



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Parma

CORSI & ATTIVITÀ

per i nostri soci **2018-19**



Attività riservate ai Soci UISP, previo versamento della quota associativa prevista per il 2018-19. 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

email: infocorsi@uispparma.it

Cell. 348 3602719

Corsi e attività a bassa intensità fisica e particolarmente indicati

per over 55:

email: d.antonelli@uispparma.it

(I corsi per over 55 saranno contrassegnati con questa icona [+55] ed avranno speciali modalità d'iscrizione, vedi p. 26)



+55

SEGRETERIA

email: segreteria@uispparma.it

TESSERAMENTO

email: tesseramento@uispparma.it



Volontari UISP Parma

Vuoi diventare un volontario di UISP Parma?

Passa a trovarci per saperne di più.



SPORTPERTUTTI, A PARMA SIAMO PIÙ DI 23.000 SOCI E 300 ASSOCIAZIONI SPORTIVE AFFILIATE!

UISP PARMA: ATTIVITÀ RISERVATE 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 educatori 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
- tanti **sconti e vantaggi**. Per saperne di più basta consultare il sito www.uisp.it/parma



Tutti i corsi e le attività di UISP sono progettate e realizzate per promuovere l'aggregazione sociale, la partecipazione civica e l'educazione al movimento grazie anche al presidio di spazi motori liberi ed eterogenei.



**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 **2018-19**

ENJOY TRAIL

(corsi di *trail running* livello principiante, intermedio, avanzato)

Cos'è: Il *trail running* è una specialità della corsa a piedi che si svolge in ambiente naturale, generalmente su sentieri, non importa se in montagna, bosco, pianura o collina, con tratti pavimentati o di asfalto limitati.

A chi è dedicato: a chi vuole iniziare a correre immerso nella natura in sicurezza e libertà.

Corso principiante: dedicato principalmente a persone che già camminano a passo veloce e costante (almeno 5-10 km) o che abbiano alle spalle qualche uscita di trekking.

Corso intermedio: dedicato principalmente a persone che hanno approcciato la corsa su strada almeno 10 km o che abbiano provato uno short trail (12 km).

Corso avanzato: dedicato ad atleti che abbiano

esperienza di corsa su strada (fino a 20 km) o che abbiano provato un medium trail (fino a 20 km).

In cosa consiste: uscite in ambiente, seguiti da un "tecnico allenatore/accompagnatore gruppi nella disciplina del Trail Running (figure certificate UISP nazionale) che, oltre a farvi correre, vi consiglierà circa tutti quegli aspetti imprescindibili per allenarsi in maniera efficace ed efficiente (abbigliamento, stretching, tecnica di corsa, gestione della fatica, ecc.).

Periodo: autunno-primavera.

Giorni e orari: lezioni monosettimanali o bisettimanali (7/14 lezioni) ore 18.30-19.30.

Dove si svolge il corso: principiante e avanzato ai Boschi di Carrega, intermedio a Tabiano.

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

CAPOEIRA

A chi è dedicato: La *Capoeira* è per tutti, senza distinzione di età o livello di fitness. È particolarmente indicata per chi cerca un'attività energizzante a livello fisico e allo stesso tempo stimolante a livello espressivo e culturale.

In cosa consiste: La *Capoeira* è un'arte marziale brasiliana che combina lotta a danza, acrobazie e ritmo in una disciplina unica nel suo genere. Proclamata patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2014, la Capoeira è oggi un fenomeno mondiale.

Periodo: corso quadrimestrale bisettimanale (1° quadrimestre ottobre - gennaio 2° quadrimestre febbraio-maggio).

Giorni e orari: martedì - giovedì 18.45-19.45.

Dove si svolge il corso: in via di definizione*.

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

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

AVVICINAMENTO ALLA CAMMINATA CON BASTONCINI



A chi è dedicato: alle persone che vogliono sperimentare l'utilizzo dei bastoncini durante le proprie camminate. I benefici sono: riduzione del peso corporeo e della massa grassa, allenamento completo, miglioramento posturale e della mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale.

