



IN QUESTO NUMERO

I VOLTI UISP

#QUESTA SETTIMANA LA VELA

LA FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

#PROSEGUONO GLI APPUNTAMENTI

IL SOSTEGNO ALLE ASD

#I MERCOLEDÌ DEL COMMERCIALISTA

LE STRUTTURE DI ATTIVITÀ

CICLISMO

#LA NUOVA PISTA A CAMBIANO

CINOFILIA

#FACCIAMO IL PUNTO SUL CANICROSS

DANZA

#LE QUINTE DEL TEMPO

DISCIPLINE ORIENTALI

#I CORSI PER LE ALTE CINTURE

LE GINNASTICHE

#LO SVILUPPO DELL'ACROBATICA

MONTAGNA

#LE ESCURSIONI NEGLI ANTICHI BORGHI

NUOTO

#LE PREMIAZIONI E IL NUOVO CALENDARIO

PALLAVOLO

#FACCIAMO IL PUNTO SUI NUMERI!

VELA

#L'INVERNA A BELGIRATE

NOTIZIE DALLE SEDI DI

BRA | CUNEO

CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO

TORINO

I CALENDARI

ATLETICA | trail.vertical.podismo.fitwalking.cammino.nordicwalking.pista

MONTAGNA | alpinismo.arrampicata.escursionismo.orientering

| #IVOLTIUIISP-CHISONOINOSTRIDIRIGENTI? |

[VELA - MA IN PIEMONTE C'È IL MARE? DI E CON MARINA ARIONE]



Questa settimana il secondo appuntamento dedicato ai dirigenti delle Strutture di Attività. Oggi incontriamo Marina Arione, Responsabile della Struttura Vela in Piemonte.

Quante volte mi sono sentita fare questa domanda nel tentativo di spiegare il mio lavoro in una scuola di vela e poi il mio impegno in Uisp nel settore vela. E certo no, in Piemonte non c'è il mare, ma diversi laghi su cui fare attività, come il lago Maggiore, Viverone e Avigliana o il lago d'Orta. E moltissimi velisti appassionati e circoli vela che spingono la loro attività in Liguria, in Sardegna e in diversi altri litorali italiani. Per cui no, niente mare in Piemonte ma tanta vela. La passione per la vela come è nata? Nel più banale dei modi. Non sono mai stata una sportiva sfegatata, mi sono sempre piaciuti gli sport individuali, guardavo con ammirazione chi sa fare squadra e unisce alla voglia di sport la capacità di farlo in gruppo. E partendo da questo modo, un po' defilato, di far parte del mondo sportivo, sono stata catapultata nella vela da amici appassionati che mi hanno

coinvolto. La mia prima frase in merito è stata: "Sono un animale di terra, non so se sarò mai adatta alla vela" e così ho affrontato il mio primo corso di deriva. Ne sono uscita con lividi sufficienti da farmi sembrare un dalmata e la granitica certezza, che la barca era la mia nuova casa. L'energia che mi ha trasmesso quell'esperienza mi ha cambiato la vita. Da oltre 16 anni seguo la vela su più fronti, non solo quello sportivo e di avvicinamento alla disciplina, ma anche quello organizzativo. Prima solo con la scuola di vela con cui collaboro, il Centro Nautico di Levante e poi anche in Uisp dove ricopro il ruolo di Responsabile SdA Vela Piemonte. Come sono finita alla Uisp? Il Circolo per cui collaboro è affiliato a UISP ed è stato naturale approfondire la conoscenza della stessa e dare disponibilità volontaria sia alla struttura regionale che alla diffusione della disciplina che tanto amo, la vela. Questo mi ha permesso di conoscere una realtà interdisciplinare assolutamente radicata sul territorio e animata da persone, che come me, vedono lo sport come un tramite di inclusione sociale potentissimo e alla portata di tutti. La prima cosa che ho apprezzato entrando in UISP e dando la mia disponibilità, è stata la capacità di entusiasarsi anche per le idee più folli, senza

