

# UISPperTUTTI

# CORSI & ATTIVITÀ

BIMBI • RAGAZZI • ADULTI • GRANDETTÀ

PROGRAMMA

# 2013-14





# UISP, PROGETTIAMO IL FUTURO!

## UISP: I NOSTRI VALORI, LA NOSTRA ATTIVITÀ DI SPORTPERTUTTI

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.

In questa guida ai corsi c'è anche l'attività che fa per te!

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 e dei dirigenti sportivi. Lo sportpertutti non è competere, ma partecipare!

## IL MONDO UISP: I TESSERATI PROTAGONISTI

La tessera socio UISP ti dà diritto a:

- una copertura assicurativa le cui condizioni sono disponibili all'indirizzo [www.uisp.it/assicurazione](http://www.uisp.it/assicurazione) oppure presso i nostri uffici in via Testi, 2, Parma
- partecipare alla vita associativa, come volontario e, nel tempo, se ti appassioni, anche come dirigente sportivo;
- contribuire, con una minima parte del costo, ad un fondo di solidarietà per emergenze territoriali, le cui risorse sono state impiegate, ad esempio, per l'alluvione in Liguria e il terremoto in Emilia Romagna;
- sconti e vantaggi in diversi punti vendita, ristoranti, cinema e teatri della nostra città. Per saperne di più basta consultare il sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## IN COPERTINA

**Elisa Artoni & Davide Antonelli**, Tecnici educatori Uisp Parma

**Rocco Conforti**, studente e musicista

**Rosanna Pippa**, Forum Solidarietà, Festa Multiculturale

**Oliver**, Camminata a 6 Zampe & Vicinità

**Alice & Sabrina**, Bicincittà & Vicinità

**Giancarlo Salati**, camminatore di Parma Segreta

**Cecilia Percudani**, impiegata Uisp

**Jean Claude Didiba**, Consigliere Provinciale UISP Lega Calcio, Segretario Amici D'Africa onlus

**Claudio Tonelli**, medico e cofondatore Ass.ne A.Li.Ce.

**Pierluigi Negri**, responsabile di ADMO Parma

**Lara Lori**, Guida Ambientale Escursionistica, co-fondatrice di EconStile A.P.S.

## UISP Comitato di Parma

Via Testi, 2 – Parma tel. 0521/707411

[infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it) – [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## Orari ufficio:

lunedì 14.30-18.30

da martedì a venerdì 8.30-13.00 14.30-18.30

## Corsi bimbi e adulti:

Email: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)

## Corsi Perlagrandetà:

Email: [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it)

*Per partecipare all'attività corsistica si rende necessaria la presentazione del certificato medico del pediatra o del medico di base.*



## SPECIALE SOCIETÀ SPORTIVE

presso i nostri Uffici è attivo, su appuntamento allo 0521/707411, uno sportello società, per informazioni sulle affiliazioni e per l'assistenza all'organizzazione di eventi sportivi come camminate e pedalate, gare podistiche, ciclistiche e tornei di calcio.

# CORSI PER BIMBI E RAGAZZI

## IN ACQUA CON MAMMA E PAPÀ

### BIMBI 6-36 MESI ACQUATICITÀ 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, attraverso l'acqua, lo sviluppo psicofisico del bambino e una rinnovata armonia.



### BAMBINI 3-4 ANNI E GENITORI

Stare in acqua come sulla terra. Proprio così, grazie alle tecniche che il genitore può utilizzare per trasmettere al bambino la tranquillità e la naturalezza nel trovarsi in un ambiente acquatico.

## IL VIAGGIO

### DELLA TARTARUGA MARINA

#### CORSI PER BAMBINI 3-6 ANNI SENZA GENITORI

I genitori? Tutti a bordo vasca! Quelli proposti sono corsi giocati per favorire il primo contatto con l'acqua, con attenzione alla respirazione e al galleggiamento e, successivamente, ai movimenti base preparatori al nuoto.



## NUOTARE CON I DELFINI

### CORSI DI NUOTO 6-14 ANNI E 14-18 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.



## MULTISPORT NOVITÀ

per i bimbi e le bimbe  
dai 5 ai 10 anni e i ragazzi dagli 11 ai 13 anni.

Corso rivolto a chi ama lo sport e vuole sperimentare tanti giochi e attività diverse durante l'anno.

Nel corso si affrontano i fondamentali tecnici e le basi atletiche dei principali sport, come calcio, rugby, pallacanestro, pallavolo...

Aspetto fondamentale degli incontri, oltre a quello di confrontarsi con più sport, è quello di socializzare, condividere spazi, regole in comune, conoscere i principi di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano, per aiutare i ragazzi a scegliere lo sport preferito.



## SPECIALE GIOVANI...PARKOUR (PK)

In collaborazione con il Centro Giovani Montanara

Divertirsi e sentirsi liberi: in una parola Parkour! Il PK consiste nel seguire un percorso stabilito, superando qualsiasi genere di ostacolo in modo sicuro, semplice e veloce. Per distinguere cosa è PK da cosa non lo è, basta pensare ad una situazione di fuga: tutto quello che può tornare utile per fuggire è Parkour. Tanto allenamento e potenziamento per braccia e gambe, per muoversi in completa sicurezza.

## GINNASTICA RITMICA

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.



## BIMBI E RAGAZZI IN PISCINA

### PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
6-36 mesi	Quadrim mono	Sab	9.45-10.30	15	150.00
3-4 anni + gen	Quadrim mono	Sab	9.00-9.45	15	150.00

### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim mono	Ven	15.00-15.45	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Ven	15.45-16.30	15	140.00
Nuoto**	Quadrim mono Quadrim bisett	Mar-Ven	16.30-17.15	15 30	140.00 245.00
Nuoto**	Quadrim mono Quadrim bisett	Mar-Ven	17.15-18.00	15 30	140.00 245.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	10.30-11.15	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	11.15-12.00	15	140.00

\*\* in collaborazione con CSI



### PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

#### ATTIVITÀ PER BIMBI DAI 3 AI 6 ANNI - VASCA PICCOLA

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità	Quadrim mono	Mer	15.45-16.30	15	145.00
Acquaticità	Quadrim mono	Mer	16.30-17.15	15	145.00
Acquaticità	Quadrim mono	Ven	15.45-16.30	15	145.00
Acquaticità	Quadrim mono	Ven	16.30-17.15	15	145.00

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 14 AI 18 ANNI PRINCIPIANTI - VASCA MEDIA

