



## IN QUESTO NUMERO

### ATLETICA

# LA XXXV CROSS DELLA PELLERINA

### CALCIO

# LA COPPA CARNEVALE

### DANZA

# LAB22 E IL POPPING

### DISCIPLINE ORIENTALI

# GLI APPUNTAMENTI DI GENNAIO  
# HAGAKURE CUP

### MONTAGNA

# LE ESCURSIONI

### PALLACANESTRO

# IL CAMPIONATO

### NUOTO

# IL CORSO PER TECNICO EDUCATORE

### PALLAVOLO

# IL PALIO DI SANT'ORSO

### VELA

# IL CAPODANNO A CAPRAIA

### I COMITATI

ALESSANDRIA

PINEROLO

TORINO



**Atletica | Podismo | Trail**

[gli appuntamenti]

[XXXIII CROSS CASELLESE | Caselle - TO]

**13 Gennaio 2019**

Organizza ATELETICA CASELLESE E DORATLETICA

inizio ore **9.30**

km **varie distanze per categoria**

info **340.5251337**

[CROSS DI MONCRIVELLO | Moncrivello - VC]

**13 Gennaio 2019**

Organizza POLISPORTIVA MONCRIVELLESE

inizio ore **9.45**

km **6**

info **339.2959576**

[XIII MEZZAMARATONA DI SAN GAUDENZIO |

Novara - NO]

**13 Gennaio 2019**

Organizza DEEJAY RUNNING TEAM

inizio ore **9.30**

km **9.3 e 21.097**

info [www.mezzadisangaudenzio.info](http://www.mezzadisangaudenzio.info)

[II CROSS FONTANA D'ORTO | Acqui Terme - AL]

**13 Gennaio 2019**

Organizza ACQUI RUNNERS

inizio ore **10**

km **6**

info **328.6682272**

[XXV CROSS DELLA PELLERINA | Torino - TO]

**20 Gennaio 2019**

Organizza GSPT '75

inizio ore **9.30**

km **varie distanze per categoria**

info **339.8344899**

mezza  
maratona  
di S. Gaudenzio

**35° CROSS  
DELLA PELLERINA**

TROFEO MARIO FABBRINI

2° PROVA CRITERIUM G. PEDRINI

PROVA VALIDA CIRCUITO REGIONALE  
COPPA UISP  
INDIVIDUALE E DI SOCIETÀ

# C a l c i o

## [COPPA CARNEVALE: AL VIA LE ISCRIZIONI!]

Dal 2 al 23 febbraio si svolgerà la Coppa Carnevale di calcio. Potranno iscriversi tutte le società partecipanti ai Campionati di calcio a 5 giovanile UISP, ma anche quelle che non partecipano al Campionato in corso, purché affiliate e in regola con il tesseramento.

### Le categorie saranno le seguenti:

- Primi Calci anni 2010/2011
- Pulcini anni 2008/2009
- Esordienti anni 2006/2007
- Giovanissimi anni 2004/2005
- Allievi anni 2002/2003
- Under 20 anni 1999/2000/2001 con la possibilità di un giocatore fuori quota del 1998.



Per quanto riguarda le squadre femminili, nella Categoria dei pulcini le giocatrici potranno avere un anno in più e nella Categoria esordienti due. Il termine per le iscrizioni, 30 euro a squadra, sarà sabato 19 gennaio.

Le squadre vincenti se iscritte al Campionato, parteciperanno alla finali di Coppa Piemonte UISP, che si svolgeranno il 9 giugno.

## D a n z a

# C i c l i s m o

A Collegno, Domenica 27 gennaio si corre la prima gara di Ciclocross promossa dalla polisportiva Borgonuovo Collegno.

Ritrovo alle ore 12.00 e partenza gare alle ore 13.30.

Info: 011/4363484

## [POPPING FOR PARKINSON'S ITALIA]

Una lodevole iniziativa della asd UISP #Lab22 di Collegno, direttrice Serena Ferrari, che mette a disposizione gratuitamente la sala e con l'insegnante UISP, Claudio D'Ambrosio.