perdere di vista la capacità organizzativa e la concretezza nel realizzare manifestazioni, progetti, attività. Ho chiaro in mente il momento in cui, uno dei responsabili UISP, a cui sono più legata disse "Portiamo una piscina in piazza!" e per me fu immediato rispondere "E noi ci mettiamo dentro una barca!" E portammo una piscina e pure una barca in piazza, nel salotto di Torino. UISP è questo per me: l'entusiasmo e la condivisione sportiva, a prescindere dalla disciplina. Cosa significa per me essere responsabile SdA Vela Piemonte? Una sfida e un impegno costante. Significa interfacciarsi con tutte le realtà regionali Uisp, che si occupano di vela e accogliere esigenze e richieste. Vuol dire creare un rapporto di fiducia tra UISP e i circoli e far lavorare tutti nella stessa direzione: per uno sport inclusivo, associativo e partecipativo. E nello specifico della vela, significa dare la possibilità a circoli diversi di confrontarsi e collaborare. E' una strada con ancora tante tappe da raggiungere e consolidare, non sempre è facile collaborare e confrontarsi. Ma siamo velisti, collaborare è la base fondamentale di ogni buon equipaggio. Buon vento!

info su programmi e corsi
vela.piemonte@uisp.it



| #FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO UISP |

[PROSSIMI CORSI UDB - UNITA' DIDATTICHE DI BASE]

Proseguono gli appuntamenti, dedicati alle Unità Didattiche di Base e alla formazione per il rilascio di qualifiche. Sono circa 150 le qualifiche nazionali che l'Uisp rilascia a tecnici, giudici, operatori, istruttori, insegnanti, maestri, riferite a 180 discipline. Le unità didattiche di base sono la prima tappa del percorso formativo Uisp, indispensabile per accedere ai percorsi specifici e per completare la validazione delle qualifiche acquisite, o le equiparazioni di altri titoli. 8 ore in aula e 4 di formazione on line per conoscere l'ente presso il quale si è affiliati, il suo funzionamento, le leggi, l'organizzazione del mondo sportivo associativo e no profit, il funzionamento e le regole per le Associazioni e le società sportive. Altri argomenti trattati sono i valori ed i contenuti dello sport per tutti, che è educazione, movimento, benessere, cultura, arte, amatorialità, competizione, solidarietà, inclusione e tanto altro ancora. Si tratta di approfondimenti molto importanti per chi gestisce o è impegnato in una società sportiva e per tutti i tecnici, istruttori, insegnanti, operatori, dirigenti e collaboratori, consapevoli del loro ruolo. Gli appuntamenti:

9 NOVEMBRE 2019 - ALESSANDRIA - DALLE 10.00 ALLE ORE 17.45

16 NOVEMBRE 2019 - TORINO - DALLE 11.00 ALLE ORE 19.45

MODULI SERALI 18-20-21 NOVEMBRE 2019 - TORINO

Prossimi corsi da Dicembre a Torino e nelle altre città della Regione.

maggiori info piemonte@uisp.it
011.4363484

| BLSA - i nuovi corsi |

L'UISP ritiene importante garantire ed accrescere lo standard della sicurezza dei soci, che frequentano gli impianti sportivi promuovendo e diffondendo tra tutte le ASD affiliate: un'opportunità formativa sulle manovre salvavita. Lo scopo del soccorso precoce è quello di mantenere ossigenati il cervello e il muscolo cardiaco per evitare il danno anossico cerebrale.

I corsi si terranno nella sede della Uisp Piemonte, di via Nizza 102, con orario 14.30 | 19.30 nelle seguenti date:
9 novembre - 16 novembre - 23 novembre - 30 novembre - 14 e 21 dicembre

info piemonte@uisp.it

| CINOFILIA - Corso educatore cinofilo |

Sono aperte le iscrizioni per il corso di educatore cinofilo nazionale. Le lezioni si terranno dal 11 Gennaio 2019 fino al 16 Aprile 2019.

info equestriecinofile.piemonte@uisp.it

| DANZA - Aggiornamento Insegnanti |

Il settore attività danza organizza 7 moduli formativi di aggiornamento, presso il "Centro ricerca danza" di via Chiesa della Salute 86. Il calendario: 23 novembre dalle 10 alle 14 "L'alimentazione nello sport e danza"; 18 gennaio dalle 10 alle 14 "Teoria musicale per insegnanti di danza" e dalle 15 alle 19 "Teoria musicale applicata da una lezione di danza"; 29 febbraio dalle 10 alle 14 "Storia della danza" e dalle 15 alle 19 "Contact improvisation".

