**CORSI A BASSA INTENSITÀ FISICA, ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA), GINNASTICA A DOMICILIO**

**UISP PARMA 2016-17**

**PALESTRA**

**GINNASTICA DOLCE**

È la ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutto coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni, la ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 15.30-16.30 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 16.30-17.30 | 55 | 125 |

Mar-ven: inizio 4 ottobre - lun-gio: inizio 3 ottobre.

***Palestra Campus - Campus universitario*** *-* inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 125 |

***Palestra Ego Center - Via De Ambris 4*** - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 125 |

***Centro Esprit - Via Emilia Ovest 18/a*** - inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 125 |

***Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18*** *-* inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 11.00-12.00 | 55 | 125 |

***Palestra Ludens - Via Marconi 39/a*** - inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 125 |

***Palestra Melloni - Via Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 15.00-16.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 16.00-17.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 17.00-18.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 15.00-16.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 125 |

Lun-mer: inizio 3 ottobre - mar-ven: inizio 4 ottobre.

***Centro Moving - Via Brozzi 15***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 125 |

Lun-gio: inizio 3 ottobre - mar-ven: inizio 4 ottobre.

***Parrocchia Sacro Cuore - P.le Volta 1***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 17.00-18.00 | 55 | 125 |

Mar-ven: inizio 4 ottobre - lun-gio: inizio 3 ottobre.

***Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6*** *-*inizio 4 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 125 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 125 |

 **Uisp è anche in provincia!**

Corsi di **Ginnastica Dolce** a Baganzola, Medesano, Felegara, Mezzano Inferiore, Noceto, Pontetaro, San Polo, San Secondo, Sissa, Sorbolo, Trecasali. Chiama allo 0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

**DISCIPLINE ORIENTALI E POSTURA**

**TAI CHI**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** - inizio 10 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Tai Chi | 1 | Annuale mono | lun | 9.30-10.30 | 25 | 86 |

**YOGA TRADIZIONALE**

***Palestra Shantivanam - Via Bixio 102*** - inizio 19 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga | 1 | Annuale mono | mer | 9.15-10.45 | 25 | 95 |
| Yoga | 1 | Annuale mono | mer | 11.00-12.30 | 25 | 95 |

**POSTURALE**

***Centro Moving – Via Brozzi 15***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale mono | mar | 10.00-11.00 | 25 | 86 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale mono | ven | 10.00-11.00 | 25 | 86 |

Martedì: inizio 18 ottobre – venerdì: inizio 21 ottobre.

**DANZA E BALLI**

**BALLI di GRUPPO**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp)

25 lezioni – 1 volta a settimana

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14***

martedì 16.00-17.00 (avanzati) – inizio 18 ottobre

martedì 17.00-18.00 (pre-intermedi) – inizio 18 ottobre

venerdì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 21 ottobre

venerdì 16.00-17.00 (avanzati) – inizio 21 ottobre

***Palestra Damas - Via Orlando 27/a***

martedì 16.00-17.00 – inizio 18 ottobre

venerdì 16.00-17.00 – inizio 21 ottobre

***Parrocchia SS. Stimmate - Via Sbravati 6***

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 10 ottobre

giovedì 14.00-15.00 (principianti) – inizio 20 ottobre

giovedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 20 ottobre

**BALLO LISCIO**

Iscrizione 86 euro (più tessera UISP)

25 lezioni – 1 volta a settimana

***Palestra Damas - via Orlando 27/a***

venerdì 15.00-16.00 – inizio 21 ottobre

**DANZA GOLD**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp)

25 lezioni – 1 volta a settimana

***Palestra Campus - Campus universitario***

martedì 10.00-11.00 – inizio 18 ottobre

***Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18***

giovedì 10.00-11.00 – inizio 20 ottobre

**Centro Moving** via Brozzi 15

venerdì 9.00-10.00 – inizio 21 ottobre

**Parrocchia Sacro Cuore** p.le Volta 1

Mercoledì 10.00-11.00– inizio 19 ottobre

**ZUMBA GOLD**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp)

25 lezioni – 1 volta a settimana

**Centro Moving** via Brozzi 15

Venerdì 17.00-18.00 – inizio 21 ottobre

**Uisp è anche in provincia!**

Corsi di ballo e di Zumba Gold anche a Sorbolo.Chiama allo 0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

