



## IN QUESTO NUMERO

### GLI EVENTI DELLA SETTIMANA

**#STRATORINO**

### LA FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

**#L'UFFICIO REGIONALE A SOSTEGNO DELLE ASD**

### LE STRUTTURE DI ATTIVITÀ

#### **CICLISMO**

**#LA VERTICAL CLIMB**

#### **CINOFILIA**

**#IL CAMPUS**

#### **DANZA**

**#LE ASSOCIAZIONI**

#### **MONTAGNA**

**#INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA**

#### **PALLAVOLO**

**#INIZIA IL TORNEO D'AUTUNNO**

#### **PATTINAGGIO**

**#GLI OPEN DAYS**

### **GIOCHI**

**#LA SCHERMA STORICA IN FIERA**

### **VELA**

**#VELEGGIATA CON LE GIUBBE ROSSE**

### I COMITATI

**ALESSANDRIA**

**BIELLA**

**BRA | CUNEO**

**CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO**

**NOVARA**

**PINEROLO**

**TORINO**

**VALLESUSA**

### I CALENDARI

**ATLETICA | PODISMO | TRAIL**

## |#GLI EVENTI DELLA SETTIMANA|

### [29 SETTEMBRE 2019 - VIENI A CORRERE LA STRATORINO CON UISP | Torino]

Tutti i tesserati Uisp che si iscriveranno alla Stratorino, parteciperanno all'estrazione di un premio dedicato unicamente a loro.  
Premi alle società più numerose, ai più giovani e ai più anziani.  
Prova di supercoppa Uisp Piemonte per gli agonisti.



## #FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO UISP

### |PROSEGUONO I CORSI DI FORMAZIONE UISP|

L'UFFICIO REGIONALE QUALIFICHE E FORMAZIONE È A DISPOSIZIONE DELLE ASSOCIAZIONI PER L'INSERIMENTO NELL'ALBO NAZIONALE, DELLE QUALIFICHE GIÀ RICONOSCIUTE, DELLE PARIFICHE E DELLE EQUIPARAZIONI.

maggiori info [piemonte@uisp.it](mailto:piemonte@uisp.it)  
011.4363484



### |BLSD - i nuovi corsi|

12 Ottobre 2019

9 | 16 | 23 | 30 Novembre 2019

14 | 21 Dicembre 2019

### |CALCIO - Corso arbitro|

Sono aperte le iscrizioni per il corso di formazione arbitro Nazionale Uisp, per calcio a 5,7,8,11 e calcio camminato. Il corso, gratuito, inizierà lunedì 23 Settembre e rispetterà il seguente orario:

19.00 | 21.00 presso la sede Regionale UISP (via Nizza 102).

### |CINOFILIA - Corso educatore cinofilo|

Sono aperte le iscrizioni per il corso di educatore cinofilo nazionale, che si chiuderanno il 5 Ottobre. Le lezioni si terranno dal 12 ottobre 2019 fino al 15 dicembre 2019 presso la Polisportiva Massari.

info [equestriecinofile.piemonte@uisp.it](mailto:equestriecinofile.piemonte@uisp.it)

### |PALLAVOLO - Corso arbitro|

Sono aperte le iscrizioni gratuite per il corso di arbitro pallavolo, è solo richiesta la passione per il volley e l'età minima di 16 anni. Il corso inizierà il 25 Settembre 2019 e terminerà il 4 novembre 2019 (esame finale) presso la sede Uisp Piemonte.

### |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](mailto:Areaneve Uisp Nazionale)

### |LE GINNASTICHE - Corso operatore sportivo| Dal 20 Ottobre al 24 Novembre, presso la sede regionale UISP

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

- Corso giudice Acrogym | Dal 13 Ottobre al 19 Gennaio

info [ginnastiche.piemonte@gmail.com](mailto:ginnastiche.piemonte@gmail.com)

## Ciclismo

[SUPERGA VERTICAL CLIMB]



La cronoscalata "Memorial Perenno" è una gara aperta a tutti il cui percorso, di lunghezza di 4,9 km, si snoda lungo la strada comunale di Superga dalla stazione della dentera di Sassi fino alla basilica di Superga.

