



...seguiti

UISP
sportpertutti

Comitato di Parma



NEWSLETTER
Iscriviti online!
www.uisp.it/parma

UISP PARMA CORSI & ATTIVITÀ

per i nostri Soci **2016-17**

www.uisp.it/parma

nuoto

attività fisica adattata in acqua

ginnastica in acqua
acquagym

acquaticità

total body
fit lab

zumba
pilates

yoga

yoga dinamico

danza e balli

sporttherapy

tai chi

yoga bimbi

ginnastica ritmica

ginnastica

parkour

mib all mountain/enduro

running

ginnastica nei parchi

ginnastica dolce

ginnastica a domicilio residenziale

ginnastica a domicilio
educazione fisica adattata in palestra

attività posturale

zumba gold

#SportPerTutti



Attività riservate ai Soci UISP, previo versamento della quota associativa prevista per il 2016-17. Alcuni dati relativi alla consistenza e l'attivazione effettiva dei corsi potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali e al numero di iscritti. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook: www.uisp.it/parma e www.facebook.com/uisp.parma

COMITATO DI PARMA

Unione Italiana Sport Per Tutti

Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma

Tel: 0521-707411

Fax: 0521-707420

Sito: www.uisp.it/parma

ORARIO

Lunedì:

mattina chiuso

pomeriggio 15.00/18.00

Martedì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

Mercoledì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

Giovedì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio chiuso

Venerdì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

FITNESS & BENESSERE

Corsi Adulti e Bambini

E-mail: infocorsi@uispparma.it

**Corsi e attività a bassa intensità
fisica e particolarmente indicati
per over 55:**

E-mail: d.antonelli@uispparma.it

+55

SEGRETERIA

E-mail: segreteria@uispparma.it

TESSERAMENTO

E-mail: tesseramento@uispparma.it



Newsletter Uisp Parma

Vuoi rimanere sempre
aggiornato?

Iscriviti online!

www.uisp.it/parma



SPORTPERTUTTI, A PARMA SIAMO PIÙ DI 24.500 SOCI E 333 ASSOCIAZIONI SPORTIVE AFFILIATE!

UISP PARMA: ATTIVITÀ RISERVATA AI SOCI

Siamo una grande Associazione sportiva che opera a Parma da oltre sessant'anni. Lo **#sportpertutti** è la nostra mission: a tutti i cittadini di qualsiasi età proponiamo un'ampia offerta di iniziative in palestre, piscine, ma anche all'aperto, in città e nelle aree naturali. Nei Corsi UISP la parola d'ordine è stare insieme, prestando attenzione alle capacità di ognuno. I nostri valori sono la **solidarietà**, la tutela dell'**ambiente**, il **benessere**, la **socialità** e la **qualità** delle proposte che si basa sulla **formazione costante** dei tecnici e dei dirigenti sportivi.

I VALORI E L'IMPEGNO UISP

- **Sportpertutti è democrazia, rispetto e socialità:** uguaglianza, partecipazione e inclusione di tutti gli associati nel rispetto delle differenze e la costruzione di una solida rete sociale grazie alle attività ludico-motorie
- **Solidarietà:** attraverso lo sport, offrire sostegno alla collettività
- **Sostenibilità:** delle attività, sia nei confronti delle persone che dell'ambiente
- **Prezzo equo:** garantire il miglior rapporto possibile qualità/prezzo, rendendo al contempo accessibile l'attività ai soci e sostenibile per UISP
- **Qualità dell'offerta & formazione:** formazione continua di tutti i tecnici, giudici e dirigenti, per restare sempre aggiornati e all'avanguardia nel mondo dello sport sociale.

Grazie alla tua adesione a UISP contribuisce ogni anno alla realizzazione di attività: per il recupero e la riattivazione di anziani "fragili" e per il benessere psicofisico nei centri diurni e nelle case di riposo, per il benessere psicofisico in carcere, contro il disagio minorile e a favore dell'integrazione razziale e culturale, contro le differenze di genere e a favore del pieno riconoscimento dei diritti LGBT, a sostegno alle famiglie con persone diversamente abili e in situazioni di disagio.

E inoltre sostieni: la rete della finanza etica, le attività volte a garantire il diritto al cibo e all'acqua per tutti, i progetti di cooperazione decentrata nei Paesi in via di sviluppo, i progetti volti alla riduzione dell'impatto ambientale, i progetti volti a contrastare il traffico di esseri umani e le nuove schiavitù, i progetti volti ad una maggior ecosostenibilità.