**EDUCAZIONE FISICA ADATTATA - PALESTRA**

**OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE**

***Palestra Supergym - Via Viotti 5***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | lun | 9.00-10.00 | 25 | 86 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | lun | 10.00-11.00 | 25 | 86 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | gio | 9.00-10.00 | 25 | 86 |

Lunedì: inizio 10 ottobre – giovedì: inizio 20 ottobre.

**SCLEROSI MULTIPLA**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** - inizio 20 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | gio | 17.45-18.45 | 25 | 86 |

![Alice[1].gif]()

**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

***Sede UISP - Via Testi 2*** - inizio 19 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mer | 15.30-16.30 | 25 | 86 |

*All’avvio dei corsi l’associazione ALICe prenderà contatto con i partecipanti al corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata per chi è anche associato ALICe.*

**SPORTHERAPY in collaborazione con**

**Centro Fit Lady** - via Callani 20

Giorni e orari verranno concordati direttamente con lo staff del Centro all’atto dell’iscrizione.

**Cos’è:** attività specifica per **obesità, diabete tipo I e II, ipercolesterolemia, ipertensione e cardiopatie,** svolta in gruppi di 4 persone al massimo.

**Iscrizione:** 200 € monosettimanale oppure 350 € bisettimanale (più tessera UISP “Z”)

**Come:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare direttamente al centro “Fit for Lady” per il versamento della quota d’iscrizione. Il centro provvederà ad effettuare il tesseramento associativo ed assicurativo Uisp.

**Dove:** il centro “Fit for Lady” si trova in via Callani 20 a Parma. È aperto da lunedì a venerdì 8.30-21.00 e il sabato 9.00-14.00 Questi i recapiti: 0521/494945; www.fitlady.it.

**Uisp è anche in provincia!**

Corsi per l’osteoporosi e il mal di schiena anche a Baganzola e Sorbolo. Chiama allo 0521/707411 o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

### **DOMICILIO**

**GINNASTICA A DOMICILIO RESIDENZIALE**

**COS’È?**

Si tratta di corsi di ginnastica per piccoli gruppi di anziani di centri diurni o case di riposo, articolati in lezioni bisettimanali da ottobre a maggio che hanno come obiettivi il mantenimento o la riacquisizione di una autonomia di base, la stimolazione cognitiva, la riscoperta del corpo, dell’affettività e il ritorno a relazioni amicali di maggior qualità.

**QUEST’ANNO SIAMO PRESENTI NEL…**

Centro Diurno di Basilicanova venerdì 15.00-16.00

Centro Diurno di Collecchio giovedì 10.00-11.00

Centro Diurno di Medesano lunedì-giovedì 10.30-11.30

Centro Diurno di Traversetolo mercoledì 10.00-11.00

Attività finanziata ed in collaborazione con





**GINNASTICA A DOMICILIO**

**COS’È?**

Importante progetto per la riconquista dell’autonomia personale, della riattivazione sociale e del ritorno verso il territorio di persone che in seguito agli esiti di cadute, lutti, malattie o a causa di solitudine o lieve depressione, si sono ritirate entro le mura domestiche, rifiutando di uscire e rinunciando alla loro indipendenza personale ed ai loro contatti amicali.

**COME SI FA?**

Un tecnico educatore Uisp (laureato in Scienze Motorie/Isef ed appositamente formato da specifici corsi di livello nazionale) fa lezioni di ginnastica dolce individuali della durata di circa un’ora per due volte a settimana direttamente a casa della persona che è stata segnalata a Uisp da amici, parenti, vicini di casa, conoscenti o medici di base.

**COME SEGNALARE A UISP UNA PERSONA?**

Telefonare in UISP allo 0521/707411 in orari d’ufficio e chiedere del coordinatore del progetto, dott. Davide Antonelli.