Una salita impegnativa con tratti che superano il 15% di pendenza, ma che complessivamente presenta una pendenza media del 9%. Dalla partenza sita a quota 243m s.l.m. si arriva infatti a quota 664m s.l.m. nel piazzale della Basilica di Superga per un dislivello positivo complessivo di 450m. Durante il passare degli anni sono stati molti i vincitori, negli ultimi anni si annoverano Melardi, Tomaino, Fatone, Dogliotti, scalatori dal nome importante che non solo in Piemonte hanno fatto parlare di loro. Sicuramente fra tutti il Re incontrastato della Sassi-Superga, dovendone cercare un "proprietario di casa", è Tommaso Franco Tomaino che stagione dopo stagione ha sempre iscritto il proprio nome fra i primi tre assoluti.

Dall'alba dei tempi l'organizzazione della Sassi-Superga "memorial Perenno" è affidata al Dott. Fatica Luca ex ciclista che dal 2005 gestisce l'evento.

L'Uisp, assieme ad altri enti, ha accompagnato la storia della cronoscalata, come diverse sono le associazioni che hanno ne permesso l'organizzazione, in collaborazione con Luca, l'Ac Reano e la Asd Sporting Team.

info [supergaverticallimb.altervista.org](http://supergaverticallimb.altervista.org)

## Cinofilia

[II CAMPUS DI BARDONECCHIA]

Il Settore Cinofilia organizza il II Campus cinofilo a Bardonecchia. Un weekend aggregativo per divertirsi insieme agli amici a 4 zampe organizzato dall'associazione A.P.R.I. e dal settore cinofilia UISP, dal 27 al 29 settembre. L'esperienza è aperta a tutti, anche a coloro che sono accompagnati da un cane guida. Si inizia nel pomeriggio del venerdì e si concluderà nel primo pomeriggio della domenica. Il campus propone escursioni in montagna con educatori cinofili e sessioni di approfondimento sul comportamento canino, attraverso esercizi e prove come ad esempio il richiamo, il richiamo con distrazione o altri esercizi che potranno essere richiesti dai partecipanti a seconda delle differenti necessità. L'obiettivo è vivere un'esperienza insieme al proprio amico a quattro zampe inclusiva e divertente, imparando molto e scoprendo tanto l'uno dell'altro, laddove la coppia cane-umano diviene un binomio equilibrato e felice.



info e iscrizioni al campus [equestriecinofile.piemonte@uisp.it](mailto:equestriecinofile.piemonte@uisp.it)

## Cinofilia

[GIOCHIAMO DA CANI - II INCONTRO]

Venerdì 27 Settembre alle 21 presso il Comitato territoriale Uisp di Pinerolo in viale Grande Torino 7 a Pinerolo, ci sarà il secondo incontro del progetto "Giochiamo da cani" dal titolo "A cosa giochiamo?". Un progetto dedicato ai cani e ai loro proprietari per scoprire e sperimentare in prima persona il rapporto uomo-cane attraverso il gioco. I relatori sono Mirko Barrera ed Elisabetta Bergonzelli.



info [equestriecinofile.piemonte@uisp.it](mailto:equestriecinofile.piemonte@uisp.it)

## Danza

#LE INIZIATIVE DELLE ASSOCIAZIONI AFFILIATE UISP PIEMONTE  
[danza.piemonte@uisp.it](mailto:danza.piemonte@uisp.it)

[I WORKSHOP DI PROGETTO DANZA]

A Leinì in viale Europa 61 Progetto Danza organizza per l'anno sportivo 2019/2020 numerosi workshop. Ecco il programma: danza classica con Ludmill Cakalli 19 ottobre e 21 marzo, con Elena Lobetti Bodoni 16 novembre, con Irina Pana 18 gennaio; danza di carattere con Ioulia Sofina primo mercoledì del mese da ottobre a maggio; modern contemporaneo con Macia Del Prete 19 ottobre, con Lara Terzuolo 16 novembre, 18 gennaio e 21 marzo.  
info [www.progettodanzaleini.it](http://www.progettodanzaleini.it)

[LE AVVENTURE DI OLIVER TWIST DELLA SCUOLA KAAST]

Ritorna a Rivoli al teatro Don Bosco il musical Oliver Twist. Saranno gli allievi della Scuola KAAST nuovamente in scena in un musical tratto dall'omonimo libro di Dickens "Oliver Twist". Tra coreografie classiche, hip hop, tip tap, canti dal vivo e scenografie imponenti, questo spettacolo saprà emozionare e trascinare nella Londra del '900, quando Oliver inizia la sua avventura. I biglietti sono disponibili a partire da sabato 28 settembre e si potranno acquistare presso la segreteria KAAST, sita in Via Nizza, 5 - centro commerciale La Piazzetta - Rivoli.  
info [348.8997685](tel:348.8997685)