In cosa consiste: uscite con istruttore. Teoria: recupero camminata naturale e postura; tecnica: uso

dei bastoncini e perfezionamento, respirazione e stretching finale.

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: in via di definizione.

Dove si svolge: parchi cittadini..

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

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE CON METODO DEL PARTNER YOGA

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D

In cosa consiste: Le posture dello yoga coinvolgono tutte le parti del corpo esercitando e tonificando i muscoli e le articolazioni, la colonna vertebrale e l'intero sistema scheletrico. Nelle lezioni verranno inserite posture in coppia o in gruppo con il metodo del moderno "Partner Yoga" ed alcune manovre di shiatsu per migliorare lo stato di salute.

Giorni e orari: 15 lezioni quadrimestrali monosettimanali, il martedì dalle 18.30 alle 20.00 (il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

Dove: Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D. Viale dei Mille 22.

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

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE CON METODO DELLO YOGA ACROBAGICO (corso base)

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D

In cosa consiste: L'Acroyoga o Yoga Acrobatico è una disciplina che include la saggezza spirituale dello yoga, la gentilezza amorevole del massaggio thai e il potere dinamico dell'acrobatica. Nato dalla passione di due ragazzi californiani per queste 3 diverse discipline, ha preso piede in tutto il mondo. L'Acroyoga è un modo moderno di vivere lo yoga, che dà occasione di sviluppare qualità umane come la fiducia, l'autostima, la comunicazione, la responsabilità, attraverso un lavoro di coppia/gruppo.

Giorni e orari: 15 lezioni quadrimestrali monosettimanali, il venerdì dalle 18,30 alle 20.00 (il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

Dove: Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D. Viale dei Mille 22

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

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

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: domenica (indicativamente 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 ALLA MOUNTAIN BIKE JUNIOR (età 11-18)

A chi è dedicato: ai bambini/ragazzi che vogliono imparare a condurre una MTB, iniziando da subito a conoscere le corrette tecniche di guida.

In cosa consiste: il corso consiste in uscite in ambiente in cui si propongono esercizi e percorsi (con differenti difficoltà), per poter prendere confidenza col mezzo. L'obiettivo principale non è la performance

sportiva ma la sicurezza di conduzione.

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: sabato pomeriggio.

Dove si svolge: Boschi di Carrega.

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

ALLENAMENTO CARDIOMETABOLICO



A chi è dedicato: Attività motoria rivolta soprattutto a soggetti IPERTESI, CARDIOPATICI, POST-INFARTO e con disfunzioni Metaboliche.

Come si svolge la lezione: si utilizza il metodo di un piccolo Circuit Training con attrezzatura, elastici ed esercizi a corpo libero che permettono di allenare il nostro cuore e i nostri muscoli; la sessione inoltre prevede una rieducazione sulla respirazione, propriocezione e alcuni esercizi posturali.

L'allenamento viene personalizzato in modo da poter permettere a tutti di svolgere l'attività pur avendo problematiche differenti. La finalità della sessione di allenamento è quella di stimolare il nostro cuore nel

modo corretto e portare benefici a livello cardiaco, pressorio e metabolico oltre che avere un beneficio globale nella vita quotidiana, nei movimenti giornalieri e anche a livello psicologico. Tutti possono praticare questo tipo di attività in totale sicurezza, alleniamo il nostro cuore.

Giorni e orari: 25 lezioni monosettimanali, il martedì o il giovedì 11.00-12.00 (il corso partirà con un minimo di 5 iscritti).

Dove: Le lezioni si svolgeranno presso la sede di UISP Parma, Via Testi 2.

Per i dettagli scrivi a d.antonelli@uispparma.it.

PSP: POSTURAL-STRETCHING-PILATES

+55

Cos'è il PSP: tradotto letteralmente significa Postural - Stretching - Pilates.