info danza.piemonte@uisp.it

| LE GINNASTICHE - Corso operatore sportivo | Dal 20 Ottobre al 24 Novembre

- Corso giudice I e II livello Artistica - Ritmica | Dal 20 Ottobre al 12 Gennaio

- Corso giudice Acrogym | Dal 13 Ottobre al 19 Gennaio

info ginnastiche.piemonte@gmail.com

| MONTAGNA - Corso per Tecnici di Escursionismo |

Le iscrizioni al corso si chiuderanno il 31 ottobre 2019 - massimo 20 partecipanti - e si terranno al "Centro polivalente" di Bioglio e sulle Alpi biellesi. Inizio del corso 9 novembre.

info montagna.piemonte@uisp.it

| NEVE - Corso operatore sportivo |

Dal 30 Novembre al 7 Dicembre a Ponte di Legno Tonale (Bs) si terranno i corsi di formazione per operatori sportivi di sci alpino e snowboard.

info Areaneve Uisp Nazionale

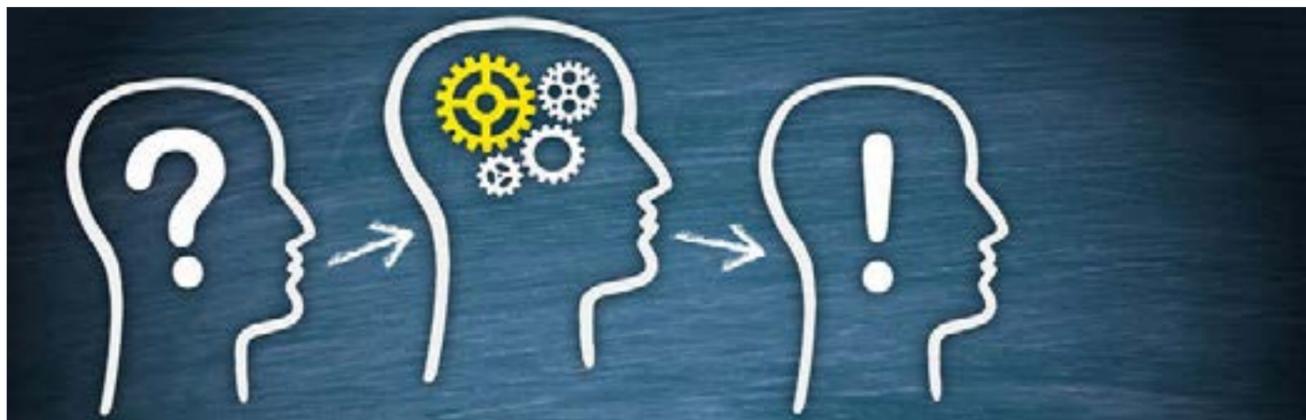
| PALLAVOLO - Aggiornamento allenatori |

Il corso si terrà presso il Palasport di Pinerolo, Viale Grande Torino, 2, con orario 9.30 | 11.00.

info www.volleyuisppiemonte.it

|#UISP A SOSTEGNO DELLE ASD|

[I MERCOLEDÌ CON I COMMERCIALISTI]



Si è svolto ieri, presso la sede UISP Piemonte, il primo appuntamento dello sportello di consulenze gratuite per le associazioni affiliate UISP. Argomento della giornata: "Riforma del Terzo Settore - come e quando diventare APS" Un mercoledì al mese due commercialisti risponderanno alle domande delle Associazioni.

Prossimi appuntamenti:

Mercoledì 4 Dicembre 2019 - ore 9.30 - 12.30

"L'applicazione delle leggi e delle normative asd e aps per le Scuole di Danza"

dalle ore 12.30 alle 14.00

"Registro 2.0 e le qualifiche, le regole, le procedure, i servizi UISP Piemonte alle associazioni affiliate"

Mercoledì 15 Gennaio 2020 - ore 9.30 - 12.30

Per gli incontri che si svolgeranno a partire da Mercoledì 15 Gennaio, gli argomenti da trattare saranno scelti in base alle domande pervenute e agli eventuali aggiornamenti di normative e leggi che riguardano le Associazioni.