## Montagna

[STAGE DI ARRAMPICATA]

Domenica 29 Settembre nuova uscita con Ermanno Pizzoglio responsabile del Settore montagna. L'appuntamento è alle 8.30 di fronte alla stazione ferroviaria di Cossato (Bi).

info [348.8568589](tel:348.8568589)

## Montagna

[CORSO D'INTRODUZIONE ALL'ARRAMPICATA SPORTIVA]

Il Comitato Vallesusa promuove con istruttori qualificati Uisp un corso di introduzione all'arrampicata sportiva con 6 lezioni: 2 di teoria e 4 pratiche. I materiali necessari sono scarpette da arrampicata, imbragatura e casco. Prima lezione venerdì 4 ottobre.

info [340.5950717](tel:340.5950717)



## Pallavolo

[IL XIII TORNEO D'AUTUNNO]



Sono aperte le iscrizioni al XIII torneo d'autunno "4° memorial Cossalter", che si chiuderanno il 22 Settembre. Il torneo avrà inizio il 30 settembre e si concluderà con l'inizio dei campionati e la festa finale sarà l'8 dicembre. Iscrizione gratuita.

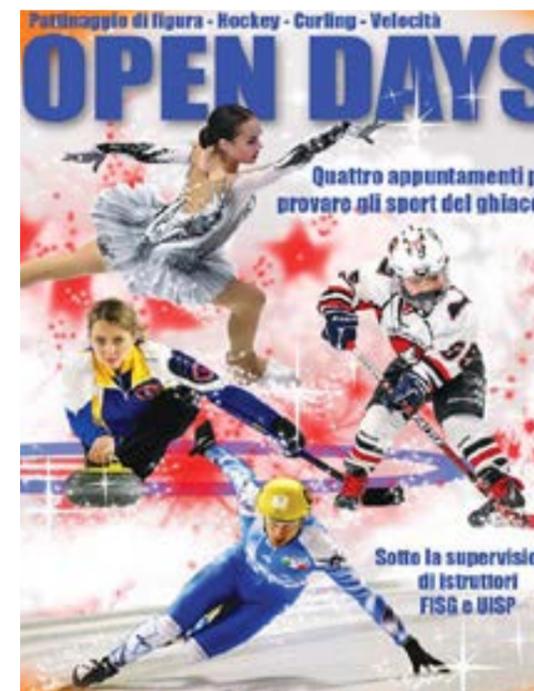
info [011.4363484](tel:011.4363484)

[X TROFEO "LA VERA PALLAVOLO"]

Sabato 28 e domenica 29 Settembre nella palestra Sebastopoli, Bdi corso Sebastopoli 260, si svolgerà un torneo di pallavolo amichevole, conviviale a baraonda misto.

## Pattinaggio

[OPEN DAYS DEL GHIACCIO]



Il settore Ghiaccio UISP con la FISG hanno organizzato quattro open days per provare alcune delle specialità come: pattinaggio di figura, hockey, curling e velocità. Il primo appuntamento è fissato sabato 21 Settembre al Palaghiaccio Massari. Le altre date: sabato 28 al Palaghiaccio Tazzoli dalle 15 alle 18, domenica 6 Ottobre a Pinerolo allo stadio Olimpico dalle 10 alle 13 e sabato 12 Ottobre a Torre Pellice arena Valmora dalle 15 alle 18.

info [pattinaggio.piemonte@uisp.it](mailto:pattinaggio.piemonte@uisp.it)  
[piemonte@uisp.it](mailto:piemonte@uisp.it)

## Giochi | Scherma Storica

### [LA SCHERMA STORICA ALLA FIERA DI BOSCONERO]



Domenica 29 Settembre a Bosconero (To) ci sarà la Fiera agricola di Bosconero. La scherma storica sarà presente con un'area espositiva e operativa in centro paese ed esposizione di armamento offensivo e difensivo, tecnica e dimostrazioni. Sempre presso lo stesso stand si potranno avere tutte le informazioni relative alla disciplina marziale della Scherma tardo medievale europea e la difesa personale col bastone da passeggio.