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto**	Quadrim mono Quadrim bisett	Mar-Ven	19.30-20.15	15 30	140.00 245.00

\*\* in collaborazione con CSI

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 14 AI 18 ANNI PRINCIPIANTI VASCA MEDIA

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto**	Quadrim mono Quadrim bisett	Lun-Mer	19.00-19.45	15 30	140.00 245.00

\*\* in collaborazione con CSI

### PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 5 AI 14 ANNI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim mono Quadrim bisett	Lun-Gio	15.00-15.45	15 30	140.00 245.00
Nuoto	Quadrim mono Quadrim bisett	Lun-Gio	15.45-16.30	15 30	140.00 245.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	9.00-9.45	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	9.45-10.30	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	10.30-11.15	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	11.15-12.00	15	140.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	12.00-12.45	15	140.00

## BIMBI E RAGAZZI IN PALESTRA

### PALESTRA NEWTON - VIA NEWTON

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Parkour	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Mer	18.30 -19.30	27	165.00
	Annuale bisettimanale			54	260.00

### CENTRO GIOVANI MONTANARA - VIA PELICELLI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Parkour	Quadrim bisett o annuale mono	Mar -Gio	18.30 -19.30	27	180.00
	Annuale bisettimanale			54	290.00
Parkour	Quadrim bisett o annuale mono	Mar -Gio	19.00 - 20.30	27	180.00
	Annuale bisettimanale			54	290.00

### PALESTRA VIA VERDI - SAN POLO DI TORRILE

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica ritmica	Bisett annuale	Lun-Gio	16.30-18.30	59 + saggio	280.00

### PALESTRA SCOLASTICA - TORRILE

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ginnastica ritmica	Mono annuale	Mar-Ven	16.30-18.30	30 + saggio	150.00
	Bisett annuale			59 + saggio	260.00



### OPEN DAY, OPEN MIND

L'evento annuale dedicato agli urban sport, diventato un appuntamento imperdibile per i più giovani. Per un giorno "Open Day, Open Mind" fa rivivere spazi poco valorizzati della città, come piazze, strade e periferie, grazie a stage di parkour, skate, hip hop e break dance. L'evento è organizzato in collaborazione con Gruppo Scuola, Spazio 84, Damas Y Caballeros, Anthill Project e molte altre associazioni sportive.

# CORSI ADULTI

## NON È MAI TROPPO TARDI! CORSI DI NUOTO PER ADULTI

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!

## ACQUAGYM

Per tonificare i muscoli e modellare il fisico a tutte le età. Esercizi di gruppo a ritmo di musica con vantaggi per la circolazione e la salute, grazie al massaggio dell'acqua e per il benessere e il relax della persona.

## 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**.



## CORSO DI DIFESA PERSONALE E GENERE SENSIBILE

Le partecipanti, all'interno di un clima sereno, verranno guidate in un percorso ricco di stimoli tra marzialità giapponesi e saperi occidentali. Insieme verranno discussi gli aspetti culturali, biologici e sociali della violenza sulle donne; sperimentate le modalità più semplici e nascoste di auto-protezione; verificato come con una sola tecnica è possibile far fronte a molte tipologie di aggressione; appreso come l'esperienza sul tatami sia utilizzabile nella vita quotidiana. Insieme si svilupperà l'ascolto sensibile, affinché nella pratica non ci si senta più sole.

## 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.

## 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.

## ZUMBA

Lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della danza afro-caraibica, uniti ai movimenti tipici e alle coreografie dell'aerobica. Tanto divertimento per un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e per un'ottima tonificazione di gambe e glutei.

## POSTURAL TRAINING

Attraverso la ginnastica posturale si prevengono e eliminano i dolori presenti nelle maggiori articolazioni del corpo. Gli esercizi hanno l'obiettivo di migliorare il portamento di una persona. Atteggiamenti posturali scorretti, se protratti nel tempo, possono portare a diversi problemi cronici e molto fastidiosi, come artrosi, ernia del disco e dolori alla schiena.

## SLOWMOVE

Lo SLOWMOVE® punta al mantenimento e al riequilibrio della postura e della respirazione e all'allineamento dei segmenti corporei e dei gruppi muscolari, con l'obiettivo di migliorare la percezione, l'ascolto e la consapevolezza del proprio corpo.

## ADULTI - IN PISCINA

SCEGLI L'INTENSITA' DI LAVORO CHE FA PER TE IN PISCINA E PALESTRA  
0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto



### PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto**	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	20.15-21.00	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Nuoto**	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	21.00-21.45	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Nuoto**	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	21.45-22.30	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Nuoto libero		Quadrimestrale	Lun-Mar-	12.45-14.15		320.00
		Annuale	Mer-Gio-Ven			585.00*
Ginnastica in acqua	0	Annuale monosettimanale	Mer	9.00-9.45	30	130.00
Ginnastica in acqua	0	Annuale monosettimanale	Mer	9.45-10.30	30	130.00
Ginnastica in acqua	0	Annuale monosettimanale	Mer	10.30-11.15	30	130.00

\* pagamento solo bancomat o assegno NO CONTANTI \*\* in collaborazione con CSI

### PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	0-1	Annuale bisettimanale	Lun-Gio	9.00-9.45	60	280.00
Nuoto	0-1	Annuale bisettimanale	Lun-Gio	9.45-10.30	60	280.00
Nuoto	0-1	Annuale bisettimanale	Lun-Gio	10.30-11.15	60	280.00
Nuoto	0-1	Annuale bisettimanale	Lun-Gio	11.15-12.00	60	280.00
Nuoto	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Mer	19.45-20.30	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Nuoto	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Mer	20.30-21.15	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Nuoto	1-2-3	Quadrimestrale mono			15	160.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Gio	19.45-20.30	30	249.00
		Annuale bisettimanale			60	449.00
Acquagym**	2-3	Quadrimestrale mono			15	170.00
		Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	20.15-21.00	30	255.00
		Annuale bisettimanale			60	460.00

\*\* in collaborazione con CSI

## ADULTI - IN PALESTRA

### PALESTRA DEL CHICCA - VIA PINTOR

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	18.30-19.30	27	160.00
		Annuale bisettimanale			54	249.00
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	19.30-20.30	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00
Total Body	3	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	18.45-19.45	27	180.00
		Annuale bisettimanale			54	280.00
Zumba	3	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	19.45-20.45	27	180.00
		Annuale bisettimanale			54	280.00