Le lezioni settimanali di Popping For Parkinson's Italia sono riprese lunedì 7 gennaio a Torino e sono aperte a tutte le persone che soffrono di Parkinson e sono gratuite grazie al sostegno di tutte le persone e associazioni

coinvolte. La gratuità è un aspetto fondamentale del progetto, poiché non si vuole lucrare sulla disabilità. Grazie agli studenti, all' insegnante UISP Claudio Penna D'Ambrosio, all'associazione Parkinson in Piemonte, a Giovanna Russo, allo spazio Serena Ferrari e a tutti i supporters! Per tutte le info e per registrarsi al corso rivolgersi a: **Parkinson in Piemonte [www.parkinsonpiemonte.it/](http://www.parkinsonpiemonte.it/) 011/3119392**



# Discipline Orientali

[gli appuntamenti]

[ J U D O ]

- VII LEZIONE CORSO CINTURE NERE

- renraku waza -

**12 Gennaio 2019**

CENTRO POLISPORTIVO MASSARI

via Giuseppe Massari 114 | Torino

inizio ore 15.30

- STAGE SETTORE GIOVANILE -

**12 | 13 Gennaio 2019**

PRATO

- JUDO INSIEME - junior Randori Day -

**20 Gennaio 2019**

PALESTRA COMUNALE

via Vinovo 1 | La Loggia -TO-

inizio ore 9



[gli appuntamenti]

[ K A R A T E ]

- STAGE REGIONALE in presenza della commissione  
tecnica e TECNICI -

**13 Gennaio 2019**

CENTRO POLISPORTIVO MASSARI

via Giuseppe Massari 114 | Torino

inizio ore 8.30

[ K E N D O ]

[HAGAKURE CUP]



**19 | 20 Gennaio 2019**

PALAZZETTO DELLO SPORT "LE CUPOLE"

via Artom, 111 | Torino

info - [www.shubukan.it](http://www.shubukan.it)

La asd Shubukan Torino affiliata UISP, organizza il 1° Torneo Internazionale di Kendo della città di Torino, denominato "Hagakure Cup", l'evento sarà organizzato sabato 19 e domenica 20 gennaio al palasport "Le Cupole" di viale Artom 111.

La manifestazione coinvolgerà circa 100 atleti dagli under 18 agli over 40 di cui il 30% circa rappresentato da donne. Il livello tecnico dell'evento sarà garantito da un'organizzazione esperta, dalla storia trentennale e dal prestigio internazionale: il presidente della asd Shubukan, Mauro Navilli, è stato uno dei pionieri del Kendo in Italia. Da due anni ha assunto anche la carica di Presidente delle C.I.K. (dopo esserne stato Presidente Onorario per quattro anni), e detiene il VI dan Renshi (vale a dire: il sesto grado della cintura nera, unito all'onorificenza "Renshi", traducibile con "imitabile"). Il direttore tecnico dell'associazione, Valter Pomerio, è anche direttore tecnico della nazionale Italiana Kendo, ed è stato Campione Italiano nella categoria individuale per sette volte, di cui sei di fila, oltre ad aver vinto numerosi tornei privati. Detiene il VII dan Kyoshi (onorificenza di grado ancor più elevato del "Renshi").

Ci saranno anche molti atleti provenienti da numerose nazioni straniere. Ad oggi hanno confermato la propria presenza rappresentanti di Francia, Giappone, Corea, Inghilterra, Svizzera e Spagna.

# Montagna



## [le escursioni]

- USSEAUX | PIAN DELL'ALPE |  
BALBOUTET | USSEAUX -

**13 Gennaio 2019**

inizio ore 10

tempo di percorrenza 4 ore giro ad anello

- CORRETTO UTILIZZO DELL'ARTVA |  
ESCURSIONE -

**17 | 20 Gennaio 2019**

CAI UTGET VALPELLICE

inizio ore 21

# N u o t o

## [gli appuntamenti]

- PALLANUOTO -  
13 Gennaio | Piscina di Leinì | Il  
GIORNATA DEL CAMPIONATO REGIONA-  
LE UISP cat. MASTER

- PENTATHLON-  
13 Gennaio | Piscina Comunale di  
Pinerolo | I GIORNATA DI PENTATHLON  
cat. GIOVANISSIMI

- PENTATHLON-  
20 Gennaio | Piscina Sisport di Torino | Il  
GIORNATA DI PENTATHLON cat. RAGAZZI



## [CORSO TECNICO EDUCATORE NUOTO]

E' iniziato martedì 8 gennaio con la prova di idoneità in acqua il Corso Regionale per Tecnico Educatore nuoto di 1° livello e si concluderà domenica 7 aprile con gli esami finali. Il corso prevede 54 ore riservate ai moduli didattici e 60 ore di tirocinio per un totale di 114 ore formative.

info. [aquatime.it/uisppiemonte.php](http://aquatime.it/uisppiemonte.php)

