugo.ravennalugo@uisp.it](mailto:lugo.ravennalugo@uisp.it) [www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo)

# **PROGRAMMA ATTIVITA' UISP**

## **STAGIONE SPORTIVA 2017-18**

# **LE GINNASTICHE**

Gentili amici e soci Uisp,

quella che avete in mano è la presentazione delle attività, rivolte al **SETTORE DELLA GRANDE ETÁ**, che il Comitato territoriale Uisp Ravenna-Lugo proporrà nel corso della Stagione Sportiva 2017-2018 nella zona dei dieci Comuni della Bassa Romagna e non solo.



Una sorta di promemoria per quanto concerne proposte ed idee su come trascorrere l'inverno nelle palestre del territorio cercando di mantenersi in forma seguiti da operatori Uisp qualificati e sempre pronti ad ascoltare ogni vostra esigenza.

Ed al di fuori di questo programma, la Uisp proporrà attività relative alla Grande Etá durante la Stagione anche alla Piscina Comunale di Lugo, per chi ama la ginnastica in acqua, ed al Centro Studi

Danza & Fitness, la palestra che ospiterà i corsi di Zumba Gold e tanto altro.

Ed a questo proposito, cos'è la Tessera Uisp?? Si tratta di una tessera associativa ed assicurativa allo stesso tempo. La tessera è obbligatoria per poter frequentare qualunque tipo di corso e prendere parte ad attività organizzate dalla Uisp Ravenna-Lugo e da tutti i Comitati Uisp disseminati sul territorio nazionale.

Per i corsi e per la maggior parte delle iniziative annuali la tessera Uisp è sempre valida dal 1° Settembre al 31 Agosto (Stagione Sportiva) e garantisce una copertura assicurativa di base.

Ed ora... divertitevi a trovare la vostra attività! Vi aspettiamo!...

## **UISP COMITATO TERRITORIALE RAVENNA-LUGO**

Sede di Lugo: Piazzale Veterani dello Sport, 4 48022 Lugo (Ra)

Tel. 0545-26924 0545-030353 0545-030363 Fax 0545-35665

[www.uisp.it/ravennalugo](http://www.uisp.it/ravennalugo) [segreteria.ravennalugo@uisp.it](mailto:segreteria.ravennalugo@uisp.it)

### **ORARI INVERNALI DI APERTURA DEGLI UFFICI AL PUBBLICO**

Lunedì ore 09.00-19.00 (orario continuato); Martedì e Giovedì ore 15.30-19.00;

Mercoledì e Venerdì ore 09.00-13.00; Sabato (no estate) 09.00-13.00



# LA GRANDE ETÁ



# UISP

sportpertutti

# LE GINNASTICHE

IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA, LE GINNASTICHE COME PREVENZIONE E BENESSERE



## Le Ginnastiche al Tondo

# LUGO



### DAL 25 SETTEMBRE 2017 AL 18 MAGGIO 2018

### SALA POLIVALENTE DEL CENTRO SOCIALE

### «IL TONDO» VIA LUMAGNI N. 30 LUGO (RA)



#### GRUPPO N.1

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

Dalle ore 10.00 alle 11.00

Inizio corso Lunedì 25 Settembre 2017

Fine corso Giovedì 17 Maggio 2018

#### GRUPPO N.2

#### LUNEDÌ e VENERDÌ

Primo Turno: Dalle ore 15.00 alle 16.00

Secondo Turno: dalle ore 16.00 alle 17.00

Inizio corso Lunedì 25 Settembre 2017

Fine corso Venerdì 18 Maggio 2018

#### GRUPPO N.3

#### LUNEDÌ e GIOVEDÌ

Primo Turno: Dalle ore 17.00 alle 18.00

BODY HARMONY *Novità*

Secondo Turno: dalle ore 18.00 alle 19.00

Inizio corso Lunedì 25 Settembre 2017

Fine corso Giovedì 17 Maggio 2018

#### GRUPPO N.4

#### MARTEDÌ e VENERDÌ

Aerobica Soft dalle ore 8.30 alle 9.30

Primo Turno: dalle ore 9.30 alle 10.30

Secondo Turno: dalle ore 10.30 alle 11.30

Inizio corso Martedì 26 Settembre 2017

Fine corso Venerdì 18 Maggio 2018

Le iscrizioni si ricevono:

- a partire da Lunedì 11 Settembre 2017 alla sede UISP di Lugo (Ra)
- al Centro Sociale IL TONDO Giovedì 21 Settembre 2017 dalle ore 10.00 alle 12.00
- alla sede Us AdI in Via Codazzi n. 4 a Lugo (Ra) Tel. 0545-24270



Con il Patrocinio dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna e Comune di Lugo

**QUOTA ASSOCIATIVA DI PARTECIPAZIONE EURO 90,00 PER L'INTERO PERIODO  
TESSERA UISP OBBLIGATORIA**



UISP RAVENNA-LUGO  
SEDE DI LUGO: P.le Veterani dello Sport n. 4  
Tel. 0545-26924 0545-030353 Fax 0545-35665  
lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo





**IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO SOCIALE "IL GIRASOLE DI ALFONSINE"**

**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **ALFONSINE**

**Sala Polivalente "Il Girasole" - Via Donati, 1**

**MERCOLEDÌ e VENERDÌ**

**dalle ore 8.30 alle ore 09.30  
dalle ore 09.30 alle ore 10.30**



Con il Patrocinio del  
Comune di Alfonsine

**1° Periodo: inizio Mercoledì 27 SETTEMBRE 2017  
Termine Venerdì 26 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 - Quota associativa di partecipazione Euro 82,00  
Ultima lezione 22 Dicembre 2017 si riprende il 10 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Mercoledì 31 GENNAIO 2018  
Termine Venerdì 18 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 - Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



**IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO SOCIALE "AMICI DELL'ABBONDANZA"**

**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **BAGNACAVALLO**

***Palestra Polivalente - Via Togliatti***

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

**dalle ore 15.00 alle ore 16.00**



Con il Patrocinio  
del Comune di  
Bagnacavallo

**1° Periodo: inizio Lunedì 25 SETTEMBRE 2017  
termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 - Quota associativa di partecipazione Euro 88,00  
Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Lunedì 29 GENNAIO 2018  
Termine 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 - Quota associativa di partecipazione Euro 85,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# LAVEZZOLA

**Palestra Scuole Medie – Viale Italia, 27**



**MARTEDÌ e GIOVEDÌ**

**dalle ore 14.00 alle ore 15.00**



Con il Patrocinio  
del Comune di  
Conselice

**1° Periodo: inizio Martedì 26 SETTEMBRE 2017  
Termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 – Quota associativa di partecipazione Euro 82,00  
Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Martedì 29 GENNAIO 2018  
Termine Giovedì 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 – Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



 **UISP**  
sportpertutti

# LA GRANDE ETÀ

# LE GINNASTICHE

IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA, LE GINNASTICHE COME PREVENZIONE E BENESSERE

**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# CONSELICE

**Palestra delle Scuole Medie - Via Di Vittorio**  
**MARTEDÌ e GIOVEDÌ**



Patrocinio Comune  
di Conselice

dalle ore 15.15 alle ore 16.15

**1° Periodo: da Martedì 26 Settembre 2017 a Giovedì 25 Gennaio 2018**

**Totale lezioni n. 32 - Quota associativa di partecipazione Euro 82,00**

**Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 9 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Martedì 30 Gennaio 2018 a Giovedì 17 Maggio 2018**

**Totale lezioni n. 31 - Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**

# CORSO DI FIT-BALL

**MERCOLEDÌ DALLE ORE 14.30 ALLE 15.30**  
**TONIFICAZIONE MUSCOLARE E ALLENAMENTO POSTURALE**  
**CON L'UTILIZZO DI PALLE DA FITNESS**

Dal 27 Settembre 2017 al 24 Gennaio 2018  
Quota associativa di partecipazione Euro 95,00

Dal 31 Gennaio 2018 al 16 Maggio 2018  
Quota associativa di partecipazione Euro 95,00



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA**  
**PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**  
**ISCRIZIONI IN PALESTRA**



 **UISP**  
sportpertutti



**IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO SOCIALE "IL COTIGNO"**

**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **COTIGNOLA**

**Scuola Media Veroli - Via Alighieri**



**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

**dalle ore 14.30 alle ore 15.30**



Patrocinio Comune  
di Cotignola

**1° Periodo: inizio Lunedì 25 SETTEMBRE 2017  
Termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 – Quota associativa di partecipazione Euro 82,00  
Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Lunedì 29 GENNAIO  
Termine Giovedì 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 – Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **FUSIGNANO**