A chi è dedicato: a tutti coloro che vogliono aumentare il loro benessere fisico a livello di postura generale, allungamento e potenziamento dei muscoli e un corretto allineamento delle articolazioni.

POSTURAL: ginnastica specifica con esercizi di stiramento e rilassamento muscolare.

STRETCHING: potenziamento muscoli profondi rachide.

PILATES: corretto allineamento dei vari assetti articolari.

Giorni e orari: 25 lezioni monosettimanali, mercoledì 11.00-12.00 e venerdì 15.30-16.30 (il corso partirà con un minimo di 5 iscritti).

Dove: Le lezioni si svolgeranno al mercoledì presso Arci San Lazzaro, Via Ugoletto 4 e al venerdì presso la sede di UISP Parma, Via Testi 2.

Per i dettagli scrivi a d.antonelli@uispparma.it.

CENTRI ESTIVI & CAMPI RESIDENZIALI UISP PARMA 2019

Per i nostri soci



Sporty Club

sport
in compagnia



**EcoCamp
in Fattoria**

natura da accudire
in campagna



**Salento
Summer
Camp**

vita al mare, sport
ed escursioni

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

Bambini & ragazzi

ACQUA, PALESTRA E AMBIENTE

2018-19



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

inizio 6 ottobre

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità con i genitori, 6-36 mesi	Quadrim. monosett.	sab	9.45-10.30	15	155

ACQUATICITÀ BAMBINI

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

inizio 6 ottobre

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità	Quadrim. monosett.	sab	9.00-9.45	15	150

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

inizio 3 ottobre

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità**	Quadrim. monosett.	mer	16.30-17.15	15	150

** in collaborazione con Multisport

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

CORSI DI NUOTO 3-14 ANNI

Si tratta di **corsi di nuoto in cui imparare, divertendosi, le basi delle tecniche natatorie.**

I bambini/ragazzi vengono suddivisi in gruppi omogenei, per favorire le capacità e le attitudini di ognuno di loro.

PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 3 AI 11 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	10.30-11.15	15	145
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	11.15-12.00	15	145

PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 3 AI 11 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	lun-gio	16.30-17.15	15 30	145 250
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	lun-gio	17.15-18.00	15 30	145 250
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	ven	16.30-17.15	15	145
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	ven	17.15-18.00	15	145

Sabato: inizio 6 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 1 ottobre/4 ottobre - **venerdì:** inizio 5 ottobre

** in collaborazione con CSI

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	mar-ven	16.30-17.15	15 30	145 250
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	mar-ven	17.15-18.00	15 30	145 250
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	10.30-11.15	15	145

Sabato: inizio 6 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 2 ottobre/5 ottobre

** in collaborazione con CSI

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

PALESTRA

PARKOUR

CORSO BASE/AVANZATO, 11-18 ANNI

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

PALESTRA EINAUDI TOSCANINI - VIA CUNEO 3*

inizio 3 ottobre

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Parkour <i>corso base</i> 11-18 anni	Quadrim. monosett.	mer	18.30-19.30	15	120
Parkour <i>intermedio</i> 11-18 anni	Quadrim. monosett.	mer	19.30-20.30	15	120

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

GINNASTICA RITMICA

CORSO PRINCIPIANTE/AVANZATO, 4-16 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 DI P.ZA PERTINI - SAN POLO DI TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ritmica <i>avanzato</i> 7-16 anni	Bisett. annuale	lun-gio	16.30-18.30	60+ saggio	325

PALESTRA VIA VERDI - SAN POLO DI TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ritmica <i>intermedio</i> 6-9 anni	Bisett. annuale	mer-sab	16.45-18.45	60+ saggio	325

PALESTRA SCOLASTICA - TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ritmica <i>principiante</i> 4-6 anni	Monosett. annuale	mar	16.45-17.45	30+ saggio	150
Ritmica <i>avanzato</i> 7-16 anni	Bisett. annuale	mar-ven	16.30-18.30	60 + saggio	325

