



Programma corsi di ginnastica e attività UISP 2016/2017

**UISP TERRITORIALE PAVIA
Via Gramsci, 19 - 27100 Pavia**

Tel. / Fax 0382.461660 - cell. 3923771809
uisp_pavia@libero.it

GINNASTICA ADULTI

Tonificazione e allenamento con esercizi sia a corpo libero che con utilizzo di piccoli attrezzi a ritmo di musica

Pavia

Palestra piscina Folperti Via Folperti n. 38

Lunedì-mercoledì- venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Lunedì-mercoledì-venerdì dalle 19.00 alle 20.00

Palestra Città Giardino Via Acerbi n. 31

Martedì-venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Palestra Don Orione Via Don Orione n. 25

Lunedì-giovedì dalle 18.50 alle 19.50

Zeccone

Palestra Scuola Elementare Via Italia

Martedì-venerdì dalle 20.00 alle 21.00

San Leonardo

Centro Diurno

Lunedì-giovedì dalle 19.30 alle 20.30

Lunedì-giovedì dalle 20.30 alle 21.30

Lardirago

Oratorio

Lunedì-mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

San Martino

Palestra Scuole Medie

Martedì-giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Cura carpignano

Palestra Scuola Elementare

Lunedì-giovedì dalle 19.00 alle 20.00

Castrate Primo

palestra Scuola media

martedì – venerdì dalle 20.00 alle 21.00

CORSI GINNASTICA DOLCE

Il movimento volto alla promozione e al mantenimento della salute rappresenta un punto fermo della prevenzione alle patologie correlate all'invecchiamento. Scientificamente dimostrato che la ginnastica è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato alla ricerca del benessere psicofisico

Pavia

Palestra Piscina Folperti Via Folperti n. 38

Lunedì-martedì-mercoledì-giovedì-venerdì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 10.30 alle 11.30

Martedì-giovedì dalle 15.00 alle 16.00

Presso Chiesa di S. Alessandro

Martedì-giovedì dalle 9.30 alle 10.30

Circolo A. Grassi Via Amati n. 10

Martedì-venerdì dalle 9.30 alle 10.30

Palestra Scuola Elementare Maestri Via Lovati

Lunedì-mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

Palestra Scuola Elementare Canna Via Griffini

Lunedì-giovedì dalle 17.00 alle 18.00

Palestra Scuola Elementare Montebolone Via Grumello

Lunedì - giovedì dalle 16.45 alle 17.45 (da ottobre a Dicembre

dalle ore 18.00 alle ore 19.00)

Centro Sociale Borgo Via dei Mille

Martedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00 e dalle 16.00 alle 17.00

Centro Sociale Santo Spirito Via Santo Spirito

Lunedì-mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Palestra Città Giardino Via Acerbi n. 31

Martedì-giovedì dalle 16.00 alle 17.00

Martedì-venerdì dalle 17.30 alle 18.30

Pavia Ovest Centro Sociale Cazzamali

Lunedì-giovedì dalle 9.30 alle 10.30

Palestra Quartiere Scala (cubo verde) Via Salvo d'Acquisto

Martedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00

Borgarello

Palestra Oratorio

Lunedì-giovedì dalle 09.00 alle 10.00

Certosa di Pavia

Palestra Via Rinascimento

Lunedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00

Casorate Primo

Presso Palestra dell'Oratorio

Mercoledì-venerdì dalle 09.00 alle 10.00

Lardirago

Palestra Comunale presso Centro sportivo

Martedì-giovedì dalle 18.00 alle 19.00

San Leonardo

Presso Centro Diurno

Martedì-giovedì dalle 15.00 alle 16.00

Fossarmato

Centro Sociale Via Fossarmato n.1

Mercoledì-venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Bubbiano

Ex Scuola Via Cavallotti

Mercoledì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00

Cura Carpignano

Palestra scuola elementare

Lunedì-venerdì dalle 17.30 alle 18.30

OSSA PER LA VITA BONES FOR LIFE

Le proposte del movimento ***Ossa per la vita*** hanno lo scopo di stimolare il rafforzamento delle ossa attraverso processi naturali e dinamici, i movimenti sono semplici e inusuali. E' possibile attraverso questo percorso ritrovare una qualità di movimento e una vitalità rinnovata.

Pavia

Palestra Folperti Via Folperti n. 38

Dal 16 Novembre 2016

***NOVITA'!!!!!!* CORSO DI PILATES**

Palestra Folperti Via Folperti n. 38

Da Sabato 08 Ottobre dalle ore 10.00 alle ore 11.00

CORSI GINNASTICA IN ACQUA

Pavia

Piscina Folperti Via Folperti n. 38

Martedì-mercoledì-giovedì dalle 9.30 alle 10.15

Piscina Folperti Via Folperti n. 38

Mercoledì-Venerdì dalle 14.45 alle 15.30

CORSI NUOTO PER ADULTI E ANZIANI

Pavia

Piscina Folperti Via Folperti n. 38

Martedì-mercoledì-giovedì dalle 10.15 alle 11.00

CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Pavia

Martedì - venerdì dalle 17.00 alle 17.45

SQUADRA AGONISTICA DI NUOTO

Allenamenti

Piscina Folperti Via Folperti n. 38

Martedì dalle ore 17.45 alle ore 18.30

mercoledì-venerdì dalle 17.45 alle 19.15

GIOCHIAMO L'ESTATE 2017

Centri estivi per bambini dai 4 ai 12 anni. Il centro sarà aperto per tutta l'estate 2017, dalla chiusura delle scuole fino alla ripresa delle stesse con un'unica interruzione la settimana di ferragosto, per soddisfare le esigenze delle famiglie, dalle 7:30 alle 17:00 dal lunedì al venerdì.



UISP TERRITORIALE PAVIA
Via Gramsci, 19 - 27100 Pavia
Tel. / Fax 0382.461660 - cell. 3923771809
uisp_pavia@libero.it