# P a l l a c a n e s t r o

## [IL PUNTO SUL CAMPIONATO]



Dopo la sosta natalizia, il campionato di basket Uisp Amatori riprenderà con la disputa di tre gare di recupero, per proseguire, da lunedì 14, con la terza giornata del ritorno. Sono 32 le squadre partecipanti, divise in quattro gironi, che stanno dando vita ad un campionato equilibrato. Dopo nove giornate, la sola imbattuta è il WBT Frog Sport, ma resta apertissima la lotta per le prime posizioni. Alla fine di febbraio, le prime 16 parteciperanno alla corsa per il titolo, mentre le altre 16 disputeranno la fase di completamento. Le finali si svolgeranno nella seconda metà del mese di maggio. L'accresciuto interesse per la pallacanestro di questi ultimi anni nella nostra regione è testimoniato sia dal numero di squadre partecipanti, che dalla qualità del gioco praticato nel nostro campionato. A riprova di ciò, la presenza di alcune società che schierano due squadre: oltre a realtà storiche come Sportincontro e Valanga, anche il Cus Torino ha portato due formazioni di giovani universitari a cimentarsi nel campionato Uisp. Il campionato Amatori può essere seguito in maniera completa, con risultati, tabellini e classifiche, attraverso il sito [Uispbaskettorino](http://www.uispbaskettorino.it) (<http://www.uispbaskettorino.it>), curato da Alessandro Chiapello.

# Pallavolo

## [XVI PALIO DI SANT'ORSO]

Da giovedì 17 a domenica 20 la pallavolo UISP Piemonte va in trasferta in Valle d'Aosta per il XVI Palio di Sant'Orso - 5° Memorial Aurora Lola Vuillerminaz.

Un evento che vede la collaborazione della Sda Nazionale Pallavolo con l'organizzazione della Sda Regionale Pallavolo Piemonte e unitamente alla Regione Valle D'Aosta, dei Comuni di Saint Vincent e Chatillon, della UISP regionale Valle D'Aosta, del Consorzio di Saint Vincent turismo. Il torneo è riservato alla pallavolo mista e alle squadre dei centri di salute mentale che da anni svolgono attività con UISP.

La manifestazione sarà non solo sport, ma soprattutto un'occasione di svago, tra turismo, scoperta dell'enogastronomia e gran finale domenica alle ore 10.00 al Palazzetto di Chatillon per il primo e secondo posto.



**17 | 20 Gennaio 2019**

**PALAZZETTO DELLO SPORT DI CHATILLON  
PALAZZETTO DELLO SPORT DI SAINT VINCENT**

inizio ore **9**

info - [www.volleyuisppiemonte.it](http://www.volleyuisppiemonte.it)

# IComitati

## ALESSANDRIA

### RICONOSCIMENTI PER IL GOLDEN TEAM]

Chi ben comincia...sono arrivate ben 6 medaglie per il Golden Team ai Campionati nazionali invernali di nuoto UISP.

Gli atleti del Golden Team Alessandria hanno partecipato ai Campionati nazionali invernali di nuoto UISP a Bologna il 5-6 gennaio 2019. Sono stati premiati: Matteo Tartara (cat. ragazzi) due medaglie d'oro nei 50 e 100 farfalla, Daniel Kormendi (M45) due medaglie d'oro nei 50 e 100 farfalla e MariaVittoria Lombardi (cat. ragazzi) due medaglie di bronzo nei 50 e 100 rana.

Soddisfazione per gli allenatori Meda e Daniel Kormendi.



# PINEROLO

Vi proponiamo una giornata di attività in piscina ed in palestra:

#### MATTINO IN PALESTRA - GINNASTICA PER IL BENESSERE

ORE 10.00/10.30 METODO PILATES (MONICA)  
STEP TONE (NADIA)

ORE 10.45/11.15 POWER YOGA (MONICA)  
GAG (STEFY)

ORE 11.30/12.00 METODO PILATES PALLA (STEFY)  
ELASTIC TONE (NADIA)

#### MATTINO IN PISCINA - AQUACIRCUIT TRAINING

ORE 10.00/12.00 ACQUAGYM (H2O BASSA - H2O ALTA)  
HIROBIKE  
STEP

#### APERIPRANZO ORE 12.30 PRENOTAZIONE E PAGAMENTO PRESSO IL BAR DELLA PISCINA

#### POMERIGGIO IN PISCINA - AQUACIRCUIT TRAINING

ORE 13.30/15.30 ACQUAGYM (H2O BASSA - H2O ALTA)  
HIROBIKE  
STEP

ORE 15.30/16.15 SINCRONIZZATO

ORE 16.15/16.45 PALLANUOTO

ORE 16.45/18.30 APNEA - AUTORESPIRATORE

#### POMERIGGIO IN PALESTRA - GINNASTICA PER IL BENESSERE

ORE 13.30/14.00 METODO PILATES (NADIA)  
TRX / FUNZIONALE (MONICA)

ORE 14.15/14.45 POWER YOGA (NADIA)  
GAG (MONICA)

ORE 15.00/15.30 METODO PILATES PALLA (MONY)  
STEP TONE (NADIA)

ORE 15.30/16.30 KARATE (GABRIEL)

Iscrizione alla giornata gratuita per tutti i soci UISP  
contributo di 4€ per i non soci.