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

FITNESS E BENESSERE

ACQUA, PALESTRA, AMBIENTE E DOMICILIO



2018-19

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. monosett.	mar-ven	20.15-21.00	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255
Nuoto**	1-2-3	Quadrim. monosett.	mar-ven	21.00-21.45	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255

Martedì/venerdì: inizio 2 ottobre/5 ottobre

** in collaborazione con CSI

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1-2-3	Quadrim. monosett.	mar-gio	19.30-20.15	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255

Martedì/giovedì: inizio 2 ottobre/4 ottobre

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

CORSI DI NUOTO

PISCINA FLORIDA FITNESS - VIA XIMENES 27/A

1H D'ACQUA
inizio 1 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	60	200
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	60	200

PISCINA VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 1 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-9.45	60	240
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.15-12.00	60	240

ACQUAGYM

Fare degli esercizi nell'acqua piuttosto che sulla terraferma? Perché no! È più divertente, più facile e soprattutto più efficace: rassoda, tonifica, fa bene alla schiena, combatte la cellulite... I benefici di questa disciplina riguardano prima di tutto il **potenziamento muscolare**: si tratta di effettuare dei movimenti che puntano a tonificare diverse parti del corpo, con o senza accessori, rimanendo più o meno immersi nell'acqua.

PISCINA VIA ZAROTTO

inizio 3 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquagym	2-3	Quadrim. monosett.	mer	19.30-20.15	15	110
		Quadrim. annuale			30	255

GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA FLORIDA FITNESS - VIA XIMENES 27/A

1H D'ACQUA



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.00-10.00	30	157
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	10.00-11.00	30	157
Ginnastica	1	Annuale monosett.	ven	9.00-10.00	30	157
Ginnastica	1	Annuale monosett.	ven	10.00-11.00	30	157

Mercoledì: inizio 3 ottobre - **venerdì:** inizio 5 ottobre

GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

45' D'ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.00-9.45	30	147
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.45-10.30	30	147
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	10.30-11.15	30	147

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA

■ SCLEROSI MULTIPLA

PISCINA FLORIDA FITNESS - VIA XIMENES 27/A

1H D'ACQUA
inizio 13 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	sab	14.00-15.00	30	157

PISCINA EGO VILLAGE

VIA DEL GIARDINETTO 6 - COLLECCHIO (PR)

45' D'ACQUA
inizio 1 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	13.45-14.30	30	157
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.30-15.15	30	157

■ PARKINSON-MAL DI SCHIENA-ARTROSI

PISCINA - VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mer	9.00-9.45	30	157

■ ICTUS STABILIZZATO

IN COLLABORAZIONE
CON ALICE ONLUS



45' ATTIVITÀ A SECCO
45' ATTIVITÀ IN ACQUA
inizio 4 ottobre

+55

PISCINA - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mer	9.00-10.30	30	180

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!

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.

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

PALESTRA

+55

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!

TOTAL BODY

Il *Total Body* rafforza la **muscolatura** di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. È un allenamento generale che migliora la resistenza cardiovascolare e fisica e favorisce la tonificazione. È un completo programma di *fitness* a ritmo di musica: si usano lo step, i piccoli pesi o i bilancieri, ma anche gli elastici per la tonificazione.

PALESTRA DEL CHICCA - VIALE PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Total Body	3	Quadrim. monosett.	mar-ven	18.45-19.45	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

Martedì/venerdì: inizio 9 ottobre/12 ottobre

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO VIA UGOLETO 14

NOVITÀ

inizio 18 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Total Body	1	Annuale monosett.	lun-gio	16.30-17.30	25	130

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 - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

Lunedì/giovedì: inizio 1 ottobre/4 ottobre

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

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 - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

PALESTRA PEZZANI - VIALE PUCCINI

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

Lunedì/giovedì: inizio 1 ottobre/4 ottobre

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE

CON METODO DELLO YOGA ACROBATICO (corso base)

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D

L'*Acroyoga* permette di sviluppare qualità umane come la fiducia, l'autostima, la comunicazione e anche un senso di responsabilità, grazie soprattutto ad un lavoro di coppia/gruppo.