Le date successive saranno comunicate a dicembre.

Per l'incontro del 15 Gennaio e dei successivi, vi preghiamo di inviare le vostre domande all'indirizzo mail: piemonte@uisp.it

Gli incontri si svolgeranno presso la sala riunioni del Comitato Regionale Uisp di via Nizza 102, Torino.

In caso si ravvisi la necessità, da parte di più società di programmare con urgenza incontri su temi non citati in questa comunicazione, sarà nostra cura aggiungere altri appuntamenti nel più breve tempo possibile.

Lo sportello non annulla il servizio di consulenza, attivo quotidianamente, presso i Comitati.

Ciclismo

[INAUGURAZIONE PISTA CICLABILE]



Domenica 10 novembre un socio e amico della asd Torino Bike Experience, Fabio Wolf è stato invitato in quanto protagonista di 160cm.it come ospite d'onore all'inaugurazione della nuova pista ciclabile di Cambiano. La TBE lo supporterà e per l'occasione organizza un giro in bici adatto alle bici da città e cicloturismo: due itinerari possibili, il primo, tutto piatto perfetto per le famiglie e l'altro con un po' di dislivello per i più avventurosi con bici da trekking. Il ritrovo è alle 12 in sede Torino Bike Experience di piazza Graf 132, con arrivo alle 14,15 presso il cimitero di Cambiano. Alle 14,30 ci sarà l'inaugurazione della pista ciclabile e alle 16 merenda offerta dall'associazione Cambianese e poi ritorno. L'uscita è gratuita ed è obbligatorio l'uso delle luci soprattutto per il ritorno! La conferma del giro sarà data domenica mattina via sms a tutti coloro che avranno reso nota la loro partecipazione.

info **334.9448063**

Cinofilia

[CANICROSS - UNA NUOVA DISCIPLINA CINOFILO SPORTIVA]

Il canicross è una nuova disciplina cinofilo-sportiva, che coinvolge cane e padrone, uniti tramite una cintura, una linea ammortizzata e una pettorina, attrezzatura specifica per prevenire infortuni alla coppia e a terzi, che corre su un percorso sterrato.

Andare a correre accompagnati dal cane non è il Canicross, una disciplina nata dalla necessità di allenare i cani da slitta anche nel periodo estivo, da cui ha ereditato attrezzatura, nomenclatura, razze di cani coinvolte. Queste ultime non sono più solo quelle da slitta, lo sport è aperto a cani di qualsiasi razza, con o senza pedigree. Alla base della disciplina ci deve sempre essere un buon rapporto tra uomo e animale, il quale deve rispondere ai requisiti di educazione e obbedienza. Il termine Canicross deriva dai termini inglesi "canine" e "cross-country" ed è un'attività che mette in luce l'andatura e la velocità in percorsi campestri compiuti nel minor tempo possibile, salvaguardando sempre e comunque l'integrità del cane, che deve avere l'età minima di 12 mesi.

Il settore Cinofilia Uisp Nazionale, organizza un Trofeo Nazionale (2018-19 seconda stagione agonistica) su percorsi di diverse lunghezze, con varie categorie e itinerante su più regioni.

La Uisp Piemonte ha il piacere di ospitare alcune gare su più percorsi (Stupinigi - Boschetto di Nichelino), proprio per questi percorsi sta lavorando in collaborazione con diversi enti e comuni per renderli usufruibili a tutti coloro che vorranno avvicinarsi agli sport praticabili su percorsi naturali, sempre nel rispetto dell'ambiente.