La tessera socio UISP ti dà diritto a:

- una **copertura assicurativa** le cui condizioni sono disponibili all'indirizzo www.uisp.it/assicurazione, oppure presso i nostri uffici in via Testi, 2
- **partecipare alla vita associativa**, come volontario e nel tempo, se ti appassioni, anche come dirigente sportivo
- **contribuire**, con una minima parte del costo, ad un **fondo di solidarietà per emergenze territoriali**
- tanti sconti e vantaggi. Per saperne di più basta consultare il sito www.uisp.it/parma



LA QUOTA ASSOCIATIVA? ZERO AUMENTI!

Abbiamo fatto la scelta di mantenere il costo della Tessera UISP Parma inalterato per la stagione 2016/17, con un grande ampliamento dell'offerta scontistica e dei vantaggi per i nostri Soci.

PROMOZIONE AFFILIAZIONI PER LE ATTIVITÀ GIOVANILI 2016-17

Una quota associativa riservata alle associazioni che praticano solo attività giovanile. UISP Parma è sempre in prima linea contro l'abbandono dello Sport.



VUOI UN CORSO UISP O UN CORSO DI ATTIVITÀ ADATTATA NEL TUO PAESE? Contattaci!

Chiama il numero di telefono 0521-707411 o scrivi a infocorsi@uispparma.it per organizzare insieme a noi il corso che preferisci.

Le novità di UISP Parma

www.uisp.it/parma 2016-17

CORSI PER AVVICINAMENTO “ALL MOUNTAIN/ENDURO” MOUNTAIN BIKE

Cos'è l'All Mountain/Enduro: è la disciplina che coniuga maggiormente la fatica della salita al divertimento della discesa. È vivere la MTB a 360°.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o di capacità medie che vuole affinare le proprie tecniche di guida di base, così da affrontare in tutta sicurezza sentieri e strade sterrate del nostro territorio.

In cosa consiste: il corso consiste in uscite in ambiente per chi si vuole avvicinare al mondo “All Mountain/Enduro”. Si analizzeranno: tecnica di guida, set up, mec-

canica di base e piccole dritte per ottimizzare il rendimento ed ottenere il meglio dalle vostre uscite in MTB.

Periodo: autunno – primavera.

Giorni e orari: stage di 2 giorni nel week end - sabato/domenica (indicativamente sabato 14.00-18.30 – domenica 9.00 – 17.00).

Dove si svolge: Calestano - Val Baganza (altre zone del nostro territorio in base alle capacità del gruppo).

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

CORSI PER AVVICINAMENTO AL “RUNNING” - PRINCIPIANTI

Cos'è il Running: tradotto letteralmente significa “correre”. Il corso si propone di passare dal jogging (inteso come correre saltuariamente) al running, facendo in modo che lo sportivo prenda “confidenza” con l'attività fisica, per far sì che possa continuare a praticarla in piena autonomia.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina, che voglia prendere confidenza con tale pratica o che voglia affinare la propria metodologia di allenamento ed essere seguito da un istruttore che lo motiverà e darà consigli su come migliorare la propria performance sportiva.

In cosa consiste: un percorso salutistico di avvicinamento al running finalizzato ad un benessere fisico a 360°. Dall'importanza dell'alimentazione, alla parte pratica di allungamenti e posture della camminata finalizzata alla corsa.

Periodo: autunno – primavera.

Giorni e orari: lezioni bisettimanali (6 settimane), mercoledì e venerdì, ore 13.00-14.30.

Dove si svolge il corso: a Parma, Parco di Via Zarotto/Cittadella/Parco Ducale.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

“FITWALK” CAMMINA CHE TI PASSA - CAMMINATE DEL BENESSERE

Le camminate ottengono veramente l'effetto di migliorare la salute? Naturalmente la risposta è “Sì”. Come riconosciuto da molti, le camminate sono un metodo fondamentale di movimento ed anche uno dei migliori tipi di sport.

A chi è dedicato: alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che questa attività produce.

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, corretta postura, consigli alimentari e esercizi di riscaldamento e stretching.

Giorni e orari: lezioni bisettimanali (6 settimane), mercoledì e venerdì, ore 10.30-11.30.