ASSOCIAZIONE ASHTANGA YOGA PARMA A.S.D.

VIALE DEI MILLE 22

inizio 5 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acroyoga	3	Quadrim. monosett.	ven	18.30-20.00	15	125

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

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE CON METODO DEL PARTNER YOGA

In collaborazione con Associazione Ashtanga Yoga Parma A.S.D

Corso che coinvolge tutte le parti del corpo esercitando e tonificando i muscoli e le articolazioni, lavorando con posture in coppia o in gruppo ed alcune manovre di shiatsu.

ASSOCIAZIONE ASHTANGA YOGA PARMA A.S.D. VIALE DEI MILLE 22

inizio 2 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Partner Yoga	2-3	Quadrim. monosett.	mar	18.30-20.00	15	125

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE CON METODO DELL'ASHTANGA VINYASA YOGA (pausa pranzo)

In collaborazione con Yoga Home A.S.D.

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

YOGA HOME A.S.D. - VIA TOSCANA 60/D

inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ashtanga Vinyasa Yoga	2-3	Quadrim. monosett.	gio	13.00-14.00	15	125

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE CON METODO: YOGA TRADIZIONALE

PALESTRA SHANTIVANAM - VIA BIXIO 102

inizio 17 ottobre

+55

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

SEDE UISP - VIA TESTI 2

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1-2	Annuale monosett.	ven	13.00-14.00	25	150
Yoga	1-2	Annuale bisett.	mar-gio	18.30-19.30	50	250

Venerdì: inizio 5 ottobre - **martedì/giovedì:** inizio 2 ottobre.

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

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

Martedì/venerdì: inizio 2 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 1 ottobre

PALESTRA CAMPUS - CAMPUS UNIVERSITARIO

inizio 1 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 ZONA CROCETTA VIA QUINTINO SELLA 13 (presso filiale Cus Parma)

NOVITÀ

inizio 1 ottobre

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

PALESTRA EGO CENTER - VIA DE AMBRIS 4

inizio 2 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 1 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

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

PALESTRA LUDENS - VIA MARCONI 39/A

inizio 2 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

Lunedì/mercoledì: inizio 1 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 2 ottobre

PALESTRA VIA ZAROTTO

NOVITÀ

inizio 1 ottobre

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

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

Lunedì/giovedì: inizio 1 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 3 ottobre

PARROCCHIA SACRO CUORE - PLE 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

Martedì/venerdì: inizio 2 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 1 ottobre

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

CIRCOLO IL TULIPANO - VIA MARCHESI 6

inizio 2 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

■ POSTURALE



SEDE UISP - VIA TESTI 2

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 16 ottobre - **venerdì:** inizio 19 ottobre

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

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

Lunedì: inizio 15 ottobre - **giovedì:** inizio 18 ottobre

■ SLOWMOVE

inizio 17 ottobre



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

■ PILATES DOLCE



CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

inizio 17 ottobre

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

SEDE UISP - VIA TESTI 2

inizio 15 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	lun	15.30-16.30	25	86

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

■ PSP: POSTURAL - STRETCHING - PILATES



CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

inizio 17 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	mer	11.00-12.00	25	86

SEDE UISP - VIA TESTI 2

inizio 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	gio	15.30-16.30	25	86

■ ALLENAMENTO CARDIOMETABOLICO



SEDE UISP - VIA TESTI 2

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Allenamento Cardiometa- bolico	1	Annuale monosett.	mar	11.00-12.00	25	86
Allenamento Cardiometa- bolico	1	Annuale monosett.	ven	11.00-12.00	25	86

Martedì: inizio 16 ottobre - **venerdì:** inizio 19 ottobre

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 15 ottobre - **giovedì:** inizio 18 ottobre



inizio 16 ottobre

SEDE UISP - VIA TESTI 2

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 Provinciale!

