

ATTIVITÀ PALESTRA UISP

Sede Uisp – Via Testi 2, PARMA

GINNASTICA DOLCE

inizio 12 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	134

GAG – Gambe-Addome-Glutei

È un termine formato dalle lettere iniziali delle parole **Gambe, Addome e Glutei** e indica un allenamento mirato a **rinforzare e tonificare** queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

inizio 13 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	17.30-18.30	30	104
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	18.30-19.30	30	104
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	19.30-20.30	30	104

GINNASTICA POSTURALE

inizio dal 11 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	15.00-16.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	16.00-17.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	17.00-18.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	giovedì	15.00-16.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	16.00-17.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	17.00-18.00	30	104
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	mar	10.00-11.00	25	89
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	ven	10.00-11.00	25	89

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA TRADIZIONALE

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	9.00-10.00	50 25	160 95

Yoga	1	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	10.00-11.00	50 25	160 95
Yoga	1	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	11.00-12.00	50 25	160 95

lunedì: inizio 18 ottobre

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo dell'ASHTANGA HATA YOGA (pausa pranzo)

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1-2	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	13.00-14.00	50 25	250 150

inizio 11 ottobre

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA HATA (1) - YOGA VINYASA (2)

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / mono.	lun-gio	18.30-19.30	50 25	250 150
Yoga Vyniasa	1-2	Annuale bisett. / mono	lun-gio	19.30-20.30	50 25	250 150

mar-gio: inizio 11 ottobre

PILATES DOLCE inizio 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	lun	15.00-16.00	25	89
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mar	15.00-16.00	25	89

PSP: POSTURAL – STRETCHING – PILATES

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	gio	16.00-17.00	25	89
PSP	1	Annuale monosett.	gio	17.00-18.00	25	89

inizio 21 ottobre

ALLENAMENTO CARDIOMETABOLICO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
-------	-----------	-----------	--------	--------	----------	---------

Allenamento Cardiometabolico	1	Annuale monosett.	mar	11.00-12.00	25	89
Allenamento Cardiometabolico	1	Annuale monosett.	ven	11.00-12.00	25	89

martedì: inizio 19 ottobre – venerdì: inizio 22 ottobre

CFC - CORE FUNCTIONAL CROSS

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
CFC	1	Annuale monosett.	mar	12.30-13.30	25	89
CFC	1	Annuale monosett.	ven	12.30-13.30	25	89

Martedì: inizio 12 ottobre – venerdì: inizio 15 ottobre

DANZATERAPIA

inizio 21 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Danzaterapia	1	Annuale monosett.	gio	9.30-10.30	25	89



ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICE Onlus

inizio 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	lun	15.00-16.00	25	89

All'avvio dei corsi l'associazione ALICE prenderà contatto con i partecipanti, per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata, per chi è anche associato ALICE.