## V e l a



### [CAMICIE ROSSE GARIBALDINE - XXVIII RADUNO VELICO]

Domenica 13 Ottobre a Belgirate sul lago Maggiore ci sarà il 28° raduno velico "Camicie rosse garibaldine" organizzato dal Vela Libera Verbano. Il raduno velico è aperto a tutte le imbarcazioni monoscafo a bulbo. Il ritrovo è alle 9 nelle acque antistanti la Marina di Belgirate.

info **348.5826383**

### [COCKTAILCUP2019]

Il Centro nautico di Levante organizza per sabato 5 ottobre la 12<sup>a</sup> edizione della Regata cocktail cup, sfida all'ultimo Cocktail. Gli equipaggi sono in gara sia in acqua che in banchina. Tra bordi e virate e shaker premi per il miglior equipaggio e per l'equipaggio che tra un bordo e l'altro preparerà il cocktail migliore, il "CockSail '19 Levante". La regata si svolgerà nel golfo dei Poeti, tra Portovenere e La Spezia, un week end all'insegna del divertimento Made in Levante. Veleggiata ad iscrizione libera.

info **www.velalevante.it**

## IComitati

## ALESSANDRIA

[AD ALESSANDRIA TANTI CORSI PER STARE BENE]

### COS'E' "AFA" ?

E' un programma di attività fisica adattata che prevede una serie di esercizi non sanitari svolti in gruppo, sotto forma di corsi.

I corsi sono diretti da istruttori Diplomatici Isef, Laureati in Scienze Motorie o esperti pluriennali del settore, tutti formati per questa tipologia di intervento.

Frequenza una o due volte la settimana

Si partecipa ai Corsi su indicazione

- del proprio Medico di Base
- dei Medici Specialisti
- dei Fisioterapisti
- oppure in modo autonomo



### I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA ADATTATA



- PREVIENE e CONTRASTA le malattie degenerative dell'apparato muscolo scheletrico, il diabete e l'ipertensione
- CONTRASTA l'avanzare dell'osteoporosi
- FAVORISCE la vita di relazione
- PREVIENE le sindromi depressive dell'età geriatrica
- MIGLIORA lo stile di vita
- MIGLIORA l'umore
- MIGLIORA l'articolarietà

### A CHI E' RIVOLTO IL PROGRAMMA

A soggetti adulti ed anziani, di ambo i sessi, affetti da patologie croniche muscolo-scheletriche (artrosi, dolori ricorrenti, riduzione della capacità di muoversi da malattie pregresse).

E' utile anche a coloro che intendono prevenire e contenere le limitazioni della capacità motoria conseguente a queste patologie, svolgendo attività fisica in modo adeguato.



Dove si svolgono le attività:

#### NOVI LIGURE

Palestra JUDO CLUB NOVI  
Via Ferrando Aurelio 24/a  
Lunedì/Giovedì ore 15.30/18.30 corso AFA  
Lunedì/Giovedì ore 16.30/17.30 Ginnastica dolce  
Palestra Scuola Primaria "PASCOLI" C.so Italia, 56  
Lunedì/Giovedì ore 17.50/18.50 corso AFA  
Per contatti : cell. 339.3863812

#### NOVI LIGURE

Palestra "FORZA & VIRTU'" - Via Carducci, 8  
Lunedì/Giovedì ore 15.45/16.45 corso AFA  
Per contatti : cell. 347.0130628

#### PALESTRA "CENTRO DANZA DI ROBERTA BORELLO" Corso Piave, 2 (int. Circolo ILVA)

Lunedì/Mercoledì ore 09.15/10.15 corso AFA  
Per contatti : cell. 329.9697457

#### CASALE MONFERRATO

Palestra OSPEDALE SANTO SPIRITO V.le Giolitti, 2  
Martedì/Venerdì ore 17.00/18.00 - 18.00/19.00 corso AFA  
Per contatti : cell. 339.3863812

#### ALESSANDRIA

Circolo SONS - quartiere Cristo - C.so Acqui, 156  
Martedì/Giovedì 9.30/10.30 corso AFA  
Per contatti : cell. 339.3863812

Per accedere ai corsi è necessario presentare Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

L'Attività Fisica Adattata viene effettuata in vari punti della Provincia di Alessandria.