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.

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 16 ott.
martedì 15.00-16.00 (intermedio) - inizio 16 ott.
martedì 17.00-18.00 (principianti) - inizio 16 ott.

Palestra Damas - Via Orlando 27/a

martedì 16.00-17.00 - inizio 16 ott.
venerdì 16.00-17.00 - inizio 19 ott.

Parrocchia SS. Stimate - Via Sbravati 6

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 15 ott.
lunedì 14.00-15.00 (intermedio) - inizio 15 ott.
giovedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 18 ott.
giovedì 14.00-15.00 (principianti) - inizio 18 ott.

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 29 ottobre

UISP è anche in Provinciale!

Corsi di ballo 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.

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 avviamento 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), lunedì giovedì, ore 18.30-19.30

Dove si svolge il corso: a Parma, Parchi cittadini di Cittadella/Parco Ducale

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

FITWALK CAMMINA CHE TI PASSA

(gruppi di cammino urbani)

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 di 6km, da percorrere in 1h, condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo ed esercizi di riscaldamento e stretching.

Periodo: tutto l'anno con inizio settembre.

Giorni e orari: martedì 19.30-20.30.

Dove si svolge il corso: a Parma, con ritrovo presso parcheggio centro contabile, incrocio Via Langhirano, Via Enza

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

IN CAMMINO CON UISP (attività gratuita per i nostri soci)

Cos'è In Cammino con UISP: è una idea di benessere legata alla socialità, alla natura e ad un progetto di città da scoprire e da vivere.

A chi è dedicato: a chi vuole riscoprire il gusto di stare insieme, il piacere di conoscere il territorio e, passo dopo passo, i nostri progetti per il benessere.

In cosa consiste: camminate per esplorare la natura, conoscere il territorio accompagnati da un Tecnico educatore UISP e da un accompagnatore UISP.

Date: 8 settembre "Sulle Orme dei Pellegrini"; 6 ottobre "Un antico corso d'acqua"; 3 novembre "Speciale November Pork"; 16 dicembre "Bazzano, il paese dei Presepi".

Per il programma dettagliato delle camminate consulta il sito www.uispparma.it.

I VIAGGI DEL BENESSERE

Cos'è: UISP Parma, in collaborazione con l'Agenzia Viaggi Robintour organizza viaggi in Italia della durata di un singolo giorno o di una settimana.

A chi è dedicato: Soci UISP di tutte le età.

In cosa consiste: attività motorie e passeggiate alla scoperta dei luoghi italiani più suggestivi.

Date: ad ottobre uscirà il programma dettagliato di tutte le uscite dell'anno sportivo 2018-19.

Per maggiori dettagli consulta il sito www.uispparma.it o scrivi a d.antonelli@uispparma.it.

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.



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, Basilicogioiano, 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/Isf 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 0521/707423 in orari d'ufficio e chiedere del coordinatore del progetto, dott. Davide Antonelli.

Dal 2006 ad oggi **abbiamo seguito 130 persone** tra Parma e provincia, riuscendo a restituire autonomia a 51 persone, ciò significa che la ginnastica a domicilio è **efficace nel 65% dei casi**, a dimostrazione della validità del progetto e del suo enorme impatto sociale.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI OVER 55



È possibile pagare 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 LUBIANA-SAN LAZZARO per:

**Ludens, Arci San Lazzaro,
Sacre Stimmate e PalaCUS.**

Via Passo di Badignana, 6/a - Tel. 345/5094208

Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 10 fino a venerdì 14 settembre
Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO per:

Melloni, Shantivanam, Moving, Ego Center

Piazzale Barbieri, 15 - Tel. 366/1794231

Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 17 fino a venerdì 21 settembre
Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

COMITATO PABLO-GOLESE per:

**Tulipano, Damas, Fisilabor,
Supergym, Sacro Cuore.**

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

Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 10 fino a venerdì 14 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.