Come è già successo per altri sport cinofili, il nostro settore si augura di poter trovare delle sinergie con altri settori UISP, per poter lavorare insieme diffondendo al meglio la pratica sportiva.

info equestriecinofile.piemonte@uisp.it



Danza

[JE DANSE]

Sabato 23 Novembre al palazzetto dello sport di Cumiana VIII edizione del contest coreografico riservato a solisti, coppie e crew. Il programma inizia alle 13 con il freestyle battle, alle 18.30 con l'open dance class e alle 20.45 il contest coreografico. La giuria sarà formata da Lino Speranza, Lisa Brasile e Amedeo Crielesi.

info [349.6008632](tel:349.6008632)

[LE QUINTE DEL TEMPO]

Sabato 16 Novembre il *Centro Ricerca danza* di via Chiesa della Salute 86, ospita il laboratorio di danza "Le quinte del tempo" un progetto di Marghe&Stef con Margherita Mana. Tre i livelli del corso.

info www.centroricercadanza.it



Discipline Orientali

[AIKIDO - STAGE DI NATALE]

Domenica 8 Dicembre sarà l'occasione per la asd Olimpia di Orbassano di organizzare uno stage gratuito per gli auguri di Natale. L'appuntamento è nella palestra di Strada Volvera 91 dalle 8.30 alle 12.30 e parteciperanno le scuole Dojo Ryu Shin, Dojo Bushido, Shinsei Ton Dojo, Dojo Mushin.

[JUDO - CORSO ISTRUTTORI]

Proseguono gli appuntamenti riservati ai futuri istruttori, relativi al completamento della formazione specifica tecnica. L'ultimo stage, previsto per sabato 9 Novembre (14.30-18.30 Palestra Judo Club Alpignano) sarà tenuto dal responsabile tecnico M° Dabbene.

[KARATE - CORSO PREPARAZIONE DAN]

Sabato 9 Novembre nella palestra del *Centro Polisportivo Massari*, di via Massari 114, a partire dalle 14.30, la commissione tecnica regionale aprirà conducendo gli atleti verso la preparazione per l'acquisizione del grado Dan. Durante lo stesso appuntamento, ci sarà l'allenamento agonistico per il kumite.

info disciplineorientali.piemonte@uisp.it

Le Ginnastiche

[SVILUPPO DELL'ACROBATICA]

Sabato 9 novembre dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18, stage di Gaf - Gam - acrobatica - acrogym - sviluppo dell'acrobatica con il maestro Marcello Piras. La sede del corso sarà nella palestra Virtus di via Pogdora 11, a Grugliasco.

info ginnastiche.piemonte@uisp.it

Montagna

[ESCURSIONI | ANTICHI BORGHI - MONTECRETESE]

Domenica 17 Novembre, ultima escursione della stagione autunnale per asd *Quota 300* di Cossato (Bi). Un'escursione nel regno del granito, tra le antiche mulattiere ed i sentieri che collegano gli antichi borghi di questo piccolo comune della Val d'Ossola.

Le caratteristiche dell'itinerario: difficoltà escursionistica, dislivello di 500 metri, durata di circa 4 ore per l'intero anello più le soste. Il ritrovo è alle 8 a Cossato nella piazza del Comune.

La prenotazione è obbligatoria entro venerdì 15 Novembre.

info [335.6452216](tel:335.6452216)



!! per gli altri appuntamenti del Settore Montagna, consulta la pagina degli Appuntamenti

Nuoto

[PARTE IL CAMPIONATO PALLANUOTO]

Domenica 17 Novembre parte il Campionato Regionale di pallanuoto master e U18, con la prima giornata nella piscina di Carmagnola.

info www.uisp.it/nuoto/pagina

[NUOTO UISP PIEMONTE - SI INAUGURA LA NUOVA STAGIONE]



Sabato 16 Novembre, alle ore 14.30, il Settore Nuoto UISP Piemonte inaugura la nuova stagione sportiva al Mirafiori Motor Village di Piazza Cattaneo 9 a Torino. Sarà l'occasione per presentare il nuovo calendario agonistico regionale che prenderà il via Domenica 17 dicembre 2019 con la manifestazione di Apertura - Selezione Trofeo delle Regioni per le categorie Es.B - A - Ragazzi - Assoluti e in seguito per il settore Master in data 8 Dicembre 2019 con il 14° Memorial Davide Cagnotto a Fossano. Gran finale a luglio con il meeting di acque libere sul lago di Avigliana con nuoto di fondo, pallanuoto e sincro, aperto anche ai disabili.