Sceglia il punto più comodo per Lei nell'elenco descritto all'interno, oppure, telefoni a:

UIISP Tel. 0131 253265

E-mail: [alessandriaasti@uisp.it](mailto:alessandriaasti@uisp.it)

Sito web: [www.uisp.it/alessandriaasti](http://www.uisp.it/alessandriaasti)

Programma attuato in collaborazione

ASL AL

Gruppo di Progetto

Coordinamento Piano Locale Prevenzione  
Dipartimento Strutturale Riabilitazione -  
Fragilità - Continuità Assistenziale

UIISP

Unione Italiana Sport per Tutti  
Comitato territoriale di AL e AT



### BIELLA



#### [DA DOVE GUARDI IL MONDO]

L'Opificio dell'Arte di Biella via De Agostini 7/c organizza domenica 29 alle 16,30 lo spettacolo di danza per bambini e famiglie "Da dove guardi il mondo". Danya è una bambina di nove anni che non ha ancora imparato a scrivere. E' l'eccezione che non conferma la regola. Lungo il cammino che porta alla scrittura si ferma, perde dei pezzi, o forse le mancano, o forse quelli che ha non sono giusti per lei. Passo

dopo passo incontra quattro amici, ognuno portatore di qualità fisiche, caratteriali e comportamentali che li rendono diversi e unici di fronte agli occhi curiosi di Danya. Impara a conoscere i quattro amici e di ognuno di loro conserva un pezzo e, pezzo dopo pezzo, Danya riesce a metterli insieme e a riprendere il cammino per giungere al suo "punto di allegria". Vincitore del Premio Scenario Infanzia 2017 è un evento collaterale della mostra "Padre e Figlio" in collaborazione con Fondazione Piemonte dal Vivo e Fondazione Cassa di Risparmio di Biella. L'ingresso costa 5 euro. info e prenotazioni **015.30901** | [info@opificiodellarte.it](mailto:info@opificiodellarte.it)

### BRA | CUNEO

#### [PISCINA DI MONTÀ]

Vuoi imparare a nuotare o vuoi perfezionarti? Oppure ti va di tonificare ogni muscolo del tuo corpo con del fitness in acqua? Oppure vuoi farti una nuotata per i fatti tuoi? Adesso è il tempo giusto per iscriversi alla piscina di Montà. Il nuoto libero è iniziato. info **0173.975187**

#### [IL TRIATHLON ALLA PISCINA DI FOSSANO]

Un nuovo modo di vivere lo sport per i ragazzi dagli 8 ai 14 anni sta per decollare. Domenica 29 settembre dalle 15 alle 17 con bicicletta e caschetto per scoprire il mondo del #triathlon ragazzi. Una giornata informativa fatta di giochi, percorsi e divertimento. info **0172.646193**



#### [I CORSI DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA]

I corsi Afa nati nel 2011, in collaborazione con l'Asl To4, che si rivolgono alla fascia d'età over65 stanno per ricominciare. info: [www.uisp.it/settimocirie/](http://www.uisp.it/settimocirie/) [www.aslto4.piemonte.it](http://www.aslto4.piemonte.it) (nella sezione dedicata all'Afa)

#### [IN MOVIMENTO AL DEGA]

"Muoviti al Dega" è il progetto che coinvolge la Cooperativa il Margine e svolge attività sportiva, come la ginnastica rilassante mindfulness, rivolta a soggetti disabili. L'appuntamento è a Settimo al parco De Gasperi tutti i martedì mattina dalle 10 alle 11. info **393.8376555**

#### [PRE-PARTO IN ACQUA ALLA RIVER]

Il nuoto per le gestanti è un'attività mirata a generare benessere psico/fisico nella donna e nei nascituri. L'effetto massaggiante dell'acqua produce infatti un rilassante benessere. I corsi si tengono nelle piscine di Borgaro e Leinì il martedì e venerdì alle 18,40, a Ciriè lunedì e giovedì 14,10 e mercoledì 11,30, a Robassomero martedì e giovedì alle 11,30. info [www.riverborgaro.it](http://www.riverborgaro.it)

#### [PRESCIISTICA A ROBASSOMERO]

Da giovedì 3 Ottobre nella palestra di Robassomero parte la lezione settimanale di ginnastica presciistica che si terrà ogni giovedì dalle 19.00 alle 19.50. info **011.18843240**



### NOVARA

#### [ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA CORSO DI COPPIA]

Per tutte le coppie con termine di gravidanza tra ottobre-novembre, ci sarà un percorso teorico e pratico, per sentirsi entrambi partecipi di tutto il percorso della nascita. Un confronto in coppia e in gruppo per esprimere i propri bisogni e acquisire gli strumenti utili per affrontare insieme il travaglio, il parto e il periodo dopo la nascita permettendo al papà di riconoscersi nell'importanza del suo ruolo. Il prossimo appuntamento è per il 2 ottobre dalle 20 alle 22. Sede del corso: centro Inacqua Alcarotti di Novara, in via Alcarotti 2B.

