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

**UISP PARMA 2016-17**

**[+55]**

**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 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 15.30-16.30 | 55 | 130 |

Mar-ven: inizio 3 ottobre - lun-gio: inizio 2 ottobre

***Palestra Campus - Campus universitario*** *-* inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 9.00-10.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 130 |

***Palestra Ego Center - Via De Ambris 4*** - inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 130 |

***Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18*** *-* inizio 2 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 11.00-12.00 | 55 | 130 |

***Palestra Ludens - Via Marconi 39/a*** - inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 130 |

***Palestra Melloni - Via Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 15.00-16.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 16.00-17.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 130 |

Lun-mer: inizio 2 ottobre - mar-ven: inizio 3 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 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 130 |

Lun-gio: inizio 2 ottobre - mar-ven: inizio 2 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 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 17.00-18.00 | 55 | 130 |

Mar-ven: inizio 3 ottobre - lun-gio: inizio 2 ottobre

***Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6*** *-*inizio 3 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.00-10.00 | 55 | 130 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 130 |

 **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.

**[+55]**

**DISCIPLINE ORIENTALI E POSTURA**

**YOGA TRADIZIONALE**

***Palestra Shantivanam - Via Bixio 102*** - inizio 18 ottobre

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

***Palestra Yoga Home, via Toscana 60*** - inizio 18 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.30-11.30 | 25 | 95 |

**POSTURALE**

***Centro Moving – Via Brozzi 15***

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

Martedì: inizio 17 ottobre – venerdì: inizio 20 ottobre

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

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

Giovedì: inizio 19 ottobre

**SLOWMOVE**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Slowmove | 1 | Annuale monosett. | mer | 9.00-10.00 | 25 | 86 |

Lunedì: inizio 16 ottobre - mercoledì: inizio 21 ottobre

**PILATES DOLCE**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.00-11.00 | 25 | 86 |

Mercoledì: inizio 21 ottobre

**[+55]**

**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 17 ottobre

martedì 17.00-18.00 (pre-intermedi) – inizio 17 ottobre

martedi 15.00-16.00 (principianti) – inizio 17 ottobre

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

martedì 16.00-17.00 – inizio 17 ottobre

venerdì 16.00-17.00 – inizio 20 ottobre

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

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 16 ottobre

lunedi 14.00-15.00 (principianti) – inizio 16 ottobre

giovedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 19 ottobre

giovedi 14.00-15.00(intermedio) - inizio 19 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 20 ottobre

**DANZA GOLD**

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

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

A settembre consulta il sito[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma), chiama lo0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uispparma.it per sapere giorni e orari della Zumba Gold.

**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.

**[+55]**

**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 | 10.00-11.00 | 25 | 86 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett | gio | 10.00-11.00 | 25 | 86 |

Lunedì: inizio 16 ottobre – giovedì: inizio 19 ottobre

![Alice[1].gif]()

 **ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

**[+55]**

***Sede UISP - Via Testi 2*** - inizio 17 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | mar | 15.00-16.00 | 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.*

**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.

### **DOMICILIO**

**[+55]**

**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





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, Basilicagoiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.