Un programma ricco di appuntamenti sempre molto partecipati come i Campionati Regionali Open che si terranno il 15 marzo 2020 nella piscina Usmani Sisport Fiat. Quest'anno per la prima volta ci sarà una manifestazione dedicata solo alle donne, denominata 1° Trofeo Mimosa che si svolgerà l'8 marzo 2020 alla Piscina di Pinerolo. Tante le giornate dedicate ai vari campionati: 20 per la pallanuoto settore in grande crescita con le categorie under 13/15/18 master, altrettante nel nuoto e una decina per il sincronizzato.

Saranno premiati circa 80 atleti che si sono distinti nelle prestazioni a livello nazionale, e tecnici che hanno accompagnato i vari atleti nelle nostre manifestazioni tra nuoto e pallanuoto e le squadre di pallanuoto disabili che hanno partecipato alla manifestazione di Avigliana.

Da ricordare il premio nuoto scuola a favore di atleti che si sono contraddistinti nell'anno passato sia nel nuoto che a scuola. Otto atleti riceveranno il premio dalla categoria es.C fino alla categoria Ragazzi un ragazzo e una ragazza per categoria.

Nell'incontro che sarà moderato dal giornalista della Stampa, Alberto Dolfin, saranno presenti e premiati i nuotatori paralimpici Carlotta Gilli con il suo allenatore Grassini Andrea oltre agli atleti che hanno partecipato ai mondiali Juniores a Budapest, Virginia Menicucci portacolori dell'Italia che ha portato a casa il 3° posto con la staffetta 4x100 stile libero.

Durante l'evento ringrazieremo i rappresentanti delle Istituzioni che ci sostengono nella realizzazione del programma, il Comune di Torino che mette a disposizione le Piscine, i concessionari degli altri impianti della Regione, il Comune di Avigliana per la manifestazione estiva.

Al momento hanno confermato la loro presenza il Sindaco e l'Assessore allo sport del Comune di Avigliana e il Sindaco di Pinerolo.

Pallavolo

[CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI]

Sabato 9 Novembre al Palasport di Pinerolo ci sarà un corso di aggiornamento con Michele Marchiaro dal titolo "Il libero e la gestione di un gruppo evoluto". L'inizio è alle 9.30 e dalle 11 alle 12,30 sarà possibile assistere alla partita della serie A2 femminile Eurospin Ford Sara.

IL PROGRAMMA

9.00 accreditato allenatori

9.30-10.30 "Il ruolo del Libero"

10.30-11.00 "Il lavoro con il Libero in palestra"

11.00-12.30 allenamento della serie A femminile "Eurospin Ford Sara"

12.30-13.00 eventuale confronto/dibattito con allenatore e staff

info www.volleyuispiemonte.it



[PALLAVOLO - DIAMO UN PO' I NUMERI]

Riparte alla grande la stagione della pallavolo piemontese. Sono 485 le squadre così suddivise: 31 maschili, 71 femminili, 99 miste e di queste 6 sono dei centri di salute mentale, ben 244 rappresentano le giovanili femminili e quelle maschili 40. Sono 7 le new entry: 2 del cuneese, 4 del torinese e 1 valdostana (che vanno a sommarsi alle 3 già presenti). La asd più numerosa è la Torino Volley con ben 18 team. A dicembre partiranno le tappe di minivolley e super11 e finora si sono iscritte 25 società.

V e l a



[L'INVERNA A BELGIRATE | VI EDIZIONE]

La asd Vela Libera Verbano organizza la "VI Inverna a Belgirate", calendario di veleggiate che si svolgeranno il 10 Novembre, 1 Dicembre e 12 Gennaio.

info facebook.com/vlv.velaliberaverbano

IComitati

[NOTIZIE DALLE SEDI DI]

BRA | CUNEO

[BRA STREET WORKOUT]

Domenica 8 Dicembre alle 16.30 l'appuntamento è con luci, colori e un po' di magia natalizia per un nuovo evento targato Uisp. Lo street workout approda a Bra e porta il fitness tra le sue vie. Le strade saranno illuminate con le cuffie, si animeranno le piazze e i cortili più belli con stazioni d'allenamento facili e divertenti

info www.uisp.it/bra



CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO

[CONNETTI@MOCI]