### PALESTRA PEZZANI - VIA PUCCINI

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	18.30-19.30	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	19.30-20.30	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00



### PALESTRA MOLETOLO - VIA ANEDDA

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	13.00-13.45	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00
Postural Training	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	13.45-14.30	27	165.00
		Annuale bisettimanale			54	260.00
Slowmove	2	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	13.00-14.00	27	165.00
		Annuale bisettimanale			54	260.00

### PALESTRA MOVING - VIA BROZZI

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	18.00-19.00	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00
Slowmove	2	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	19.00-20.00	27	165.00
		Annuale bisettimanale			54	260.00

### PALESTRA SUPER GYM - VIA VIOTTI

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	13.00-13.45	27	150.00
		Annuale bisettimanale			54	230.00
Slowmove	2	Quadrim bisett o annuale mono	Lun-Gio	13.00-14.00	27	165.00
		Annuale bisettimanale			54	260.00
Postural Training	1-2	Quadrim bisett o annuale mono	Mar-Ven	13.45-14.30	27	165.00
		Annuale bisettimanale			54	260.00



## VIVICITTÀ

lo sportper tutti va di corsa!

La corsa più grande del mondo che dal 1983 coinvolge in un unico giorno podisti professionisti, famiglie con bambini e appassionati di sport all'aria aperta non si è mai fermata. In prima fila, fra le protagoniste della grande manifestazione podistica, organizzata in aprile dalla Uisp, c'è anche Parma, con la proposta di diversi percorsi competitivi e non competitivi, immersi nella splendida cornice naturale dei Boschi di Carrega. Solo lo scorso anno, nello stesso giorno, allo scoccare delle ore 10, la grande manifestazione dello sportper tutti è stata vissuta da ben 36 città italiane e 15 straniere, unite dai valori di sostenibilità ambientale, accessibilità allo sport e solidarietà.

[www.vivicitta.uisp.it](http://www.vivicitta.uisp.it) **APRILE 2014**

## VIVICITTÀ

## BICINCITTÀ

### BICINCITTÀ

un traguardo lungo 30 anni!

Trenta! Quest'anno la manifestazione della Uisp dedicata alle due ruote e alla sicurezza stradale spegne la trentesima candelina. Un traguardo importante, raggiunto insieme a famiglie, bambini, anziani e sportivi che a ogni edizione di Bicincittà si uniscono alla Uisp per testimoniare, tutti insieme, la necessità di maggiore sicurezza stradale, vivibilità dei centri urbani e aria pulita. L'appuntamento è come sempre al Parco Ducale da cui prenderà il via la grande pedalata popolare lungo le bellezze del centro storico di Parma, lasciando, almeno per un giorno, l'auto in garage.

[www.bicincitta.uisp.it](http://www.bicincitta.uisp.it) **MAGGIO 2014**



Peace Games è l'Organizzazione non governativa creata dalla UISP nel 1990 per promuovere e sostenere le iniziative di aiuto umanitario e di cooperazione allo sviluppo nei Paesi del Sud del mondo e dell'Est europeo. La missione di Peace Games è quella di valorizzare le potenzialità dello sport come strumento di crescita e di aggregazione al servizio delle società in via di sviluppo.

Sono molti i progetti realizzati da Peace Games, come gli interventi in Libano contro il disagio giovanile nelle periferie di Beirut Sud oppure il corso di formazione di softboxe per gli adolescenti all'interno dei campi profughi libanesi. Un altro progetto di Peace Games attualmente attivo è "Educare al gioco e allo sport tra le dune" in Saharawi, per una maggiore diffusione del gioco e dello sport come strumenti di educazione, di protezione sociale e di sviluppo comunitario.

[www.peacegamesuisp.org](http://www.peacegamesuisp.org)

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma

**"La vita è come andare in bicicletta:  
se vuoi stare in equilibrio devi  
muoverti"**

**Albert Einstein**



**Maria Montali & Laila Raffi**  
durante un'uscita di "Boschi e Torrenti"

# PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ ANNO 2013-2014 GRANDETÀ

## ISCRIZIONI PALESTRA

- **Presso i comitati anziani di quartiere** – solo a settembre  
(tutte le informazioni alla pagina seguente)

oppure

- **Presso gli uffici della sede Uisp di Parma** – tutto l'anno  
Via Testi 2 – 43122 Parma  
Tel. 0521/707411

## ISCRIZIONI PISCINA

- Presso gli uffici della sede Uisp di Parma – tutto l'anno  
Via Testi 2 – 43122 Parma  
Tel. 0521/707411

## INFORMAZIONI

Comitato Uisp di Parma – via Testi, 2 (PR)  
Tel. 0521/707411 – Fax 0521/707420  
Mail: [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it)  
Sito: [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

*Per partecipare all'attività corsistica si rende necessaria la presentazione del certificato medico del pediatra o del medico di base.*



## COMITATI ANZIANI DI QUARTIERE

### COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO

Piazzale Barbieri, 15 - per: Melloni, Shantivanam, La Sorgente.  
Iscrizioni alle attività in palestra nei lunedì e giovedì 2, 5, 9, 16 e 19 di settembre  
Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 12.00  
Tel. 0521/254840

### COMITATO PABLO-GOLESE

Via Marchesi, 6 - per: Tulipano, Esprit, Damas.  
Iscrizioni alle attività in palestra nei martedì e venerdì 3, 6, 10, 13, 17 e 20 di settembre  
Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00  
Tel. 0521/944374

### COMITATO MONTANARA-VIGATTO

Largo VIII Marzo, 9/a - per: Sacre Stimmate e PalaCUS.  
Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 16 fino a venerdì 20 settembre  
Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 18.00  
Tel. 0521/255659

### COMITATO SAN LEONARDO

Via San Leonardo, 47 - per: Moving, Ego Center, Supergym Moletolo, sede Uisp.  
Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 9 fino a venerdì 13 settembre  
Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30  
Tel. 0521/271305

### COMITATO PARMA CENTRO

Piazzale Allende, 1 - per: Fisilabor, Supergym, Sacro Cuore.  
Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 16 fino a venerdì 20 settembre  
Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00  
Tel. 0521/776915

### COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO

Via Passo di Badignana, 3/a - per: Ludens, Arci San Lazzaro, Fit Lady.  
Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di venerdì 6, 13 e 20 settembre  
Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00  
Tel. 0521/241162

## NOTE:

1. All'atto della preiscrizione presso i Comitati anziani occorre presentare: **nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail.**
2. L'iscrizione tramite versamento bancario su conto Uisp deve essere effettuata **ENTRO il 20 settembre 2013** presso le filiali della Banca Popolare dell'Emilia Romagna presentando l'apposito modulo precompilato che verrà consegnato all'atto della preiscrizione.
3. Il primo giorno di lezione andrà consegnata all'insegnante Uisp **una fotocopia della ricevuta di versamento.**
4. La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.