**Sala Ricreatorio - Via Corso Emaldi, 32**



**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

**dalle ore 14.30 alle ore 15.30**



Patrocinio Comune  
di Fusignano

**1° Periodo: inizio Lunedì 26 SETTEMBRE 2017**

**Termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 - Quota associativa di partecipazione Euro 82,00**

**Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Lunedì 29 GENNAIO 2018**

**Termine Giovedì 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 - Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**





**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **S. AGATA *sul* SANTERNO**

**Palestra Scuole Elementari - Via IV Novembre**



**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

**dalle ore 19.00 alle ore 20.00**



Patrocinio Comune  
di S. Agata sul Santerno

**1° Periodo: inizio Lunedì 25 SETTEMBRE 2017  
Termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 - Quota associativa di partecipazione Euro 82,00  
Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Lunedì 29 GENNAIO 2018  
Termine Giovedì 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 - Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



**LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI TIPO AEROBICO FINALIZZATE AL  
MIGLIORAMENTO DELL'EFFICACIA FISICA E MENTALE**

# **MASSA LOMBARDA**

**Palazzetto dello Sport - Via Fornace di Sopra 1/3**

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**



**1° Turno dalle ore 09.00 alle ore 10.00  
2° Turno dalle ore 10.00 alle ore 11.00**

**1° Periodo: inizio Lunedì 25 SETTEMBRE 2017  
Termine Giovedì 25 GENNAIO 2018**

**Totale lezioni n. 32 – Quota associativa di partecipazione Euro 82,00  
Ultima lezione 21 Dicembre 2017 si riprende il 08 Gennaio 2018**

**2° Periodo: inizio Lunedì 29 GENNAIO 2018  
Termine Giovedì 17 MAGGIO 2018**

**Totale lezioni n. 31 – Quota associativa di partecipazione Euro 80,00**



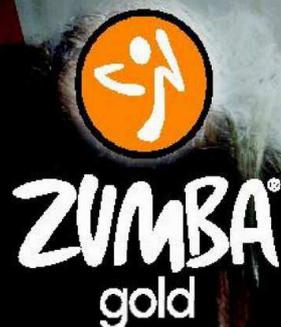
**Patrocinio Comune  
di Massa Lombarda**



**TESSERA UISP OBBLIGATORIA  
PER PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI**

**ISCRIZIONI IN PALESTRA**

 **UISP**  
sportpertutti



CENTRO STUDI DANZA  
&  
FITNESS

Da Settembre 2017

# ZUMBA GOLD

## ESERCIZI PER I GIOVANI DI SPIRITO

METTITI IN MOTO INSIEME AD ALTRE  
FANTASTICHE PERSONE NEL DANCE-PARTY  
CHE SEGUE IL TUO RITMO.



**PER DETTAGLI SULLE LEZIONI**  
CONTATTA IL TUO ISTRUTTORE DI ZUMBA® QUALIFICATO:

Il programma ZUMBA GOLD è concepito per motivare tutti, indipendentemente dall'età, a diventare attivi e ad aderire a programmi di fitness.

I corsi di ZUMBA GOLD sono facili da seguire e permettono di danzare e divertirsi al massimo.

ZUMBA GOLD si basa sul principio che l'esercizio fisico deve essere tonificante, allenante per la mente e deve rendere felici ...ZUMBA GOLD E' PERTUTTI!

Prova anche tu ZUMBA GOLD a partire da Settembre 2017 al Centro Studi Danza & Fitness, via Bartolomeo Gastaldi a Lugo (Ra), Centro Direzionale Parco del Lago.



### Uisp Ravenna-Lugo

Sede di Lugo – Piazzale Veterani dello Sport n. 4 48022 Lugo (Ra)  
Tel. 0545-26924 0545-030353 Fax 0545-35665 lugo.ravennalugo@uisp.it

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

[zumba.it](http://zumba.it)

Copyright © 2014 Zumba Fitness, LLC. | Zumba® e i loghi Zumba sono marchi commerciali di Zumba Fitness, LLC

JOIN THE  
party™