**PALESTRA**

**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 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 15.30-16.30 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 16.30-17.30 | 55 | 135 |

Mar-ven: inizio 8 ottobre; lun-gio: inizio 7 ottobre

***Palestra Campus - Campus universitario*** *-* inizio 7 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 135 |

***Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma)*** *-* inizio 8 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 135 |

***Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18*** *-* inizio 7 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 11.00-12.00 | 55 | 135 |

***Palestra Ludens - Via Marconi 39/a*** - inizio 8 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 135 |

***Palestra Melloni - Via Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 15.00-16.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 16.00-17.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 135 |

Lun-mer: inizio 7 ottobre; mar-ven: inizio 8 ottobre

***Palestra Via Zarotto*** –inizio 7 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 135 |

***Centro Moving - Via Brozzi 15***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 135 |

Lun-gio: inizio 7 ottobre; mar-ven: inizio 8 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 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 17.00-18.00 | 55 | 135 |

Mar-ven: inizio 8 ottobre; lun-gio: inizio 7 ottobre

***Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6*** *-*inizio 8 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.00-10.00 | 55 | 135 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 135 |

***Parrocchia San Paolo Apostolo - Via Grenoble 9*** *-*inizio 8 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.30-10.30 | 55 | 142 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.30-11.30 | 55 | 142 |

***Sede Uisp – Via Testi 2*** *-*inizio 8 ottobre **[novità]**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 135 |

**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 | 90 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | ven | 10.00-11.00 | 25 | 90 |

Martedì: inizio 15 ottobre - venerdì: inizio 18 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 | 90 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | gio | 10.00-11.00 | 25 | 90 |

Lunedì: inizio 14 ottobre - giovedì: inizio 17 ottobre

**SLOWMOVE** - inizio 16 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 | 90 |

**PILATES DOLCE**

**[+55]**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** *-*inizio 16 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.00-11.00 | 25 | 90 |

***Sede UISP - Via Testi 2*** - inizio 14 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.45-15.45 | 25 | 90 |

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

**[+55]**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** - inizio 16 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | mer | 11.00-12.00 | 25 | 90 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | gio | 15.30-16.30 | 25 | 90 |

**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 | 90 |
| Allenamento Cardiometabolico | 1 | Annuale monosett. | gio | 10.30-11.30 | 25 | 90 |

Martedì: inizio 15 ottobre – giovedì: inizio 17 ottobre

**DANZATERAPIA [novità]**

**[+55]**

***Sede Uisp – Via Testi 2*** *-*inizio 17 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Danzaterapia | 1 | Annuale monosett. | gio | 9.30-10.30 | 25 | 90 |

**BALLI di GRUPPO**

**[+55]**

Iscrizione 90 € (più tessera UISP)

25 lezioni – 1 volta a settimana

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

martedì 16.30-17.30 (intermedio) – inizio 15 ottobre

martedi 15.30-16.30 (principianti) – inizio 15 ottobre

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

martedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 15 ottobre

martedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 15 ottobre

venerdì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 18 ottobre

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

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 14 ottobre

lunedi 14.00-15.00 (principianti) – inizio 14 ottobre

giovedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 17 ottobre

giovedi 14.00-15.00 (intermedio) - inizio 17 ottobre

**BALLO LISCIO**

**[+55]**

Iscrizione 90 euro (più tessera UISP)

25 lezioni – 1 volta a settimana

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

venerdì 15.00-16.00 – inizio 18 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.

**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 | 11.00-12.00 | 25 | 90 |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | gio | 11.00-12.00 | 25 | 90 |

Lunedì: inizio 14 ottobre – giovedì: inizio 17 ottobre

![Alice[1].gif]()

**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

**[+55]**

***Sede UISP - Via Testi 2*** - inizio 14 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | lun | 15.30-16.30 | 25 | 90 |

*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.*

**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 finalizzata alla salute con metodo dell’ASHTANGA VINYASA YOGA (pausa pranzo)**

In collaborazione con Yoga Home A.S.D.

Corso 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 e coinvolgendo il corpo nella sua globalità.

***Sede Uisp – Via Testi 2***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga | 1-2 | Annuale bisett. / mono. | mar-ven | 13.00-14.00 | 5025 | 250150 |

Mar: inizio 8 ottobre; venerdì: inizio 11 ottobre

### **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 e 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.

**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 di 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 0521/707423 in orari d’ufficio e chiedere del coordinatore del progetto, dott. Davide Antonelli.

Dal 2006ad 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.