# ISCRIZIONI NOVITÀ 2013

## PACCHETTI ANNUALI CONSIGLIATI

### GIOCO E SFIDA

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Slowmove + un giorno Aerobica Dolce  
Iscrizione: 207 € compresa tessera Uisp "Z"

### DIVERTIMENTO E BENESSERE

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Balli + un giorno Ginnastica in Acqua  
Iscrizione: 237 € allo Sportcenter o 267 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

### SALUTE E PREVENZIONE

Un giorno Attività Posturale + un giorno Aerobica Dolce + un giorno Ai Chi  
Iscrizione: 289 € allo Sportcenter o 330 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

### CONSAPEVOLEZZA ORIENTALE

Un giorno Tai Chi + un giorno Yoga + un giorno Ai Chi  
Iscrizione: 337 € allo Sportcenter o 378 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

...*oppure*... SCEGLI TU LA TUA SETTIMANA DI BENESSERE!

- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale, Sport Energy oppure Balli  
**Iscrizione:** 187 € compresa tessera Uisp "Z"
- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
  - **Yoga** – iscrizione: 227 € compresa tessera Uisp "Z"
  - **Ai Chi** - iscrizione: 249 € allo Sportcenter o 290 € nelle altre piscine (compresa tessera)
  - **Ginnastica in Acqua** – iscrizione: 239 € allo Sportcenter o 280 € nelle altre piscine (compresa tessera)
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale oppure Sport Energy  
**Iscrizione:** 225 € compresa tessera Uisp "Z"
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
  - **Yoga** – iscrizione: 235 € compresa tessera Uisp "Z"
  - **Ai Chi** - iscrizione: 287 € allo Sportcenter o 320 € nelle altre piscine (compresa tessera)
  - **Ginnastica in Acqua** – iscrizione: 260 € allo Sportcenter o 275 € nelle altre piscine (compresa tessera)

- **Nuoto bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
  - **Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale, Sport Energy oppure Balli** - iscrizione: 259 € allo Sportcenter o 335 € nelle altre piscine (compresa tessera)
  - **Yoga** - iscrizione: 277 € allo Sportcenter o 348 € nelle altre piscine (compresa tessera)
  - **Ai Chi** - iscrizione: 335 € allo Sportcenter o 450 € nelle altre piscine (compresa tessera)
  - **Ginnastica in Acqua** - iscrizione: 325 € allo Sportcenter o 440 € nelle altre piscine (compresa tessera)

## RISPARMIA!

### PREISCRIVITI ALL'ANNO SPORTIVO 2014-2015

#### QUANDO?

Dal 1° aprile 2014 al 30 giugno 2014 sarà possibile effettuare le preiscrizioni ai corsi del successivo anno sportivo.

#### PERCHÉ?

Con la preiscrizione puoi usufruire di interessanti vantaggi:

1. Sei sicuro di riservare il tuo posto nel corso che preferisci
2. A settembre non dovrai fare la fila presso i Comitati Anziani

#### COME?

Preiscriversi è semplice. Basta versare in anticipo la quota simbolica di 20 € e fornire insieme ai tuoi dati anagrafici anche l'indicazione del corso a cui vuoi preiscriverti.

Ti verrà rilasciata una ricevuta di pagamento (da conservare) e il modulo precompilato per effettuare a settembre il bonifico del saldo d'iscrizione.

Copia del versamento effettuato andrà poi consegnata al tuo insegnante durante la prima lezione del corso.

#### DOVE?

La preiscrizione si effettua dal 1° aprile 2014 fino alla fine del corso, rivolgendoti direttamente al tuo insegnante, oppure venendo a trovarci, dal 1° aprile al 30 giugno 2014, nell'ufficio aperto al pubblico della Uisp Parma, in via Testi 2.

**E SE CAMBIO IDEA?** Nessun problema! A settembre vieni nella sede Uisp e ti restituiranno interamente i 20 € che avrai versato come preiscrizione.

**Per info:** 346/6229512  
perlagrandeta@uispparma.it

## ATTIVITÀ IN PALESTRA

\*Corsi già chiusi per raggiunto numero massimo grazie alle preiscrizioni

### GINNASTICA DOLCE

Sono corsi di gruppo che prevedono attività generali per il mantenimento e il recupero della propria forma psicofisica attraverso esercizi sia individuali che di gruppo, mirati al miglioramento della resistenza, della forza, dell'elasticità e della mobilità articolare e, al contempo, attraverso il gioco, permettono di stimolare l'equilibrio, la coordinazione e la memoria. È un'attività di base, adatta a tutti, che aiuta a sentirsi meglio stando insieme agli altri.

Iscrizione 119 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
55 lezioni - dal 3 ottobre a maggio - 2 volte a settimana

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a  
Mar-ven  
9.00-10.00\* / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Mar-ven  
9.00-10.00\* / 10.00-11.00\* / 11.00-12.00  
Lun-gio 16.00-17.00

**Palestra Campus Campus universitario**  
Lun-gio 9.00-10.00\* / 10.00-11.00\*

**Palestra Melloni** via Pintor  
Lun-mer  
15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00  
Mar-ven  
15.00-16.00 / 16.00-17.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18  
Lun-mer  
10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Centro Moving** via Brozzi 15  
Lun-gio  
9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00  
Mar-ven  
16.00-17.00 / 17.00-18.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4  
Mar-ven 9.00-10.00

**Circolo Il Tulipano** via Marchesi 6  
Mar-ven  
9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Centro Esprit** via Emilia Ovest 18/a  
Lun-gio  
9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Parrocchia Sacro Cuore** p.le Volta 1  
Mar-ven  
9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00  
Lun-gio 17.00-18.00

*NOVITA' 2013*  
**Studio La Sorgente** borgo Sorgo 12  
Lun-gio 9.00-10.00

*NOVITA' 2013*  
**Palestra Supergym** via Viotti 5  
Mar-ven  
15.00-16.00 / 16.00-17.00

### ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PALESTRA

Sono corsi di gruppo specifici per alcune patologie molto diffuse nella nostra società, come osteoporosi, mal di schiena generico, esiti di ictus stabilizzato, obesità, Parkinson e sclerosi multipla allo stadio iniziale. Questi corsi aiutano a mantenere o, dove possibile, recuperare le residue capacità motorie; imparare a convivere e gestire più serenamente la patologia; mantenere o migliorare la propria autonomia individuale; restare il più possibile protagonisti attivi del proprio contesto sociale e territoriale. Sono importanti anche per socializzare. È possibile, in seguito a richiesta di un gruppo minimo di persone, attivare ulteriori corsi anche durante l'anno sportivo.