Venerdì 8 Novembre alle 18.00, pressopoco la sala "Primo Levi" della Biblioteca civica "Archimede", ci sarà la presentazione del progetto "Connetti@moci persone per le persone". Durante l'incontro interverrà Fabio di Nunzio, che racconterà la propria esperienza di vittima di bullismo nel libro, uscito nel 2012, scritto con Vittorio Graziosi, dal titolo "Sotto il segno della bilancia news".

info www.uisp.it/settimocirè



"STOP AL BULLISMO"
Da vittima a narratore
Fabio De Nunzio
racconta ai ragazzi
la sua storia

PROGRAMMA

SALUTI

Daniela Volpato Assessore allo Sport della Città di Settimo Torinese
Ferruccio Valzano Presidente del Comitato Ciriè-Settimo-Chivasso della Associazione UISP

INTRODUCE E MODERA

Stefania Benni Presidente dell'Associazione Connetti@moci

INTERVENE

Fabio De Nunzio Conduttore radiofonico, uomo di spettacolo, Fabio narra la propria esperienza di vittima di bullismo nel libro uscito nel 2012 e scritto nel 2019 con Vittorio Graziosi dal titolo "Sotto il segno della bilancia news"

[TORNEO DI NATALE]

La asd Borgonuovo organizza il torneo di calcio giovanile a 5 maschile e femminile a favore di Telethon. La manifestazione si svolgerà nell'impianto sportivo Bosio di Settimo in via Ferraris 37 nelle domeniche 8 e 15 Dicembre e sabato 21 Dicembre. Sono aperte le iscrizioni fino al 1 Dicembre al tel. 333.2468717.

TORINO

[LE NUOVE CONVENZIONI]

Colonia astigiana "Porta paradisi" casa per ferie via La Rho, 70 - Bardonecchia (To)
e-mail: info@coloniabardonecchia.it tel. 0122.99090 - cell. 338.4994820 - 349.4337759.
L'offerta della casa per ferie: la struttura dispone di ampie camerette, molto luminose e con vista sulle montagne, perfette per i soggiorni in gruppo, oltre a stanze singole, doppie, triple o quadruple, per ospitare singoli o famiglie con bambini, arredate in modo semplice, ma dotate di ogni comfort per rendere piacevole il soggiorno in montagna.

IComitati

TORINO

[LE AGEVOLAZIONI AL TEATRO REGIO]

Novembre è il mese della danza ed è l'occasione per scoprire il balletto La Bisbetica Domata con Les Ballets de Monte-Carlo e Fuego, spettacolo di flamenco con la Compañía Antonio Gades. Ingresso agli spettacoli al prezzo speciale di euro 25 a persona. Modalità di acquisto: l'acquisto dei biglietti dovrà avvenire unicamente tramite il sito web del Teatro sulla piattaforma Vivaticket scegliendo al momento dell'acquisto il biglietto "ARABESQUE" e inserendo nell'apposita casella in codice "PAR11".

Le date de "La Bisbetica Domata":

giovedì 7 Novembre ore 20
venerdì 8 Novembre ore 14.30
sabato 9 Novembre ore 14.30
sabato 9 Novembre ore 20

info www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/la-bisbetica-domata

Le date di "Fuego":

giovedì 14 Novembre ore 20
domenica 17 Novembre ore 15

info www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/fuego



[AIACE PER IL MESE DI DICEMBRE]

10% di sconto per iscriversi al Corso catturare la luce 14-15/12

La rivoluzione digitale consente a tutti di maneggiare, con esigui investimenti, reflex e telecamere con una resa visiva altissima. Un workshop di due giorni per conoscere a livello pratico come sfruttare al meglio le potenzialità dei mezzi di ripresa. Verranno approfonditi gli aspetti dell'illuminazione e di composizione dell'immagine in relazione al linguaggio cinematografico, con particolare attenzione alle diverse tipologie di prodotto filmico: dalla finzione al documentario. Durante il corso si sperimenteranno con Luciano Federici le diverse opzioni che un direttore della fotografia ha per conferire all'inquadratura una maggiore incisività rispetto ai temi e i generi trattati.

[ASD IL GABBIANO]

Sabato 16 Novembre, presso la palestra dell'associazione "Il Gabbiano" (Via Bardonecchia, 181 | 10141 Torino), si terranno due stage con Mirko Mosca. Due livelli proposti: avanzato - 12.30|14.00, intermedio - 14.30|16.00.