Per le adesioni Centro Alcarotti **0321.628628** (int 3)



## NOVARA

### [ MOBILITY ]

Domenica 6 Ottobre l'appuntamento è al centro Alcarotti di via Pajetta 8 a Novara per Mobility cross cardio, importante per preparare il fisico all'allenamento, ridurre il rischio di infortuni e rendere più facili i movimenti quotidiani.  
info **392.3323931**



## PINEROLO

### [RIPRESA ATTIVITÀ]

Sono ripartite le attività della palestra, mentre la piscina riaprirà i battenti lunedì 25 novembre. Sabato 23 e domenica 24 novembre dalle 10 alle 18 ci sarà l'open day con ingresso gratuito alla piscina e alla palestra.



### [PINERUN]

Il Baudenasca è sempre in testa nel circuito delle non competitive del pinerolese. I 30 eventi in calendario sono tutti confermati, la Rungatunga di Piossasco del 12 ottobre segnalata come non competitiva Uisp non farà parte del circuito. Sempre il 12 ottobre nel circuito c'è la concomitanza con la StraBibiana, in quanto la Ciocorun di None è collegata all'evento istituzionale "None al cioccolato" di recente inserito in quel week end. I prossimi eventi: 28 Settembre "La corsa di Annibale" (Pinasca Dubbione), 12 Ottobre "StraBibiana" (Bibiana), 12 Ottobre "Ciocorun" (None), 9 Novembre "Staffetta dei santi - a baraonda" (Luserna San Giovanni - da confermare).

## TORINO

### [IL CORPO RACCONTA] LEZIONE PROVA DEL LAB-TEATRALE]

Non perdetevi il primo incontro de "IL CORPO RACCONTA", il nuovo progetto teatrale guidato da Roberto Nigrone Mercoledì 2 Ottobre alle 20.00! Lezione prova gratuita.  
info [info@gingercompany.it](mailto:info@gingercompany.it)  
**011.837692**  
**373.7290470**



### [CORSI DI DIFESA PERSONALE CON MONONOKE]

Le insegnanti di Jutaijutsu della scuola Yoshin Ryu organizzano corsi trimestrali a cadenza settimanale di difesa personale femminile. Le presentazioni dei corsi si effettueranno martedì 1 Ottobre alle 18.15 e venerdì 4 Ottobre alle 20.30 nella palestra Crescenzo di lungo Dora Colletta 51 e 53.  
info e preiscrizioni **347.8150023**

## TORINO

### [PISCINA AL FEMMINILE]

Da domenica 29 Settembre riparte la piscina al femminile del Centro Polisportivo Massari, di via Massari 114. Tutte le domeniche dalle 9.30 alle 11.30 uno spazio dedicato solo alle donne e ai loro bambini, per il nuoto libero, il corso di nuoto e l'acquagym.  
info **011.677115**



### [GINNASTICA DOLCE E DANZA MODERNA]

Ripartono i corsi della asd Movimento Naturale, di ginnastica dolce alla palestra Crescenzo, alla scuola Tommaseo e nello Spazio Manto e quelli di danza moderna e quelli di danza per adulti nello Spazio Manto.  
info [www.movimentonaturale.net](http://www.movimentonaturale.net)



### [DIMOSTRAZIONI E CORSI DI NORDIC WALKING]

Sabato 28 Settembre a partire dalle 9.30 alla cascina Marchesa del parco della Pellerina. verranno proposte dimostrazioni di un'ora (o un corso di 4 lezioni) di nordic walking, della durata di un'ora e trenta tenuti da istruttori certificati Uisp.  
info [www.nordicwalkingvolpiano.com](http://www.nordicwalkingvolpiano.com)



### [DANZA ORIENTALE CON ARTEMIDE]

Da mercoledì 2 Ottobre ripartono i corsi di danza orientale a Torino, in zona Mirafiori Nord. Gli appuntamenti: Cascina Roccafranca, via Rubino 45, mercoledì ore 18.30 | 19.30 livello open/base con Cinzia, mercoledì ore 20.00 | 21.15 livello avanzato con Daniela Allotta; Arcipelago 1, via Chevalley 5, giovedì ore 19.00 | 20.30 livello intermedio/avanzato con Daniela Allotta; Sidanza asd, corso Tazzoli 170, lunedì ore 20.30 | 21.30 livello intermedio con Cinzia.  
info **347.7132580** | [info@artemidedanza.it](mailto:info@artemidedanza.it)

### [FITWALKING]

Domeni 28 Settembre a Bosconero [TO] La Compagnia del Pomo e della Punta, sarà presente alla fiera e offrirà l'opportunità di provare la tecnica di camminata veloce Fitwalking, con l'istruttore Marco Andreoli. In programma due appuntamenti: alle 11 fino alle 11.40 circa e alle 15.30 fino alle 16.10 circa. Sono consigliate scarpe da running!