Iscrizione 149 € oppure 232 € (più 8 € tessera Uisp "Z") 25 o 55 lezioni – dal 3 ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

#### OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Lun-gio  
10.00-11.00 / 15.00-16.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18  
Martedì 14.30 – 15.30  
Venerdì 15.30 – 16.30

**Palestra Campus** Campus universitario  
Lun-gio 11.00-12.00

**Palestra Supergym** via Viotti 5  
Lun-gio 9.00-10.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4  
Martedì 10.00-11.00

**Centro Moving** via Brozzi 15  
Mar-ven 15.00-16.00

**Studio La Sorgente** borgo Sorgo 12  
Martedì 9.00-10.00

*NOVITA' 2013*

### IN FORMA CON LO SPORT

Corsi specifici per chi soffre di OBESITÀ. Prevenire ma anche recuperare. L'attività motoria per chi è sovrappeso sembra un traguardo difficile, ma con il programma A.F.A. in forma con lo sport non è così! Il corso aiuta a mantenere e sviluppare le proprie capacità motorie e recuperare la propria sicurezza psico-fisica.

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a  
Giovedì 9.00-10.00

## ICTUS STABILIZZATO

IN COLLABORAZIONE CON A.L.I.CE. PARMA



Per riprendere fiducia nelle proprie capacità e abilità psico fisiche, lavorando in gruppo con persone con cui condividere una nuova esperienza.

**Sede Uisp** via Testi 2  
**Mercoledì 15.30-16.30 - dal 30 ottobre al 30 aprile**

La quota di iscrizione è **gratuita** perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.

**Come iscriversi:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.

**Dov'è A.L.I.Ce. Parma:** in via Milano 34 a Parma. È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00. Telefono: 346/9892871

## SPORTHERAPY

IN COLLABORAZIONE CON FITLADY



In questo caso lo sport è davvero la migliore terapia!  
Per combattere obesità, ipertensione e problemi cardiovascolari e ridurre gli effetti, un programma di attività rivolto a chi non si accontenta solo dei... farmaci.  
Giorni e orari verranno concordati direttamente con lo staff del Centro all'atto dell'iscrizione.  
**Cos'è:** attività specifica per **obesità, diabete tipo I e II, ipercolesterolemia, ipertensione e cardiopatie**, svolta in gruppi di 4 persone al massimo.

**Iscrizione:** 200 € oppure 350 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

**Come:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario recarsi direttamente al centro "Fit for Lady" per il versamento della quota d'iscrizione. Il centro provvederà ad effettuare il tesseramento associativo ed assicurativo Uisp.

**Dove:** il centro "Fit for Lady" si trova in via Callani 20 a Parma. È aperto da lunedì a venerdì 8.30-21.00 e il sabato 9.00-14.00 Questi i recapiti: 0521/494945, [www.fitlady.it](http://www.fitlady.it)

NOVITÀ 2013

## TAI CHI

Qualcuno la chiama meditazione in movimento: osservare chi pratica Tai chi procura un grande senso di armonia.

Un'antica e potente disciplina cinese che aiuta la concentrazione, l'equilibrio e la coordinazione attraverso movimenti lentissimi.

**Iscrizione** 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Giovedì 11.00-12.00

**Palestra Campus** Campus universitario  
Venerdì 9.00-10.00

## YOGA

Disciplina antichissima che potenzia la respirazione e l'elasticità dei movimenti, unendo benefici fisici alla ricerca interiore e allo sviluppo del sé attraverso la meditazione e le pratiche di rilassamento.

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

NOVITÀ 2013

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Lunedì 11.00-12.00

NOVITÀ 2013

**Palestra Supergym** Moletolo via Anedda 23/a  
Giovedì 9.00-10.00

NOVITÀ 2013

**Palestra Campus** Campus universitario  
Martedì 9.00-10.00

**Palestra Shantivanam** via Bixio 102

Iscrizione: 119 € + 8 € tessera Uisp "Z" (per 25 lezioni da 2 ore)  
mercoledì 10.00-12.00

## BALLI

Le attività proposte sono balli di gruppo o ballo liscio, da sempre una delle attività più divertenti e complete dal punto di vista motorio, coinvolgendo il corpo umano in toto con movimenti globali e stimolando il senso del ritmo e del tempo. È possibile sia imparare che migliorare il proprio modo di ballare, modificando un aspetto tecnico o una posizione. Il ritmo di esecuzione delle esercitazioni iniziali non è mai veloce: i corsi sono gradualmente e contribuiscono a migliorare le percezioni del proprio corpo, rispettando le tempistiche di adattamento ai ritmi della musica dimostrate da ogni partecipante.

Iscrizione 82 € oppure 157 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
30 o 60 lezioni – da ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

NOVITA' 2013

Martedì 15.00-16.00 (principianti, 30 lezioni)

Martedì 16.00-17.00 (avanzati, da 30 lezioni)

Martedì 17.00-18.00 (intermedi, 30 lezioni)

Venerdì 16.00-17.00 (avanzati, da 30 lezioni)

Venerdì 17.00-18.00 (pre-intermedi, 30 lezioni)

**Palestra Damas** via Orlando 27/a

Mar-ven 16.00-17.00 (social dance, da 30 o 60 lezioni)

Martedì 15.00-16.00 (liscio principianti, 30 lezioni)

Mercoledì 14.30-15.30 (liscio avanzati, da 30 lezioni)

Venerdì 15.00-16.00 (liscio intermedi, 30 lezioni)