**Affrettati!**

Prenotati entro venerdì 18 gennaio presso la reception.

### [OPEN DAY]

La piscina e la palestra di Pinerolo propongono per domenica 20 gennaio un Open day. Dalle ore 10.00 alle ore 20.00 si potranno provare tutti gli sport con gli istruttori UISP. L'iscrizione è gratuita per i soci Uisp, 4 euro per i non soci. Occorre prenotarsi entro venerdì 18 alla reception.

info . 0121.322668

# TORINO

[IL CENTRO POLISPORTIVO MASSARI]

**RINNOVI ed ISCRIZIONI**  
**2° TURNO attività di PISCINA e FITNESS&BENESSERE**  
- DAL 14 AL 25 GENNAIO  
RISERVATO ai Soci - Rinnovi Attività Piscina  
- 28/01 ALL' 8/02  
Rinnovi e Nuove Iscrizioni Attività Piscina  
- DAL 28/01 ALL' 8 FEBBRAIO  
Rinnovi e Nuove Iscrizioni Attività di Fitness&Benessere  
**DOMENICA 20/01**  
**FESTA del NUOTO per Bimbi e Ragazzi**

## [appuntamento di Gennaio]

Inizia il 2° turno delle attività in piscina e fitness benessere del Centro Polisportivo Massari di via Massari 114.

\_ Dal 14 al 25 Gennaio ci saranno i rinnovi per la piscina riservati ai soci,

\_ Dal 28 Gennaio all'8 Febbraio rinnovi e nuove iscrizioni anche per il fitness e benessere

\_ Domenica 20 Gennaio festa del nuoto per bimbi e ragazzi.

info 011.2206211

## [PISCINA AL FEMMINILE]

Domenica 13 gennaio ci sarà la prima giornata del secondo turno della piscina al femminile nella Polisportiva Massari di via Massari 114.

- Dalle ore 10.20 alle ore 11.10 corso di nuoto bimbe 5/13 anni corso di perfezionamento dai 13 anni nuoto libero dai 13 anni;

\_ Dalle ore 11.10 alle ore 12.00 corso donne principianti nuoto libero e acquagym dai 13 anni.

Le iscrizioni si ricevono direttamente domenica in piscina e successivamente alla UISP in via Nizza 102

[CULTURA DEL MOVIMENTO]



Let's start the new year! è il titolo delle imperdibili lezioni che propone @Cultura del Movimento di via Bagetti 19/a a Torino.

Gli appuntamenti sono:

martedì ore 19.00 - giovedì ore 18.30 e giovedì alle ore 13.15 in via Donati, 27.

info **348.7244408**





## [...A TUTTA SALUTE!]

A tutta Salute è il titolo del calendario delle attività motorie, proposte dallo Spazio Soci del Superstore Coop di via Botticelli 85, in collaborazione con UISP Torino e le Asd Centro Ricerca Danza, Shi, Longboard Crew Italia Torino sul filo, Parkour Torino, Capoeira Senzala, Riders Academy, Danza Ritmos Do Corpo

Sport e alimentazione alleati del benessere saranno il trait d'union delle iniziative, che prenderanno il via sabato 12 gennaio dalle ore 10.00 alle ore 12.00 con il primo incontro dedicato al gioco motorio per i piccoli dai 3 ai 6 anni. Danza, arti marziali, longboard, slipline, skate, parkour e capoeira, arricchiranno il programma che si concluderà sabato 25 maggio. Il servizio Coop info.food - Cibo e Sapere, attraverso i suoi dietisti, sarà a disposizione per valutazioni nutrizionali e consigli su alimentazione e stili di vita rivolti ai bambini e agli adulti.

Inoltre, a partire da sabato 2 febbraio fino a giugno ci sarà un gruppo di cammino dalle ore 10.00 alle ore 11.30 al Parco della Confluenza.

In questo caso l'iscrizione è obbligatoria, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Info ed iscrizioni presso Spazio Soci del Superstore Coop di via Botticelli 85 | Torino.

---

## [CALCIO UISP TORINO]

Con il nuovo anno riprendono regolarmente tutti i campionati e dal 2 febbraio partirà la Coppa Sportper tutti di calcio a 11.

info **011.4363484**



# 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

## Aletica 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