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

PROVE GRATUITE DEI CORSI

**OPEN DAY
70esimo
UISP Parma**

Prova gratuitamente i corsi UISP con i nostri Tecnici Educatori il 22-23 settembre in Cittadella, durante i festeggiamenti del 70esimo.

**OPEN DAY
ARCI
SAN LAZZARO**

Prova gratuitamente i corsi UISP con i nostri Tecnici Educatori!

Il Circolo di San Lazzaro, martedì 11 settembre e giovedì 27 settembre, a partire dalle 9 del mattino, organizza le prove gratuite di: Ginnastica Dolce, Ginnastica Posturale, Pilates Dolce, Slowmove e Balli di gruppo e PSP.

Per maggiori informazioni contatta il numero 0521/707423 o il sito Internet www.uisp.it/parma, nella prima settimana di settembre.

Agevolazioni per i Soci che si iscrivono a più attività

Se ti iscrivi ad un corso di Ginnastica Dolce bisettimanale o ad un corso di Nuoto bisettimanale 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!

GINNASTICA DOLCE in Provincia!

Corsi di **Ginnastica Dolce** a Baganzola, Medesano, Felegara, Fontevivo, Mezzani Inferiore, Noceto, Pontetaro, Ramiola 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

Convenzioni UISP

NELLA TUA CITTÀ!

2018-19

www.uisp.it/parma



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

Come Socio UISP Parma, 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, la sezione "Convenzioni per i Soci UISP Parma" (<http://www.uisp.it/parma/pagina/indice-convenzioni>) mostra tutti i dettagli delle convenzioni in corso, in continuo aggiornamento.

ARTICOLI SPORTIVI sconti vari:

Gym Store Parma

Via Budellungo 1, Parma
Tel. 0521/460964

BENESSERE sconti vari:

Namura

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

Erboristeria L'Orto dei Semplici

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

Dott. Luca Militello Logopedista

cell. 340/3207424

Dott.ssa Arianna Messina Nutrizionista

Viale Partigiani d'Italia 16, Parma
cell. 331/4058515

Dott. Matteo Vallara Naturopata

Via Saragat 53, Parma - cell. 328/0220142

PSICOLOGI:

Dott.ssa Simona Errico

Via Partigiani d'Italia, Parma - cell. 339/8123440

Studio Iris (Psicologia e Psicoterapia)

Via delle Basse 1, Collecchio (PR)
studioirispsicologi@gmail.com

Dott.ssa Barbara Gavazzoli

Via Verdi 9, Parma - cell. 339/8671127

Dott.ssa Emanuela Alfieri

Via Galaverna 9, Collecchio (PR)
cell. 333/3184857 - info@alfieriemanuella.it

CINEMA TEATRO E CONCERTI

ingressi ridotti soggetti 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, Parma

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:

Poliambulatorio Fisiocenter

Via Giardinetto 6/L, Collecchio (PR)

www.poliambulatoriofisiocenter.com

Poliambulatorio Dalla Rosa Prati

Via Emilia Ovest 12/A, Parma

www.poliambulatoriodallarosapрати.it

INTEGRA Studio di Fisioterapia

Via Marconi 23, Parma

integrastudio@email.it - tel. 328/4146582

Valparma Hospital

Via XX Settembre 22, Langhirano (PR)

www.valparmahospital.it

KINEMOVE Center

Via Naviglio Alto 20/A, Parma

cell. 334/7156531

www.kinemovecenter.com

Poliambulatorio Fitness Center

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

Cecilia Rota Preparatore Atletico e

Rieducatore Funzionale

Strada Traversetolo 15, Parma - cell. 348/7912176

Dott. Pennoni Osteopata

Via Abbeveratoia 24/B, Parma

tel. 377/9817364 - ambu.pennoni@gmail.com

Dott. Giancarlo Panagia

Fisioterapista Osteopata

Don Giovanni Minzoni 14, Collecchio (PR)

tel. 340/3178871

FARMACIE sconti vari:

Farmacia Volturno

Via Volturno 78, Parma

Farmacia Tomatis

Via Toscana 94/a, Parma

MUSEI sconti vari:

Fondazione Museo Ettore Guatelli

Via Nazionale 130 Ozzano Taro (PR)

info@museoguatelli.it

NEGOZI sconti vari:

La Nuova Lamp

Via Cremonese 146, Parma - www.lanuovalamp.com

Cartolibreria "To CLICK"

Via Giardinetto 6/M, Collecchio (PR)

CENTRO OTTICO DUCALE

c/o EUROTORRI & CENTROTORRI

Tuttolibri SRL

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

Libreria Flaccadori

Via Al Duomo 8/a, Parma

www.facebook.com/libreria.flaccadori

Bollicine Intimo

Via Farini 76, Parma

RISTORAZIONE sconti vari:**Trattoria "Il Cortile"**

Borgo Paglia 3, Parma
www.trattoriailcortile.com

Ristorante Pizzeria L'Incontro

Viale Berenini 6, Salsomaggiore Terme (PR)
www.pizzeriaincontro.it

Pizzeria "Il Gabbiano"

Via Nicola Morigi 10, Parma

Pizzeria Ristorante Blue Moon - Luna Blu

Via Gramsci 11, Parma

Muxar Pizza Pizzeria da asporto

Viale Dei Mille 28/B, Parma
tel. 0521/571223 - cell. 380/4374378

Pizzeria "Nuovo Stile" Zefiro

Via S. Pertini 16, Parma

I Du Matt

Via S. Leonardo 75, Parma - www.idumatt.it

Bangmaker 369

Via Ugolotti 1/a, Parma - tel. 0521/1562720

SERVIZI UTILI PER LA CASA E FAMIGLIA**sconti vari:****Revisioni Italia**

Ex Salamini, Parma - tel. 0521/466966
www.revisionitalia.com, servizio revisioni auto e
moto MCTC con tariffa minima di legge

Parma Traslochi

Via Casanova 8/A, Parma
www.traslochiparma.net

Orologeria Lab. Oro

Via Solari 31, Parma

SERVIZI PER LE SOCIETÀ SPORTIVE**Supergrafica**

Via D. Spaggiari 12/a, Parma
www.supergrafica.biz
sconti vari per le società affiliate UISP Parma

VACANZE E TEMPO LIBERO sconti vari:**Parco Avventura Forestavventura**

Prato Spilla, Monchio delle Corti (PR)
www.forestavventura.com

Orix Tours Agenzia Viaggi

Via Farini 62/a, Parma
www.orixtoursagenziaviaggiparma.it

TOLASUDOLSA Rooms, Breakfast and MTB

Località Sambuceto 208, Strada Prov.le 66
Compiano (PR) - tel. 339/3870031



...seguici!

www.uisp.it/parma



UISP PARMA

...promuove la tua attivita' sportiva

...a Parma siamo più di 23.000 soci e 300 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, Instagram, YouTube e Twitter di UISP Parma

Magazine FuoriAreaNet & Newsletter UISP Emilia-Romagna

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

Per saperne di più contattate redazione@uispparma.it

#SportPerTutti





**grandi eventi
cittadini e
nazionali**

**campionati
e gare di calcio,
nuoto, ciclismo
e atletica**

**campionato
giovanile
di calcio**
(senza classifica)

**23.500 soci
e 330
associazioni
sportive
affiliate**



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

**corsi e
attività per
tutte le età
in palestra,
piscina e
ambiente**

**progetti sociali
d'integrazione,
inclusione e
tutela**

**progetti di
educazione allo sport
e all'attività motoria**

**centri estivi
per bambini
e ragazzi**