Dove si svolge il corso: a Parma nel Parco di Via Zarroto/Cittadella/Parco Ducale.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

YOGA BIMBI 6 - 11 ANNI

Lo Yoga è una pratica adatta a tutti i bambini! Oltre ai benefici fisici, questa disciplina ha una forte componente educativa, in quanto orienta verso sentimenti di non violenza, rispetto reciproco, fiducia e impegno.

Come si svolge la lezione: attraverso l'utilizzo di posture e tecniche respiratorie idonee all'età evolutiva e all'esecuzione di sequenze dinamiche, e con l'utilizzo di facili metodi di concentrazione.

Giorni e orari: 15 lezioni monosettimanali, il lunedì, dalle 17.00 alle 17.50 (il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

Dove: le lezioni si svolgeranno presso la sede di Yoga Home A.S.D. in via Toscana 60/D, Parma.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

YOGA DINAMICO - INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA

Questo corso è rivolto a persone che desiderano un lavoro intenso sul corpo, per scaricare rapidamente le tensioni fisiche e mentali.

Come si svolge la lezione: si basa sul metodo dell'Ashtanga Vinyasa Yoga in cui le posture vengono eseguite in un flusso continuo seguendo il ritmo del respiro coinvolgendo il corpo nella sua globalità.

Giorni e orari: 15 lezioni monosettimanali, il mercoledì dalle 17 alle 18.15 (il corso partirà con un minimo di 4 iscritti)

Dove: Le lezioni si svolgeranno presso la sede di Yoga Home A.S.D. in via Toscana 60/D, Parma.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

Bambini & ragazzi

ACQUA, PALESTRA E AMBIENTE

2016-17



www.uisp.it/parma

CORSI IN ACQUA

ACQUATICITÀ BIMBI

BIMBI 6-36 MESI, CON I GENITORI

Entrare in contatto con l'acqua significa giocare, divertirsi, **scoprire un mondo nuovo**. Per i **genitori** è inoltre un'occasione per **arricchire di stimoli il rapporto** con il proprio figlio favorendo lo sviluppo psicofisico del bambino.

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità con i genitori, 6-36 mesi	Quadrim. mono	sab	9.45-10.30	15	155.00

BAMBINI 3-4 ANNI, SENZA GENITORI

Adatto soprattutto a chi termina il corso di **Acquaticità bimbi 6-36 mesi con i genitori**, o che comunque è alla **primissima esperienza con la piscina**.

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità	Quadrim. mono	sab	9.00-9.45	15	150.00

BAMBINI 3-6 ANNI, SENZA GENITORI IN VASCA PICCOLA

Corsi per favorire il **primo contatto con l'acqua**, con attenzione alla respirazione e al galleggiamento e, successivamente, ai **movimenti base preparatori al nuoto**.

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità	Quadrim. mono	mer	16.30-17.15	15	150.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

CORSI IN ACQUA

CORSI DI NUOTO

CORSI DI NUOTO PER RAGAZZI 4-11 ANNI E 4-14 ANNI

Corsi di nuoto per imparare, divertendosi, le basi delle tecniche natatorie. I bambini/ragazzi vengono suddivisi in gruppi omogenei, per favorire le capacità e le attitudini di ciascuno.

PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA

ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 11 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim. mono	mar-ven	16.30-17.15	15	145.00
	Quadrim. bisett.			30	250.00
Nuoto	Quadrim. mono	mar-ven	17.15-18.00	15	145.00
	Quadrim. bisett.			30	250.00

PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA

ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim. mono	sab	10.30-11.15	15	145.00
Nuoto	Quadrim. mono	sab	11.15-12.00	15	145.00

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim. mono	ven	15.45-16.30	15	145.00
Nuoto**	Quadrim. mono	mar-ven	16.30-17.15	15	145.00
	Quadrim. bisett.			30	250.00
Nuoto**	Quadrim. mono	mar-ven	17.15-18.00	15	145.00
	Quadrim. bisett.			30	250.00
Nuoto	Quadrim. mono	sab	10.30-11.15	15	145.00

** in collaborazione con CSI

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

PALESTRA

GIOCOLERIA

CORSI 6-14 ANNI

Ci si esercita insieme, attraverso le tecniche e gli attrezzi del giocoliere e degli equilibristi: palline, clave, cerchi, devilstick, monociclo, rolabola, trampoli, slack line non avranno più segreti per voi... Le abilità motorie si affinano col divertimento!