### [RIAPRE IL PALAGHIACCIO MASSARI]

E' riaperto il PalaGhiaccio Massari, di via Massari 114, fino a fine maggio 2020. Tanti corsi per imparare a pattinare e muoversi sul ghiaccio a tempo di musica...per tutte le età e tante ore di pattinaggio libero per tutti! Gli orari per il pattinaggio libero: martedì | giovedì 14.30-16.30, venerdì 14.30-16,30 | 21.30-23.30, sabato 15.00-17.00|17.15-19.15|21.30-23.30, domenica 10.00-12.00|15.00-17.00|17.15-19.15|21.30-23.30.  
info **011.2206211**

# TORINO

[PALAGHIACCIO MASSARI]

### PALAGHIACCIO MASSARI STAGIONE 2019/2020

#### PATTINAGGIO LIBERO

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ, POMERIGGIO: INGRESSO 5 €. NOLEGGIO PATTINI GRATUITO.  
VENERDÌ, SERA, FESTIVI E PREFESTIVI: INGRESSO 5 €. NOLEGGIO PATTINI 4 €.

MAR / GIO	14.30-16.30	21.30-23.30		
VEN	14.30-16.30	21.30-23.30		
SAB	15.00-17.00	17.15-19.15	21.30-23.30	
DOM	10.00-12.00	15.00-17.00	17.15-19.15	21.30-23.30

**RIDUZIONI VALIDE VENERDÌ SERA, FESTIVI E PREFESTIVI**

Riduzioni per ingresso 4 €:

- Dal 5° al 15 anni.
- Over 60 anni.
- Soc. UISP e PGS.
- Universitari e militari.

\*Sotto i 5 anni l'ingresso è sempre gratuito, accompagnati da un adulto pagante.

- Servizio di lezioni individuali con istruttore Sport Di Borgata su prenotazione. (Min. 24h di preavviso richieste)

Durante le vacanze Natalizie gli orari subiranno variazioni.

**Pacchetti:**  
 5 ingressi con noleggio: 30 €  
 5 ingressi senza noleggio: 20 €  
 5 ingressi ridotti con noleggio: 25 €  
 5 ingressi ridotti senza noleggio: 15 €  
 5 ingressi dal martedì al venerdì pomeriggio: 20 €

Ingresso giornaliero week end: due turni a tua scelta  
 Intero: 8 € - Intero con noleggio pattini: 15 €  
 Ridotto: 6 € - Ridotto con noleggio pattini: 13 €

1 ingresso adulto + 2 bambini: 10 €  
 1 ingresso adulto + 3 bambini: 13 €  
 1 ingresso adulto + 4 bambini: 16 €  
 2 ingressi adulti + 1 bambino: 12 €  
 2 ingressi adulti + 2 bambini: 15 €  
 2 ingressi adulti + 3 bambini: 18 €  
 2 ingressi adulti + 4 bambini: 21 €

Ingresso Stagionale: 170 €

Sconti per gruppi (min. 10 persone)  
 Ingresso con noleggio pattini: 7 €

Noleggio pattini disponibile fino ad esaurimento disponibilità

**NOLEGGIO PATTINI FAMIGLIE 3 € a persona**



## Palaghiaccio Massari

### CORSI DI PATTINAGGIO E HOCKEY SUL GHIACCIO

**1° TURNO CORSI DI PATTINAGGIO SUL GHIACCIO**

DAL 27 SETTEMBRE 2019 AL 19 GENNAIO 2020  
 ISCRIZIONI DAL 15 SETTEMBRE AL 25 SETTEMBRE 2019  
 (DAL 10.00 TO AL 18.00)  
 POSSIBILITÀ DI ISCRIZIONE E INNESEMENTO NEI CORSI AVVIATI IN BASE ALLE DISPONIBILITÀ RIMASTE

