### **PALESTRA**

### SCEGLI L’INTENSITA’ 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 **[+55]** 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.

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

**[+55]**

**Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA TRADIZIONALE**

***Palestra Shantivanam - Via Bixio 102*** - inizio 17 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 |

***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 |

Ven: inizio 5 ottobre; mar-gio: inizio 2 ottobre.

**GINNASTICA DOLCE**

**[+55]**

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 2 ottobre - lun-gio: 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)*** *-* 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 |

***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 |

Lun-mer: inizio 1° ottobre - mar-ven: inizio 2 ottobre

***Palestra Via Zarotto*** –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 |

Lun-gio: inizio 1 ottobre - mar-ven: inizio 3 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 2 ottobre - lun-gio: inizio 1 ottobre

***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**

**[+55]**

***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 16 ottobre – giovedì: inizio 18 ottobre

**SLOWMOVE** - inizio 17 ottobre

**[+55]**

***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**

**[+55]**

***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 |

**PSP****: POSTURAL – STRETCHING – PILATES**

**[+55]**

***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**

**[+55]**

***Sede Uisp – Via Testi 2***

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

Martedì: inizio 16 ottobre – venerdì: inizio 19 ottobre

**EDUCAZIONE FISICA ADATTATA - PALESTRA**

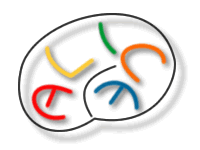
**[+55]**

**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



**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

**[+55]**

***Sede UISP - Via Testi 2*** - inizio 16 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.

**BALLI di GRUPPO**

**[+55]**

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 16 ottobre

martedi 15.00-16.00 (intermedio) – inizio 16 ottobre

martedi 17.00-18.00 (principianti) – inizio 16 ottobre

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

martedì 16.00-17.00 – inizio 16 ottobre

venerdì 16.00-17.00 – inizio 19 ottobre

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

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 15 ottobre

lunedi 14.00-15.00 (intermedio) – inizio 15 ottobre

giovedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 18 ottobre

giovedi 14.00-15.00 (principianti) - inizio 18 ottobre

**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 29 ottobre

**UISP è anche in provincia!**

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.