PALESTRA EINAUDI TOSCANINI - VIA CUNEO 3*

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Giocoleria	Quadrim. bisett.	lun-gio	17.00-18.00	30	170.00

*Palestra e giorni di corso potrebbero subire modifiche in base alla disponibilità delle Palestre Comunali

PARKOUR

CORSO BASE/CORSO AVANZATO 11-18 ANNI

Si insegnano le tecniche basilari del parkour, i ragazzi imparano equilibrio e coordinazione, scavalco di ostacoli ed iniziano a conoscere meglio il proprio corpo e le proprie capacità.

PALESTRA EINAUDI TOSCANINI - VIA CUNEO 3*

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Parkour <i>corso base</i> 11-18 anni	Quadrim. mono	mer	18.30-19.30	15	110.00
Parkour <i>avanzato</i> 11-18 anni	Quadrim. mono	mer	19.30-20.30	15	110.00

*Palestra e giorni di corso potrebbero subire modifiche in base alla disponibilità delle Palestre Comunali

PALESTRA

GINNASTICA RITMICA

CORSO PRINCIPIANTE/CORSO AVANZATO 4-12 ANNI

Armonia ed eleganza. Ecco le caratteristiche della ginnastica ritmica. Si tratta di esercizi con attrezzi differenti come cerchio, palla, clavette, nastro e fune. Gli esercizi migliorano l'elasticità della schiena e la coordinazione dei movimenti.

PALESTRA VIA VERDI - SAN POLO DI TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ritmica principiante 4-6 anni	Monosett. annuale	lun	16.45-17.45	60	145.00
Ritmica avanzato 6-12 anni	Bisett. annuale	lun-gio	16.30-18.30	62 + saggio	305.00

PALESTRA SCOLASTICA - TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ritmica avanzato 6-12 anni	Bisett. annuale	mar-ven	16.30-18.30	62 + saggio	305.00



PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

FITNESS E BENESSERE

ACQUA, PALESTRA, AMBIENTE E DOMICILIO



2016-17

www.uisp.it/parma



ACQUA

CORSI DI NUOTO

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli? Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di migliorare il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti e intermedi esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per...tenersi in forma!*

SCEGLI L'INTENSITÀ
DI LAVORO CHE FA PER
TE IN PISCINA

0 Molto basso | 1 Basso |
2 Medio | 3 Alto

Se sei over 55, i corsi
contrassegnati con questa
icona sono particolarmente
indicati per te!



PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto**	1-2-3	Quadrim. mono	mar-ven	20.15-21.00	15	165.00
		Quadrim. bisett.			30	255.00
Nuoto**	1-2-3	Quadrim. mono	mar-ven	21.00-21.45	15	165.00
		Quadrim. bisett.			30	255.00

** in collaborazione con CSI

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	1-2-3	Quadrim. mono	mar-gio	19.30-20.15	15	165.00
		Quadrim. bisett.			30	255.00

ACQUA

ACQUAGYM

Per tonificare i muscoli e modellare il fisico a tutte le età. Esercizi di gruppo a ritmo di musica con vantaggi per la circolazione e la salute, grazie al massaggio dell'acqua e per il benessere e il relax della persona.

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquagym**	2-3	Quadrim. mono	mar-gio	20.15-21.00	15	175.00
		Quadrim. bisett.			30	260.00

** in collaborazione con CSI

GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 5 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	8.45-9.45	30	157.00
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.45-10.45	30	157.00

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

45' D'ACQUA
inizio 5 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.00-9.45	30	147.00
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.45-10.30	30	147.00
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	10.30-11.15	30	147.00

NUOTO

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	60	209.00
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	60	209.00
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	60	209.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

PISCINA - VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-9.45	60	260.00
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.15-12.00	60	260.00

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA

▪ SCLEROSI MULTIPLA

1H D'ACQUA

+55

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mar	14.00-15.00	30	157.00
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mar	15.00-16.00	30	157.00
A.f.a.	1	Annuale monosett.	sab	13.00-14.00	30	157.00
A.f.a.	1	Annuale monosett.	sab	14.00-15.00	30	157.00

Martedì: inizio 4 ottobre - **sabato:** inizio 8 ottobre

PISCINA EGO VILLAGE

VIA DEL GIARDINETTO 6 - COLLECCHIO (PR)

45' D'ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.00-14.45	30	157.00
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.45-15.30	30	157.00

▪ PARKINSON

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 7 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	ven	11.30-12.30	30	157.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

ACQUA

ARTROSI ANCA-GINOCCHIO

1H D'ACQUA

+55

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mar	11.15-12.15	30	157.00
A.f.a.	1	Annuale monosett.	ven	10.30-11.30	30	157.00

Martedì: inizio 4 ottobre - **sabato:** inizio 7 ottobre

ICTUS STABILIZZATO

IN COLLABORAZIONE
CON ALICE ONLUS



45' ATTIVITÀ A SECCO
45' ATTIVITÀ IN ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.15-15.45	30	180.00

Chi è associato ALICe sarà contattato all'avvio del corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata.

