



IN QUESTO NUMERO

PALLAVOLO

IL PALLEGGIO con Manu Benelli

DISCIPLINE ORIENTALI

I CORSI del Judo e del Karate

MONTAGNA

LE ESCURSIONI E IL BOULDER

NUOTO

PREMIO NUOTO - SCUOLA

I COMITATI

BIELLA

BRA | CUNEO

CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO

TORINO

VALLESUSA



[CORSO REFERTISTA]

La UISP Pallavolo organizza il nuovo corso da refertista. Si ricorda che per poter svolgere la funzione di refertista è necessario essere in possesso di una tessera Uisp in corso di validità (anche socio simpatizzante) e di saper compilare correttamente il referto. Qualora il refertista sia già in grado di svolgere tale funzione, non è vincolato a frequentare i corsi. Per poter meglio organizzare gli incontri, si richiede una mail di adesione.

24 Ottobre

SOCIETA' SAN DOMENICO SAVIO

p.zza Vittorio Emanuele II 2 | Pralormo -TO-
inizio ore 20

9 Novembre 2018

SEDE UISP REGIONALE

via Nizza 102 | Torino
inizio ore 20

Discipline Orientali

[J U D O]

TERZA lezione di arbitraggio.

Pratica e teoria.

STAGE nazionale agonisti.

27 Ottobre 2018

JUDO CLUB NOVI

via Aurelio Ferrando 24 | Novi Ligure -AL-

Appuntamento internazionale
con la squadra agonisti UISP.

28 | 27 Ottobre 2018

LA FONTAINE | FRANCIA

[K A R A T E]

PRIMA LEZIONE del corso di preparazione Dan, rivolto alle cinture marroni e nere, tenuto dai maestri Caprioli e Colli.

20 Ottobre 2018

PALESTRA OKINAWA
corso Maroncelli 9 | Torino
inizio ore 15

Pallavolo

[CORSO ALLENATORE]

PRIMA lezione del tredicesimo corso di allenatore di pallavolo UISP.

7 Novembre 2018

SEDE UISP REGIONALE

via Nizza 102 | Torino
per INFO. 011 .4363484

[CORSO DI AGGIORNAMENTO ARBITRI e ALLENATORI]

“L'INSEGNAMENTO DEL PALLEGGIO” corso di aggiornamento Tenuto da Manu Benelli

17 Novembre 2018

PALAPERTINI

p.zzale Berlinguer | Tofarello
inizio ore 9

[RIUNIONE CALENDARI]

APPUNTAMENTO per la definizione dei calendari (tutte le categorie) campionati per il campionato autunnale 2018-19.

27 Ottobre 2018

PALAPERTINI

p.zzale Berlinguer | Tofarello
inizio ore 9

[PREMIO NUOTO SCUOLA]

Per la stagione natatoria 2017/2018 il Comitato Regionale Piemonte, mette a disposizione 8 premi per gli atleti che hanno conseguito risultati meritori, sia nel nuoto che nella scuola. La consegna delle candidature dovrà avvenire entro l'8 novembre 2018.

[CAMPIONATO NAZIONALE INVERNALE MASTER E AGONISTI]

APPUNTAMENTO con il Campionato Invernale 2018-19, per le categorie Master e Agonisti.

5 | 6 Gennaio 2019

PISCINA OLIMPIONICA STADIO CARMEN LONGO
Bologna

[CAMPIONATO REGIONALE PALLANUOTO]

E' stato pubblicato sul portale UISP Aquatime il regolamento ufficiale del 3° Campionato Regionale di Pallanuoto per la stagione 2018/2019. Si ricorda a tutte le società e tecnici che per le iscrizioni e/o inserimento atleti occorre essere abilitati al portale UISP Aquatime.

Nuoto

Montagna



[LE ESCURSIONI]

Il ritrovo è per sabato 20 ottobre in Piazza Pretorio alle ore 9.30 e la partenza alle ore 10.00. Si inizia con la visita guidata al Castello visconteo. La camminata si snoda nella campagna tra Vogogna e Premosello, tra i campi e il fiume, per uno sviluppo di circa 7 km. Il ritorno al Pretorio per il pranzo, con le degustazioni di Slow Food. Dopo pranzo, salita al borgo rurale di Genestredo, visita al forno e al torchio, si prosegue per la Rocca, dove si potranno ammirare le mura del vecchio maniero, ridiscesa al borgo. Il costo dell'iscrizione è di 10 euro con degustazione Slow Food. È consigliata la prenotazione a Valentina 329/9577565 entro venerdì 19.

20 Ottobre 2018

VOGOGNA

p.zza Pretorio | Vogogna -VCO-
inizio ore **9.30**

[CAPRIE VERTICALE]

Sono aperte le iscrizioni per i corsi di arrampicata junior che inizierà mercoledì 14 novembre: 17,30-18,30 (6-9 anni) e 18,30-19,30 (10-13 anni).
Info e contatti: Luca: 334/5312439

VOGOGNA
20 OTTOBRE

PASSEGGIATE
TRA STORIA, SAPORI
E NATURA

ALLA SCOPERTA DEI BORGHI PIÙ BELLI DEL PIEMONTE

ore 10.00 ritrovo presso Palazzo Pretorio. Visita guidata del Castello. Partenza per la camminata a cura di Uisp.
Durata del cammino: 6 km. Difficoltà: percorso escursionistico turistico

Ore 12.30 degustazione specialità del territorio a cura della Condotta Slow Food Valle Ossola sotto i portici di Palazzo Pretorio.