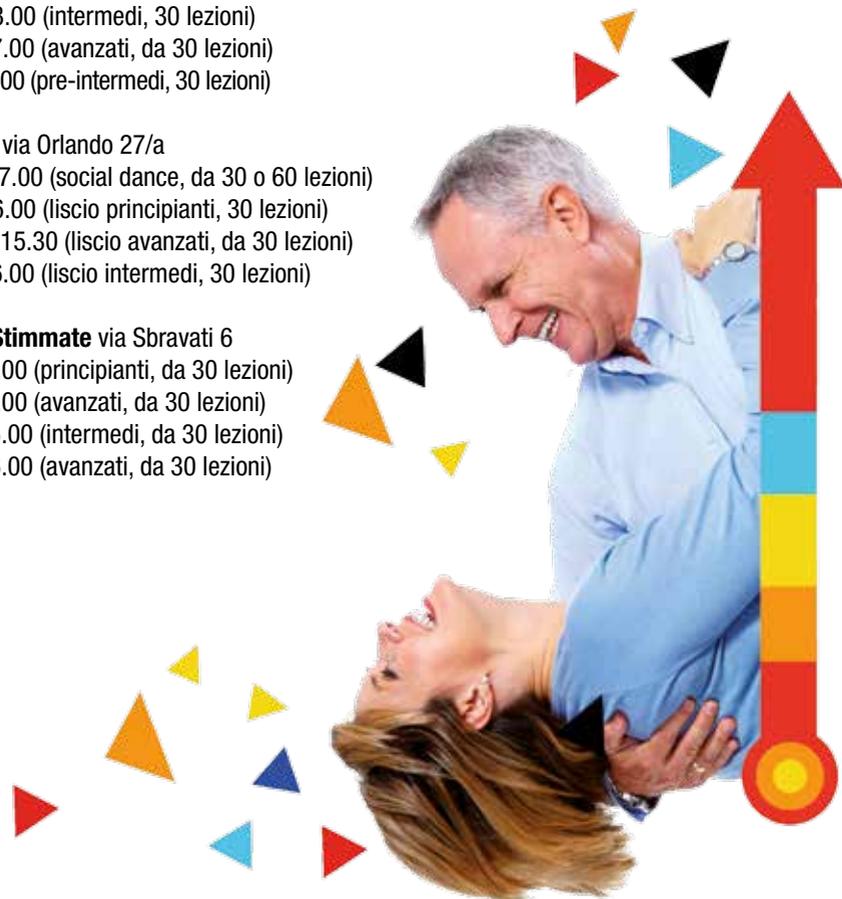
**Parrocchia SS. Stimate** via Sbravati 6

Lunedì 14.00-15.00 (principianti, da 30 lezioni)

Lunedì 15.00-16.00 (avanzati, da 30 lezioni)

Giovedì 14.00-15.00 (intermedi, da 30 lezioni)

Giovedì 15.00-16.00 (avanzati, da 30 lezioni)



## SLOWMOVE®

Lo SLOWMOVE® migliora la percezione, l'ascolto e la consapevolezza del proprio corpo e attraverso movimenti lenti eseguiti in sequenze sempre più lunghe, accompagnate da musica prevalentemente "chill out" e in accordo con la respirazione. Favorisce tonicità ed elasticità muscolare, aumenta la stabilità del centro corporeo ("core stability"), potenzia l'equilibrio, riallinea i segmenti corporei e quindi migliora la postura. Proponendo sempre e soltanto esercizi individuali ogni persona, sotto la supervisione dell'insegnante, può rispettare sia i propri ritmi naturali di apprendimento che i propri limiti fisici.

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Mercoledì 9.00-10.00 (intermedi)

10.00-11.00 (base)

**Palestra Campus** Campus universitario

Martedì 11.00-12.00

Venerdì 11.00-12.00

**Palestra Damas** via Orlando 27/a

Mercoledì 11.00-12.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4

Venerdì 10.00-11.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18

Mercoledì 9.00-10.00

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a

Lunedì 9.00-10.00

**Palestra Supergym** via Viotti 5

Lunedì 10.00-11.00

**Palestra Supergym** Moletolo via Anedda 23/a

Giovedì 10.00-11.00

NOVITA' 2013

## AEROBICA DOLCE

Attività di gruppo in cui si eseguono coreografie ed esercizi individuali a tempo di musica su brani scelti per avere un ritmo meno elevato dell'aerobica normalmente proposta in palestra. Quest'attività sviluppa resistenza, tonifica, stimola la memoria, la coordinazione e la lateralità.

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")  
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Lunedì 9.00-10.00

Giovedì 9.00-10.00

**Palestra Campus** Campus universitario

Martedì 10.00-11.00

Venerdì 10.00-11.00

**Palestra Damas** via Orlando 27/a

Mercoledì 10.00-11.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18

Martedì 15.30-16.30

Venerdì 14.30-15.30

Centro Moving via Brozzi 15

Martedì 9.00-10.00

Mercoledì 9.00-10.00

**Palestra Supergym** Moletolo via Anedda 23/a

Lunedì 10.00-11.00

NOVITA' 2013

## ATTIVITÀ POSTURALE

Esercizi utili per migliorare il portamento e ridurre i dolori legati alle posizioni non corrette che ognuno di noi assume. Si lavora sui muscoli della colonna vertebrale e delle grandi articolazioni (spalla ed anca) oltre che per migliorare la mobilità delle articolazioni e l'elasticità muscolare.

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

**Palestra Damas** via Orlando 27/a

Mercoledì 9.00-10.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18

Lunedì 9.00-10.00

**Centro Moving** via Brozzi 15

Mercoledì 10.00-11.00

Venerdì 9.00-10.00

**Palestra Supergym** Moletolo via Anedda 23/a

Lunedì 9.00-10.00

Giovedì 9.00-10.00

## SPORT ENERGY

Per le persone che hanno sempre praticato sport e che si sentono ancora in forma; per chi vuole avvicinarsi per la prima volta ad una disciplina sportiva mai praticata e che sente l'esigenza di imparare i rudimenti tecnici e fisici dei più comuni sport di squadra. Gli esercizi proposti richiamano quelli comunemente affrontati durante gli allenamenti, con attenzione ai carichi di lavoro. Non si esclude la possibilità di organizzare amichevoli a fine corso.

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a

Lunedì 10.00-11.00

Giovedì 10.00-11.00

NOVITA' 2013

## TEATRO MOTORIO

Hai mai pensato che l'attività motoria oltre ad essere ludica può anche essere espressiva? Prova con Uisp il "teatro motorio", un'attività ludico-espressiva che, ad un'iniziale fase con esercizi generali di riscaldamento, abbina attività e giochi motori propedeutici alla parte finale di recitazione e preparazione dello spettacolo. Divertente, originale, innovativo: il teatro motorio ti aspetta!!!