UISP è anche
in Provincia!

L'attività fisica adattata di UISP Parma è disponibile anche in Provincia.
Chiama allo **0521/707411**, o scrivi a **d.antonelli@uispparma.it** per sapere
luoghi, costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

PALESTRA E AMBIENTE

TOTAL BODY

Allenamento completo a ritmo di musica che migliora la resistenza cardio-scolare, favorisce la tonificazione e **rafforza la muscolatura** di spalle, braccia, addome, glutei e gambe: si usano step, piccoli pesi/bilanceri ed elastici.

PALESTRA DEL CHICCA - VIALE PINTOR

SCEGLI L'INTENSITÀ
DI LAVORO CHE FA PER
TE IN PALESTRA

0 Molto basso | 1 Basso |
2 Medio | 3 Alto

Se sei over 55, i corsi
contrassegnati con questa
icona sono particolarmente
indicati per te!

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Total Body	3	Quadrim. mono	mar-ven	18.45-19.45	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisett.			56	275.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

ZUMBA

Lezione di fitness **di gruppo** che utilizza i ritmi e i movimenti della danza afro-caraibica, uniti ai movimenti tipici e alle coreografie dell'aerobica. Tanto divertimento per un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e per un'ottima tonificazione di gambe e glutei.

PALESTRA DEL CHICCA - VIALE PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Zumba	3	Quadrim. mono	mar-ven	19.45-20.45	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisett.			56	275.00

PILATES

È un programma di esercizi specifico per i muscoli **posturali**, i muscoli a supporto della colonna vertebrale. Gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del **respiro** e dell'**allineamento della colonna vertebrale**, rinforzando i muscoli del tronco, importanti per alleviare e prevenire il mal di schiena.

PALESTRA DEL CHICCA - VIALE PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim. mono	lun-gio	18.30-19.30	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisett.			56	275.00

FIT LAB

È una disciplina motoria a carattere generale che propone alcuni movimenti capaci di coinvolgere la **muscolatura di tutto il corpo**, ripetuti in serie per un certo numero di volte, con o senza l'accompagnamento musicale. Un programma di allenamento completo che permette di **migliorare** o mantenere il **benessere psico-fisico**.

PALESTRA DEL CHICCA - VIALE PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. mono	lun-gio	19.30-20.30	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisett.			56	245.00

PALESTRA E AMBIENTE

PALESTRA PEZZANI - VIALE PUCCINI

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. mono	lun-gio	18.30-19.30	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisett.			56	245.00
Fit Lab	1-2	Quadrim. mono	lun-gio	19.30-20.30	14	100.00
		Quadrim. bisett. o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisett.			56	245.00

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	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	15.30-16.30	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	16.30-17.30	55	125.00

Martedì/venerdì: inizio 4 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 3 ottobre

PALESTRA CAMPUS - CAMPUS UNIVERSITARIO

inizio 3 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	125.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

PALESTRA EGO CENTER - VIA DE AMBRIS 4

inizio 4 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	125.00

CENTRO ESPRIT - VIA EMILIA OVEST 18/A

inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	55	125.00

PALESTRA FISILABOR - BORGO TOMMASINI 18

inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	11.00-12.00	55	125.00

PALESTRA LUDENS - VIA MARCONI 39/A

inizio 4 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	125.00

PALESTRA MELLONI - VIA PINTOR

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	15.00-16.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	16.00-17.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	17.00-18.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	15.00-16.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	16.00-17.00	55	125.00

Lunedì/mercoledì: inizio 3 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 4 ottobre

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

PALESTRA E AMBIENTE

CENTRO MOVING - VIA BROZZI 15



+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	16.00-17.00	55	125.00

Lunedì/giovedì: inizio 3 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 4 ottobre

PARROCCHIA SACRO CUORE - PLE VOLTA 1



+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	17.00-18.00	55	125.00

Martedì/venerdì: inizio 4 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 3 ottobre

