



# ATTIVITÀ PALESTRA UISP

CORSI A BASSA INTENSITÀ  
E SETTORE BENESSERE

**CORSI & ATTIVITÀ**  
per i nostri soci **2020-21**

# ATTIVITÀ PALESTRA UISP

Sede Uisp – Via Testi 2, PARMA

## GINNASTICA DOLCE

inizio 6 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 5 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 5 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
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.	lun	18.00-19.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	mar	17 15.30-16.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	mar	16.30-17.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	16.30-17.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	17.30-18.30	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	18.30-19.30	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 12 ottobre

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo dell'ASHTANGA VINYASA 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 5 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.	mar-gio	17.30-18.30	50 25	250 150
Yoga Vinyasa	1-2	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	18.30-19.30	50 25	250 150
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / mono	mar-gio	19.30-20.30	50 25	250 150

mar-gio: inizio 6 ottobre

## PILATES DOLCE

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	lun	14.30-15.30	25	89
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mer	14.30-15.30	25	89

inizio 12 ottobre

## PSP: POSTURAL – STRETCHING – PILATES

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	gio	15.30-16.30	25	89
PSP	1	Annuale monosett.	gio	16.30-17.30	25	89

inizio 15 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 13 ottobre – venerdì: inizio 16 ottobre

## CFC - CORE FUNCTIONAL CROSS

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
CFC	1	Annuale monosett.	mar	13.00-14.00	25	89
CFC	1	Annuale monosett.	ven	13.00-14.00	25	89

## DANZATERAPIA [novità!]

inizio 15 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 12 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.*