**2° TURNO CORSI DI PATTINAGGIO SUL GHIACCIO**

DAL 18 GENNAIO AL 30 APRILE 2020  
 ISCRIZIONI DAL 10 DICEMBRE 2019 AL 18 GENNAIO 2020  
 DAL 20.01.20 AL 31.01.2020  
 POSSIBILITÀ DI ISCRIZIONE E INNESEMENTO NEI CORSI AVVIATI IN BASE ALLE DISPONIBILITÀ RIMASTE

**10 MAGGIO STAGE E ALLENAMENTI EXTRA**

# VALLESUSA

[SFUMATURE DI MAMMA | GRUPPI DI CAMMINO]

Le attività proposte da “Sfumature di mamma”, per future e neo-mamme, sono: “Pancine in Movimento” ogni martedì alle 10.00 e “Bimbi a Passeggio”, ogni giovedì alle 10.00 e venerdì alle 1630, presso il parco della Certosa di Collegno. L'attività è gratuita per i tesserati Uisp. info **371.3605642**

[PRENOTARE UN CAMPO DI CALCIO | NOVITA!]

I campi si possono prenotare dal sito [www.prenotauncampo.it](http://www.prenotauncampo.it) o direttamente da smartphone scaricando l'App PrenotaUnCampo e cercando il centro Uisp di Rivoli. Si può consultare 24h su 24h la disponibilità dei campi e prenotare comodamente ovunque con un click.



# VALLESUSA

[MEETING REGIONALE DI ATLETICA]

Sabato 21 Settembre l'impianto Uisp Vallesusa ha ospitato un meeting regionale di gare su pista per giovani e adulti, organizzato dalla asd Dora Atletica in collaborazione con il comitato Uisp. Sul tartan si sono sfidati 150 atleti, suddivisi tra 98 giovani e 52 adulti in rappresentanza di 19 squadre.



[CALCIO FEMMINILE LUSERNA SAN BERNARDO]

L'impianto Uisp Vallesusa è diventato il campo di allenamento del team femminile di calcio Luserna San Bernardo. Sicuramente un buon auspicio per incrementare la presenza di nuove aspiranti calciatrici e affinché l'impianto diventi la palestra futura di allenamenti.



## calendari

### Atletica | Podismo | Trail

#### [V CORSA DI ANNIBALE | Pinasca - TO]

**28 Settembre 2019**

Organizza POMARETTO '80  
inizio ore **17.30**  
km **5**  
info **347.8633709**

#### [V SCALATA AL SANTUARIO | Cuceglio - TO]

**29 Settembre 2019**

Organizza DORA BALTEA  
inizio ore **10.15**  
km **10**  
info **366.3431990**

#### [SU E GIÙ PER LA STURA | San Maurizio C.se - TO]

**28 Settembre 2019**

Organizza ATLETICA BALON E VENTUROLI  
inizio ore **09.30**  
km **4 | 9**  
info **340.4176843**

#### [VIII TRAIL DEL MOSCATO | Santo Stefano Belbo - CN]

**29 Settembre 2019**

Organizza DYNAMIC CENTER  
inizio ore **07.30**  
km **10 | 21 | 54**  
info **www.dynamic-center.it**

#### [IV TRAIL DEGLI INVINCIBILI | Bobbio Pellice - TO]

**29 Settembre 2019**

Organizza ATLETICA VALPELLICE  
inizio ore **09.30**  
km **20**  
info **335.6971974**

#### [III STRALUCENTO | Torino]

**28 Settembre 2019**

Organizza GLI AMICI DI MARCELLO  
inizio ore **09.45**  
km **3 | 10**  
info **338.9086936**

#### [XXXXIII STRATORINO | Torino]

**28 Settembre 2019**

Organizza LASTAMPA e TEAM MARATHON  
inizio ore **10.00**  
km **5 | 10**  
info **www.stratorino.it**

## comitati territoriali

#### Alessandria — Asti

@ alessandriaasti@uisp.it

#### Biella

@ biella@uisp.it

#### Bra — Cuneo

@ bracuneo@uisp.it

#### Ciriè — Settimo — Chivasso

@ coriesettimochivasso@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

@ motociclismo.piemonte@uisp.it

#### Neve

@ neve.piemonte@uisp.it

#### Nuoto

@ nuoto.piemonte@uisp.it

#### Pallavolo

@ pallavolo.piemonte@uisp.it

#### Pattinaggio

@ pattinaggio.piemonte@uisp.it

#### Subacquee

@ subacquee.piemonte@uisp.it

#### Tennis

@ tennis.piemonte@uisp.it

#### Vela

@ vela.piemonte@uisp.it