Iscrizione 73 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da novembre a maggio – 1 volta a settimana

**Centro Moving** via Brozzi 15

Mercoledì 18.00-20.00



## GINNASTICA AL DOMICILIO RESIDENZIALE

### 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.

aurora domus

Nel 2013/2014  
in collaborazione  
con AURORA DOMUS

Dal 2008 ad oggi abbiamo realizzato attività di ginnastica al domicilio residenziale per 72 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

### 1 intervento finanziato da Uisp come attività istituzionale

### COS'È?

Un 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 e 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 0521/707411 in orari d'ufficio e chiedere della coordinatrice del progetto, dott.ssa Sara Conversi.

Dal 2006 ad oggi abbiamo seguito 78 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.



## ATTIVITÀ IN PISCINA

NOVITA' 2013

### AI CHI

Rilassante attività di gruppo in acqua calda (altezza 1,2 m). I movimenti sono lenti, da eseguire in sincronia col respiro, ottimali per braccia, fianchi, pancia e gambe. I benefici riguardano una migliore postura, maggiore flessibilità articolare, rilassamento muscolare, miglioramento dei dolori lombalgici ed espulsione delle tossine grazie ai movimenti che interessano schiena e zona renale. 30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

**Piscina Najma** via Sicuri 15/a

Iscrizione: 190 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Martedì 9.30-10.30

Mercoledì 9.30-10.30

Giovedì 9.30-10.30

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Iscrizione: 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Martedì 11.00-12.00

**Piscina New Athena** via Tarona 1 (Pontetaro)

Iscrizione: 190 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Lunedì 9.00-10.00

Venerdì 9.00-10.00

NOVITA' 2013

### WATSU®

**Sedute individuali** svolte in galleggiamento in acqua calda, specifiche per l'allungamento e la decontrattura muscolare. Il Watsu® scioglie le tensioni e le rigidità muscolari per ottenere, grazie a muscoli più elastici e ad una più ampia mobilità articolare, maggiore facilità nei movimenti. È pensato per essere una integrazione delle normali attività ludico-motorie proposte da Uisp.

### DOVE?

Accordandosi direttamente con il nostro insegnante, Marco Cattabiani, gli impianti a disposizione sono "NAJMA" in via Sicuri 15/a (prima laterale a destra di via Martinella) oppure "NEW ATHENA" in via Tarona 1, all'ingresso di Pontetaro. Si ricorda che è necessario essere soci Uisp per l'anno sportivo 13/14.

Per informazioni o accordi contattare Marco Cattabiani:

347/4157436 - sw.sudharma@email.it

## GINNASTICA IN ACQUA

Tonificante, divertente e rilassante allo stesso tempo, la ginnastica in acqua ha notevoli benefici sulla circolazione, favorisce il lavoro muscolare e il consumo di calorie, riducendo il carico sulle articolazioni (specie di anca e ginocchio) grazie all'effetto di galleggiamento dell'acqua.

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Mer-ven 9.45-10.45

Iscrizione 209 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Martedì 8.30-9.30

Mercoledì 8.45-9.45

Iscrizione 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 60' d'acqua

**Piscina di viale Piacenza**

Iscrizione 130 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Mercoledì 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15

## NUOTO

Corsi adatti a tutti, assecondando le diverse capacità di ognuno: con la compresenza di due insegnanti nello stesso corso è possibile seguire in modo efficace sia chi vuole finalmente imparare a nuotare, sia chi desidera migliorare la propria tecnica.

I movimenti, la respirazione e la coordinazione sono le basi di una attività che è adatta a tutti!

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Iscrizione 199 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Piscina di via Zarotto**

Iscrizione 280 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' d'acqua

Lun-gio 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15 / 11.15-12.00

NOVITÀ 2013

## ACQUAMICA

Attività di gruppo in vasca media (altezza 1,2 m). Vorresti imparare a nuotare o almeno a stare a galla, ma avresti bisogno di più tempo perché hai paura dell'acqua? Hai scarsa confidenza con l'acqua? Non metti la testa sotto? Allora questo è il corso che fa per te! Cominceremo con semplici e divertenti esercizi e poi, quando avrai più confidenza con l'acqua, inizieremo a galleggiare e ad imparare a nuotare.

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Iscrizione 199 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Mer-ven 11.00-12.00

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA – PISCINA

Sono corsi di gruppo specifici per alcune patologie molto diffuse nella nostra società, come osteoporosi, mal di schiena generico, esiti di ictus stabilizzato, obesità, Parkinson e sclerosi multipla allo stadio iniziale. Questi corsi aiutano a mantenere o, dove possibile, recuperare le residue capacità motorie; imparare a convivere e gestire più serenamente la patologia; mantenere o migliorare la propria autonomia individuale; restare il più possibile protagonisti attivi del proprio contesto sociale e territoriale. Sono importanti anche per socializzare. È possibile, in seguito a richiesta di un gruppo minimo di persone, attivare ulteriori corsi anche durante l'anno sportivo.

NOVITÀ 2013

### ARTROSI DI ANCA E GINOCCHIO

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Iscrizione 239 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' d'acqua

Mar-ven 14.30-15.15

**Piscina Ego Village** via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

Iscrizione: 180 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' di attività in acqua

Giovedì 14.45-15.30 / 15.30-16.15

### SCLEROSI MULTIPLA

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19

Iscrizione 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Lunedì 15.15-16.00

Venerdì 12.00-12.45

**Piscina Ego Village** via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

Iscrizione: 180 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' di attività in acqua

Lunedì 15.30-16.15

Sabato 10.30-11.15 / 15.00-15.45

### ICTUS STABILIZZATO

**Piscina Ego Village in collaborazione con A.L.I.Ce. Parma**

via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Lunedì 14.45-15.30

**Iscrizione:** la quota di iscrizione è gratuita per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.

**Come:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.

**Dove:** A.L.I.Ce. Parma si trova in via Milano 34 a Parma.

È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00

Il recapito telefonico è 346/9892871



## CORSI IN ACCREDITAMENTO

Le attività descritte in questo paragrafo, essendo realizzate in accreditamento con il Comune di Parma in base ad un bando comunale, al momento della stampa della Guida NON SONO ANCORA CERTE. La conferma definitiva della loro realizzazione, nonché di giorni, orari e quote d'iscrizione, sono subordinate agli esiti della nostra partecipazione al bando, che il Comune di Parma comunicherà in date successive.