[011/DANZA - V Rassegna Coreografica]

Il giorno 9 Dicembre, presso il Teatro Crocetta a partire dalle 20.30, si terrà la V edizione della Rassegna Coreografica sotto la direzione artistica di Renata Pagliassotto.

info gabbianodanza@gmail.com



calendari

ATLETICA | trail.vertical.podismo.it fitwalking.cammino.nordicwalking.pista

[VIII STRAVOLVERA | Volvera - TO]

10 Novembre 2019
Organizza ATHLETICS PIOSSASCO
inizio ore **09.00**
km **4** | **8,2**
info **011.9066223**

[X TROFEO D'AUTUNNO | Bistagno - AL]

10 Novembre 2019
Organizza ACQUIRUNNERS
inizio ore **09.45**
km **9**
info **335.7180100**

[LA MEZZA CHE VALE e LA 10 CHE VALE | Torino]

17 Novembre 2019
Organizza EQUILIBRA
inizio ore **10.00**
km **21,097** | **10**
info **346.8451309**



MONTAGNA | alpinismo.arrampicata.escursionismo

[CAPRIE | Bassa Val di Susa]

30 Novembre 2019
STAGE DI ARRAMPICATA
info montagna.piemonte@uisp.it

[ESCURSIONE | Anello di San Benedetto Valle Susa]

10 Novembre 2019
Organizza ASD LE CIASPOLE
ritrovo ore **08.00** Parcheggio Carrefour
inizio ore **09.30** Villar Focchiardo
durata **2h30**
info **338.3076874**



[ESCURSIONE | Anello Vallone della Liusa Chiot La Sella Val Pellice]

17 Novembre 2019
Organizza ASD LE CIASPOLE
ritrovo ore **08.00** Parcheggio Carrefour
inizio ore **09.10** borgata Fiemminuto
durata **5h**
info **335.7818850**

[ESCURSIONE | Parco della Burcina Pollone]

10 Novembre 2019
Organizza ASD CAMBIO PASSO BIELLA e NORDIC WALKING VOLPIANO
ritrovo ore **07.45** Parcheggio Auchan. via Meana_Volpiano km **10**
pranzo al sacco
altre indicazioni Dal parcheggio della Burcina si andrà verso il sentiero Frassati si raggiungerà Chiavolino, a seguire la frazione Favaro per poi arrivare al Bric Burcina proprio all'interno del parco e da lì si scenderà sino alla trattoria della Burcina
info **338.7709382**

comitati territoriali

Alessandria — Asti

@ alessandriaasti@uisp.it

Biella

@ biella@uisp.it

Bra — Cuneo

@ bracuneo@uisp.it

Ciriè — Settimo — Chivasso

@ ciresettimochivasso@uisp.it

Ivrea Canavese

@ ivreacanavese@uisp.it

Novara

@ novara@uisp.it

Pinerolo

@ pinerolo@uisp.it

Torino

@ torino@uisp.it

Vallesusa

@ vallesusa@uisp.it

Verbano — Cusio — Ossola

@ verbanocusiossola@uisp.it

Vercelli

@ vercelli@uisp.it

strutture d'attività

Atletica Leggera

@ atletica.piemonte@uisp.it

Calcio

@ calcio.piemonte@uisp.it

@ calcio.giovanile.piemonte@uisp.it

Ciclismo

@ ciclismo.piemonte@uisp.it

Danza

@ danza.piemonte@uisp.it

Discipline Orientali

@ disciplineorientali.piemonte@uisp.it

Equestri e Cinofile

@ equestriecinofile.piemonte@uisp.it

Ginnastiche

@ ginnastiche.piemonte@uisp.it

Montagna

@ montagna.piemonte@uisp.it

Motociclismo

@ piemonte@uisp.it

Neve

@ neve.piemonte@uisp.it

Nuoto

@ nuoto.piemonte@uisp.it

Pallavolo

@ pallavolo.piemonte@uisp.it

Pattinaggio | rotelle.ghiaccio.skate

@ piemonte@uisp.it

Subacquee

@ subacquee.piemonte@uisp.it

Tennis

@ piemonte@uisp.it

Vela

@ vela.piemonte@uisp.it

