

Con il Patrocinio del



Comune di Parma



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Parma

OPEN day

22-23 settembre 2018 - Cittadella, Parma

70 anni di sport per tutti

+30 attività motorie e sportive da provare gratuitamente!

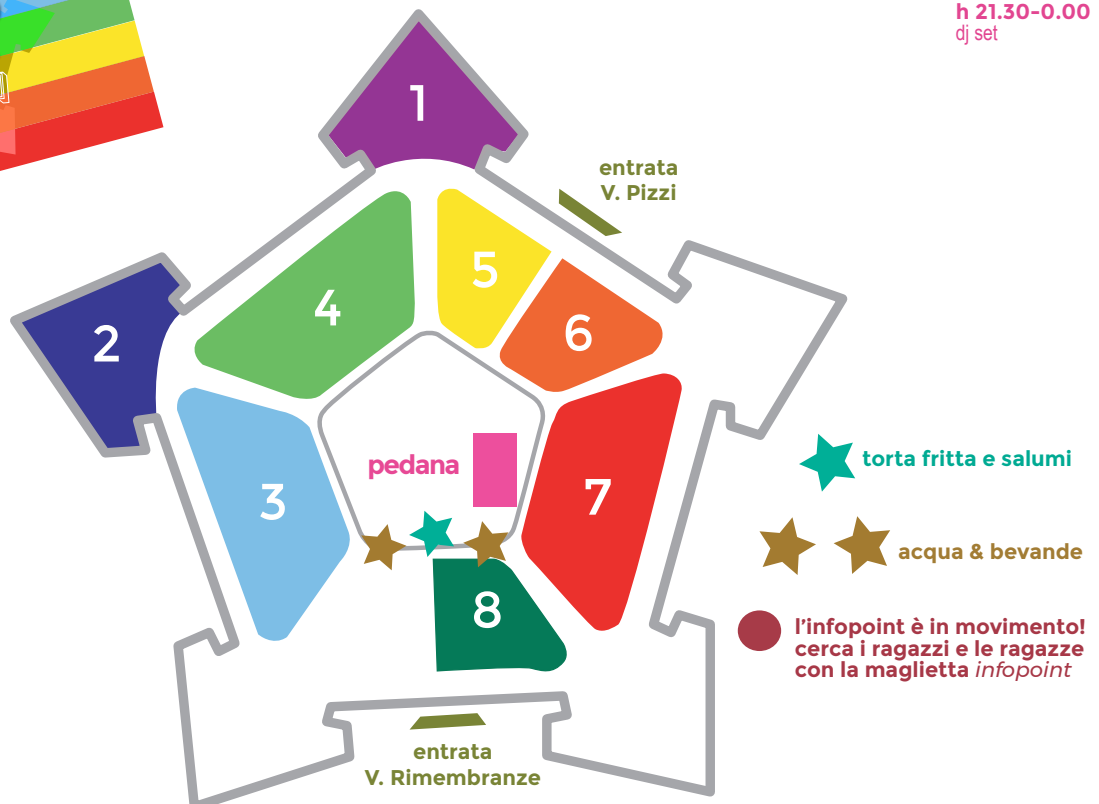
Dj Set dopo le h 21.00 in entrambe le giornate

Torta frita e salumi a cura del Circolo San Lazzaro; bevande a cura della Fattoria di Vigheffio



SABATO 22 settembre

campo 1	campo 2	campo 3	campo 4	campo 5	campo 6	campo 7	campo 8	pedana
h 9.30-10.30 ginnastica dolce	h 9.00-19.00 tandem + handbike	h 9.00-19.00 free basket	h 9.00-13.00 yoga bimbi + capoeira	h 9.30-12.30 giochi di una volta (x3)	h 10.00-12.00 rugby	h 9.00-19.00 arti circensi + pole dance + farm run	h 15.00-18.00 pattinaggio a rotelle	h 9.00-12.30 radiOFFicina
h 10.30-11.30 ginn. posturale - mal di schiena	h 15.00-18.00 gymkana mtb		h 9.30-12.30 ginnastica ritmica	h 15.00-19.00 calcio libero	h 16.00-18.00 attività cinofile	h 9.00-13.00 parkour + street soccer (open space)		h 15.30-19.00 street jazz + video dance
h 11.30-12.30 yoga dolce			h 15.00-15.30 taiko		h 15.00-19.00 slackline (open space)	h 16.00-19.00 parkour (open space)		h 16.00-16.30 balli di gruppo
h 16.00-17.00 pilates			h 15.30-16.30 karatedo					h 16.30-17.00 boogey
h 17.00-18.00 total body			h 16.00-19.00 hatha yoga + incontrare lo yoga					h 17.00-17.30 latini
h 18.00-19.00 gambe - addominali - glutei + camminata			h 16.00-18.30 aikido					h 17.30-18.00 country
			h 17.30-18.30 ju jitsu + shiatsu					h 19.00-20.30 esibizioni delle ASD
			h 18.00-19.00 tai chi chuan					h 20.30-21.30 spettacolo dialettale fiscen d'uisp
								h 21.30-0.00 dj set



DOMENICA 23 settembre

campo 1	campo 2	campo 3	campo 4	campo 5	campo 6	campo 7	campo 8	pedana
h 16.00-17.00 pilates	h 9.00-19.00 tandem + handbike	h 9.00-19.00 free basket	h 10.00-12.00 ashtanga yoga + incontrare lo yoga	h 9.30-10.30 gruppo di cammino	h 16.00-18.00 rugby	h 9.00-19.00 arti circensi + pole dance + farm run	h 15.00-18.00 pattinaggio a rotelle	h 15.30-19.00 hip hop + danza classica + balli di gruppo + liscio + latini
h 17.00-18.00 total body			h 10.30-11.30 judo + shiatsu + judo + ginnastica ritmica è artistica	h 10.30-11.30 ginnastica dolce	h 16.00-18.00 cavalgiocare			h 19.00-20.30 esibizioni delle ASD
h 18.00-19.00 gambe - addominali - glutei			h 11.30-12.30 ginnastica posturale - mal di schiena	h 11.30-12.30 ginnastica posturale - mal di schiena	h 16.30-18.30 attività cinofile			h 21.00-0.00 dj set
			h 15.00-19.00 capoeira + cricket	h 15.00-19.00 calcio libero				
			h 16.00-18.00 judo + ginnastica ritmica è artistica					
			h 16.00-19.00 shiatsu					
			h 17.00-19.00 hatha yoga + acro yoga + incontrare lo yoga					

h 18.30-19.00 Corsa differenziata: chi riesce a raccogliere più rifiuti vince! Ai primi 3 torta fritta + salume + bevanda in premio

70° UISP Parma OPEN day è organizzato grazie al contributo delle ASD UISP. Ringraziamo:

Yoga Home, Ego Village, SkiRace, Shanti Vanam, Pole Dance Parma, Va Pensiero, Budokwaj, ACME, Rei No Kokoro Kai, Ashtanga Yoga, Parma Danza, Capoeira Gerais Parma, Union Dance Project, Damas Y Caballeros, Aiki Juku, Circolo Il Castelletto, Circolo San Lazzaro, La Paz, Dog's Life, J & Horse, Gruppo Scuola, RadiOFFicina, Circolarmente, Groovment, Polisportiva Fornovo, Amatori Rugby, Circolo Inzani, Butterfly, PGS Don Bosco, Ippovali, La Fattoria di Vighheffio.