Si ricorda che finora il bando ha stabilito che ha diritto al contributo comunale per la partecipazione a detti corsi solo chi ha compiuto 55 anni, risiede nel Comune di Parma e non è in condizione lavorativa, previa presentazione di un ISEE inferiore a 25.000,00 €/anno. Si può usufruire di questo contributo per una sola tra le attività proposte. L'iscrizione verrà accettata solo previo tesseramento Uisp 2013-2014

Si ricorda infine che tutte le attività previste dal bando sono a **numero chiuso**, perciò le iscrizioni verranno accettate fino ad esaurimento posti. Per informazioni telefonare allo 0521/707411

### GINNASTICA IN ACQUA TERMALE

Corsi da 20 lezioni monosettimanali per gruppi di 20 persone, svolti in acqua termale a 33°C, in vasca "media" presso le **terme di Monticelli**. Prevedono 45' di attività in acqua + 10' di idromassaggio.

### GINNASTICA IN ACQUA

Corso da 55 lezioni bisettimanali svolto in vasca "media" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevede 45' di attività in acqua.

### NUOTO

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevedono 45' di attività in acqua.

### ATTENZIONE

Corsi di nuoto in accreditamento presso la **piscina Zarotto**: al momento della stampa della Guida ancora non sappiamo le caratteristiche previste dal bando per questi corsi (durata delle lezioni ed eventuale parte di attività a secco a bordo vasca).

## ATTIVITÀ IN AMBIENTE

### GINNASTICA NEI PARCHI GRATIS!!!

ATTIVITÀ ISTITUZIONALE FINANZIATA DA UISP

**DAL 12 MAGGIO AL 27 GIUGNO 2014**

È necessario avere la tessera Uisp 13/14

#### PARCO DUCALE

lun-gio 9.00-10.00

Ritrovo di fronte al teatro "Al Parco"

#### PARCO FALCONE E BORSELLINO

lun-gio 9.00-10.00

Ritrovo dal gazebo fisso all'interno del parco

#### PARCO al CAMPUS

lun-gio 9.00-10.00

Ritrovo davanti al Palacus, all'interno del parco

#### PARCO del DONO

mar-ven 9.00-10.00

Ritrovo all'ingresso di via Montebello, semaforo pedonale

#### PARCO MARTINI

mar-ven 9.00-10.00

Ritrovo parcheggio di via Bondi

#### PARCO CITTADELLA

mar-ven 9.00-10.00

Ritrovo all'ingresso di via Passo Buole



## GRUPPI DI CAMMINO

Calendari di uscite (da fine giugno ai primi di agosto 2014) con itinerari da percorrere a piedi. La partecipazione è libera e gratuita (previo tesseramento Uisp). Ad ogni camminata sarà presente un insegnante Uisp. Le camminate partono con qualunque condizione meteo. Indossare scarpe da ginnastica, indumenti dai colori chiari, leggeri e comodi. Cappello ed occhiali da sole. No zaini e borse: portare solo un marsupio con il minimo necessario, oltre ad una bottiglietta d'acqua e un po' di liquirizia pura (per chi soffre di pressione bassa).

Il raggiungimento dei punti di partenza delle camminate è previsto in maniera autonoma a piedi, bicicletta, auto o mezzi pubblici.

**Per partecipare alle uscite è necessario prenotarsi telefonicamente allo 0521/707411 entro i termini indicati.**

### CIRCUITO "PARMA SEGRETA"

Partenza 7.30

Telefonare entro 2 gg. prima

### CIRCUITO "BOSCHI E TORRENTI"

Partenza: orario da concordare

Telefonare entro 7 gg. prima

### CIRCUITO "PIEVI E CASTELLI"

Partenza: orario da concordare

Telefonare entro 7 gg. prima

### NOVITÀ

Il calendario dettagliato delle uscite verrà distribuito a lezione e pubblicato sul sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) a febbraio 2014.

## TREKKING E ESCURSIONISMO UISP

Amate il trekking all'aria aperta e vi sentite pronti ad affrontare percorsi con difficoltà crescente? Allora il Calendario dell'escursionismo Uisp è quello che fa per voi! Da gennaio 2014 sarà disponibile l'elenco completo delle attività da praticare in natura, accompagnati dalle nostre guide ambientali escursionistiche: trail running per bambini, gioca orienteering per famiglie e uscite in montagna. Organizzeremo ciaspolate sulla neve e gite di 2 giorni per vivere a stretto contatto con la natura, praticando sci o snowboard; ci rilasseremo nella quiete del bosco facendo Yoga; raggiungeremo insieme la cima di un monte per scrutare dall'alto le bellezze del panorama montano.

## NOTE

## NOTE

**VERSO  
KUMINDA** Camminata a passo  
**libero**

**2013** e corsa  
**non competitiva**

**Sabato**  
19 ottobre 2013  
Uisp in movimento  
per la sovranità  
alimentare e il  
diritto al cibo

Partenza ore 15.00  
Parco Ducale fronte Palazzo Ducale  
**Percorso circolare di 6 km**

**KUMINDA** è il Festival del Diritto al Cibo, organizzato da Forum Solidarietà. Da ottobre eventi, incontri e una mostra mercato per parlare di **accesso al cibo** e diritti fondamentali, cultura ed educazione, benessere, qualità della vita e solidarietà.

Il 19 ottobre ti aspettiamo alla camminata e alla corsa non competitiva UISP per il diritto al cibo per tutti, un'occasione per mettersi in movimento per i diritti di tutti, anche i nostri.

**Percorso:** Il ritrovo è alle 15 al Parco Ducale, davanti al Palazzo Ducale. La camminata seguirà un percorso circolare di 6 chilometri, attraverso l'Oltretorrente e il centro storico, con soste in alcune botteghe equo solidali e bio della città. Punti sosta: Botteghe Altromercato, Forno Ducale, Punto Verde, Naturalmente e Ceres.

per info: 346. 6229512

perlagrandeta@uispparma.it



# La tessera Uisp

Nuovi punti di vista  
**2013-14**

**UISPperTutti**

...permette di usufruire di offerte e sconti riservati ai soci in diversi esercizi commerciali di Parma e provincia, privilegiando le botteghe di vicinato, le iniziative sostenibili e i centri culturali e artistici del territorio.

Scoprite tutti i vantaggi della tessera Uisp entrando nei negozi, cinema, teatri e centri medici convenzionati!

◀ L'elenco completo sul nostro sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) ▶