CIRCOLO IL TULIPANO - VIA MARCHESI 6

inizio 4 ottobre



+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	9.00-10.00	55	125.00
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	10.00-11.00	55	125.00

**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.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

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	86.00

▪ YOGA TRADIZIONALE

PALESTRA SHANTIVANAM - VIA BIZIO 102 inizio 19 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Yoga	1	Annuale mono	mer	9.15-10.45	25	95.00
Yoga	1	Annuale mono	mer	11.00-12.30	25	95.00

▪ 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	86.00
Ginnastica posturale	1	Annuale mono	ven	10.00-11.00	25	86.00

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 Ugoletto 14

martedì 16.00-17.00 (avanzati) - inizio 18 ott.
martedì 17.00-18.00 (pre-intermedi) - inizio 18 ott.
venerdì 15.00-16.00 (principianti) - inizio 21 ott.
venerdì 16.00-17.00 (avanzati) - inizio 21 ott.

Palestra Damas - Via Orlando 27/a

martedì 16.00-17.00 - inizio 18 ott.
venerdì 16.00-17.00 - inizio 21 ott.

Parrocchia SS. Stimate - Via Sbravati 6

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 10 ott.
giovedì 14.00-15.00 (principianti) - inizio 20 ott.
giovedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 20 ott.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

BALLO LISCIO

+55

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

ZUMBA GOLD

+55

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp)
25 lezioni - 1 volta a settimana

Centro Moving - via Brozzi 15
mercoledì 11.00-12.00 - inizio 21 ottobre

DANZA GOLD

+55

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 ott.

**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

+55

PALESTRA SUPERGYM - VIA VIOTTI 5

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	lun	9.00-10.00	25	86.00
Ginnastica	1	Annuale monosett.	lun	10.00-11.00	25	86.00
Ginnastica	1	Annuale monosett.	gio	9.00-10.00	25	86.00

Lunedì: inizio 10 ottobre - **giovedì:** inizio 20 ottobre

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

■ SCLEROSI MULTIPLA

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

inizio 20 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	gio	17.45-18.45	25	86.00

■ ICTUS STABILIZZATO

IN COLLABORAZIONE
CON ALICE ONLUS



SEDE UISP - VIA TESTI 2

inizio 19 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	15.30-16.30	25	86.00

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



+55

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 di-

rettamente 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.

GINNASTICA NEI PARCHI

In primavera UISP Parma propone una versione outdoor per alcuni dei suoi corsi: Fit Lab, Total Body, Pilates, Ginnastica Dolce. A fine inverno verranno definiti i calendari e tutti i dettagli dei corsi.

Parchi: Ducale, Cittadella, Martini, Fattoria di Vigheffio.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

DOMICILIO

GINNASTICA A DOMICILIO RESIDENZIALE

+55

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



Dal 2008 ad oggi abbiamo realizzato attività di **ginnastica al domicilio residenziale per 192 persone**, in collaborazione con amministrazioni locali, cooperative e aziende alla persona, presso le strutture di: Sorbolo, Parma, Medesano, Basilicogiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.

GINNASTICA A DOMICILIO

+55

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.

Dal 2006 ad oggi **abbiamo seguito 95 persone** tra Parma e provincia, riuscendo a restituire autonomia a 51 persone, ciò significa che la ginnastica a domicilio è **efficace nel 64% dei casi**, a dimostrazione della validità del progetto e del suo enorme impatto sociale.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI OVER 55



Dal 5 al 23 settembre 2016: pagando direttamente il saldo di iscrizione al comitato anziani o in sede UISP

- **Presso i comitati anziani di quartiere**
solo a settembre
(giorni, orari e indirizzi elencati di seguito)
- **Presso la sede Uisp Parma**
da settembre a giugno
Via Testi 2 - 43122 Parma
Tel. 0521/707411
mar-ven: 9.00-13.00

INFORMAZIONI

Comitato UISP di Parma

Via Testi, 2 (PR)
Tel. 0521/707411
Fax 0521/707420

e-mail: d.antonelli@uispparma.it
Sito: www.uisp.it/parma

COMITATI ANZIANI DI QUARTIERE

COMITATO PARMA CENTRO

per: **Fisilabor, Supergym, Sacro Cuore**

Piazzale Allende, 1 - Tel. 0521/776915

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 5 fino a venerdì 9 settembre

Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00

COMITATO MONTANARA-VIGATTO

per: **Sacre Stimmate e PalaCUS**

Largo VIII Marzo, 9/a - Tel. 0521/255659

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 5 fino a venerdì 9 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO

per: **Ludens, Arci San Lazzaro, Fit Lady**

Via Passo di Badignana, 6/a

Tel. 345/5094208

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 12 fino a venerdì 16 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

COMITATO PABLO-GOLESE

per: **Tulipano, Esprit, Damas**

Via Marchesi, 6/b - Tel. 0521/944374

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 12 fino a venerdì 16 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO

per: **Melloni, Shantivanam**

Piazzale Barbieri, 15 - Tel. 366/1794231

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 19 fino a venerdì 23 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

COMITATO SAN LEONARDO

per: **Moving, Ego Center, sede Uisp, De Nittis Kung Fu**

Via San Leonardo, 47 - Tel. 0521/271305

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 19 fino a venerdì 23 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

NOTE:

- 1) All'atto dell'iscrizione presso i Comitati anziani di quartiere (o presso gli uffici Uisp) occorre presentare: nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail e pagare in contanti le quote di iscrizione ai corsi prescelti (o i saldi delle quote per chi aveva fatto la preiscrizione).
- 2) La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.

**Componi la tua
settimana di
benessere!**

Se ti iscrivi ad un corso di Ginnastica Dolce bisettimanale o ad un corso di Nuoto bisettimanale allora avrai uno sconto del 10% su ogni ulteriore corso a cui ti iscriverai: ricordalo all'atto dell'iscrizione presentando la ricevuta di pagamento del corso bisettimanale!

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

Convenzioni UISP

NELLA TUA CITTA'!



2016-17

www.uisp.it/parma



Per le convenzioni complete ti consigliamo di fare riferimento ai singoli convenzionati.

Come Socio Uisp Parma, tu hai il diritto di tanti vantaggi con i nostri partners convenzionati. Quindi ricorda di portare sempre con te la tessera! Sul nostro sito, www.uisp.it/parma c'è lo spazio dedicato "Convenzioni per i Soci Uisp Parma" con tutti i dettagli delle convenzioni in corso.

ARTICOLI SPORTIVI sconti vari:

Gym Store Parma

Via Budellungo 1, Parma
Tel. 0521 460964

Errea Sport Point

Via Emilia Lepido, Parma

BENESSERE sconti vari:

Namura

Viale Partigiani d'Italia 16, Parma
Tel. 320 9767348 - www.namura.it

Erborsteria L'Orto dei Semplici

Borgo del Parmigianino, 9/a
& Strada della Repubblica, 73/a

CINEMA TEATRO E CONCERTI

ingressi ridotti soggetto a condizioni:

**Cinema D'Azeglio, Cinema Astra
e Cinema Edison**

Parma Oper Art

via Garibaldi 57, Parma
www.parmaoperart.com

Teatro delle Briciole

c/o Teatro al Parco, Parco Ducale 1

CORSI CULTURALI & ATTIVITÀ sconti vari:

A.L.F.A.

Strada al Collegio dei Nobili 3/A, Parma
www.alfaparma.org

Inlingua Scuola di Lingua

Via Annibale Pizzarelli 11/a, Parma
www.inlinguaparma.com

Federazione Italiana Attività Subacquee

Scuola Federale e Sezione Territoriale di Parma
www.fiasparma.it

POLIAMBULATORI & RIABILITAZIONE

tariffe convenzionate:

Studio Iris di Psicoterapia e Psicologia

Via delle Basse 1, Collecchio Parma
www.studiopsicologi-iris.it

Poliambulatorio Fisiocenter

Via Giardinetto 6/L, Collecchio
www.poliambulatoriofisiocenter.com

Fisio Traversetolo Fisio s.r.l.

V.le Verdi 82/f Traversetolo
fisiotraversetolo@pec.libero.it

Poliambulatorio Dalla Rosa Prati

Via Emilia Ovest 12/A
www.poliambulatoriodallarosapрати.it

Dott. Pennoni Osteopata

Via Abbeveratoria 24/B Parma - Tel. 377 9817364
ambu.pennoni@ymail.com

INTEGRA Studio di Fisioterapia

Via Marconi 23, Parma
Tel. 328 4146582

Poliambulatorio e Centro Riabilitazione Airone

Viale Matteotti, 47/49 bis, Salsomaggiore Terme
Parma - www.poliambulatorioairone.com

Dott. Giancarlo Panagia Fisioterapista Osteopata

Don Giovanni Minzoni 14, Collecchio
Tel. 340 3178871

Val Parma Hospital

Via XX Settembre 22, Langhirano
www.valparmahospital.it

Centro Medico Soteria

Via Aldo Moro 1/A, Felino
www.centromedicosoteria.it

KINEMOVE Center

Via Naviglio Alto 20/A, Parma
www.kinemovecenter.com

Poliambulatorio Fitness Center

Via Galileo Galilei 9, Parma - www.fitnesscenter.pr.it

FARMACIE sconti vari:

Farmacia Volturmo

Via Volturmo 78, Parma

Farmacia Tomatis

Via Toscana 94/a, Parma

MUSEI sconti vari:

Fondazione Museo Ettore Guatelli

Via Nazionale 130 Ozzano Tarò, Parma
info@museoguatelli.it

NEGOZI sconti vari:

La Nuova Lamp

Via Cremonese 146, Parma
www.lanuovalamp.com

Cartolibreria "To CLICK"

Via Giardinetto 6/M Collecchio, Parma - Sconto 5%

PARMAMIELE

Via Galaverna 3 Collecchio, Parma - www.kingfrog.it

CENTRO OTTICO DUCALE

EUROTORRI & CENTROTORRI - Sconto 20% su occhiali da sole, da vista, cambio lenti. Sconto 10% su liquidi e lenti a contatto.

Tuttolibri SRL

Via F. Bernini 9/a, Parma - www.tuttolibri.it

RISTORAZIONE sconti vari:

Trattoria "Il Cortile"

Borgo Paglia 3, Parma
www.trattoriailcortile.com

Ristorante Pizzeria L'Incontro

Viale Berenini, 6 Salsomaggiore Terme
www.pizzeriaincontro.it

Pizzeria "Il Gabbiano"

Via Nicola Morigi 10, Parma

Pizzeria Ristorante Blue Moon - Luna Blu

Via Gramsci 11, Parma - Tel. 0521 995173

Muxar Pizza Pizzeria da asporto

Viale Dei Mille 28/B, Parma - Tel. 0521 571223

SERVIZI UTILI PER LA CASA E FAMIGLIA

sconti vari:

Revisioni Italia

Ex Salamini - Tel. 0521 466966

www.revisionitalia.com

Orologeria Lab. Oro

Via Solari 31, Parma - Tel. 0521 254539

VACANZE E TEMPO LIBERO sconti vari:

Parco Avventura Forestaavventura

Prato Spilla, Monchio delle Corti

www.forestavventura.com

Orix Tours Agenzia Viaggi

Via Farini 62/a, Parma

www.orixtoursagenziaviaggi-parma.it

Cooperativa Sociale Biricc@

Stazione Turistica Pratospilla

TOLASUDOLSA Rooms, Breakfast and MTB

Località Sambuceto 208 strada prov.le 66

Compiano, Parma 43053 - Tel. 339 3870031



...seguici!

www.uisp.it/parma



UISP PARMA

...promuove la tua attività sportiva

...a Parma siamo più di **24.500 soci e 333 società affiliate**

Siete un'Associazione, Società Sportiva o Circolo affiliati a noi: UISP Parma? Avete bisogno di più visibilità?

Noi mettiamo a disposizione **GRATUITAMENTE** i nostri canali di comunicazione per aiutarvi a diffondere le vostre iniziative e attività

Quali sono i nostri canali?

Web Il sito Uisp Parma www.uisp.it/parma

Social media Le pagine Facebook e Twitter di UISP Parma

Newsletter La newsletter bi-mensile UISP Parma

Magazine FuoriAreaNet & Newsletter UISP Emilia-Romagna

Spazio fisico Presso i nostri uffici aperti al pubblico in Via Testi 2, Parma

Per sapere di più contattate redazione@uispparma.it

#SportPerTutti





grandi eventi cittadini e nazionali



corsi e attività per tutte le età

centri estivi per bambini e ragazzi



UISP **PARMA E**
sportpertutti
Comitato di Parma

#SportPerTutti
www.uisp.it/parma

campionati e gare di calcio, nuoto, ciclismo e atletica

progetti sociali di inclusione, integrazione e tutela



promozione sportiva A.S.D., consulenza e formazione

+24.500 soci e 333 associazioni sportive affiliate