Terminata la degustazione camminata verso il borgo rurale di Genestredo, visita del torchio e del forno comunitari, sosta al caffè del Circolo e visita alla Rocca.

Quota di adesione: 10,00 € comprensiva di escursione guidata e degustazione.

Prenotazioni: Responsabile dell'Ufficio turistico Valentina cell 3299577565



[STREET BOULDER VOGOGNA]

La UISP montagna è stata presente a StreetBoulder Vogogna (VCO) con l'istruttore Mauro Colombo di FitClimb. Questo il racconto di Mauro. "È stata una bellissima giornata trascorsa con un giovane allievo di Arrampicando Novara, Filippo Console. Noi ci siamo divertiti provando quasi tutti i passaggi "baby e verdi" i più facili, siamo molto soddisfatti della nostra prestazione. Vogogna è un posto incantevole culturalmente e storicamente super. Felice di rappresentare in questa cornice anche UISP, in una festa della scalata amatoriale con mostra naturalistica nel castello, libera a tutti. Mostra dedicata alla prima guerra mondiale in una location pazzesca dai toni e dalle tinte veramente forti. Persone disponibili educate e sportive. Grazie complimenti a tutti gli organizzatori e partecipanti."

[CORSO DI SPECIALIZZAZIONE FERRATE]

Il Corso è riservato a Tecnici UISP di Escursionismo, Arrampicata Sportiva (SN), Alpinismo, Torrentismo, Speleologia ed è finalizzato alla progressione in massima sicurezza su itinerari EEA. Particolarmente per i Tecnici di Escursionismo, richiede ottima dimestichezza nell'esecuzione dei nodi fondamentali (barcaiolo, mezzo barcaiolo, bolino, prusik, a otto e otto infilato) e delle manovre di corda base (calata e recupero con mezzo barcaiolo, calata in corda doppia con autoassicurazione). Richiede inoltre attitudine alla progressione su terreno difficile e capacità alpinistiche fino al grado F. Il Corso rilascia qualifica di specializzazione "Via Ferrata".

Formatori Ermanno Pizzoglio, Sebastiano Lopes e Claudio Priarone .

27 | 28 Ottobre 2018

SEDE UISP BIELLA
via De Marco 3 | Biella -BI-
inizio ore **9.30**

Da Bobbio Pellice all'Alpe Ciabraressa
Difficoltà: facile

Ritrovo e partenza in auto: Pinerolo, Via Saluzzo parcheggio del Carrefour ore 8.00. L'escursione si svolge sul versante a nord del monte Frioland, nel Vallone dei Carbonieri. Si prende la sterrata che porta alle borgate Pejron, Forestè, Mamauro. Attraverso boschi di castagno e faggi si raggiunge l'Alpe Ciabraressa (1735 m). Il ritorno per il percorso di salita.

Info: 334/7751923 Referente Marco Giordan.

4 Novembre 2018

VALLE PELLICE
inizio ore **8**



Il Grande Viaggio Insieme

BIELLA dal 15 al 17 novembre

Vi invitiamo a vivere con noi tre giorni all'insegna del dialogo, del buon cibo e dello sport.

ilgrandeviaggiinsieme.conad.it [ilgrandeviaggiinsieme](https://www.instagram.com/ilgrandeviaggiinsieme)

Programma Sportivo **UISP sportper tutti**
Comitati di Biella

SABATO 17 NOVEMBRE

Centro Sportivo "Rivetti"
Viale Maccallè - BIELLA

UN POMERIGGIO DI SPORT

ore 14.30 **INAUGURAZIONE**
della pavimentazione donata da ECOPINEUS, con la presenza delle autorità dell'Amministrazione Comunale della Città di Biella, del Dirigente CONAD, ECOPINEUS e UISP e del Presidente A.S.D. che daranno vita alla manifestazione sportiva.

ore 15.00 **ESIBIZIONI DI DANZA**
• Hip Hop • Street Dance • Caribico
• Danza Classica • Reggaeton • Liscio
• Danza Moderna • Video dance • Zumba

ore 17.30 **ANIMAZIONE CON IL PUBBLICO**

ore 18.00 **DIMOSTRAZIONI DI**
• Ginnastica aerobica • Nordic Walking
e fitness • Taijiquan

ore 18.30 **SALUTI E RINGRAZIAMENTI**

SOCIETÀ SPORTIVE
A.S.D. Arkh Dance A.S.D. Dance 4 A.S.D. Shark Italia
A.S.D. Broadway Dance A.S.D. Esprit Fitness Biella A.S.D. Biella Apnea
Apnea A.S.D. G2 Dorato Anziano e Biella



Comune di Biella



CONAD
Persone oltre le cose



BIELLA

[IL GRANDE VIAGGIO INSIEME A CONAD]

Fa tappa a Biella, il progetto nazionale Il grande viaggio insieme a Conad. Alle ore 14.30 sarà inaugurata la pavimentazione EcoPneus e a partire dalle ore 15.00 ricco pomeriggio di attività sportive con hip hop, danza classica e moderna, break dance, reggaeton, video dance, caraibico, liscio, zumba, ginnastica aerobica e fitness, nordic walking e taijiquan con le sda Asd Broadway Dance Academy, Dance 4, Esprit fitness Biella, gs Donato Shark Italia, Biella apnea asd, Anziano e' bello, Centro incontro Vernato Thes.

Dalle ore 17.30 animazione con il pubblico.

17 Novembre 2018

PALESTRA RIVETTI

via Maccallè 23 | Biella -BI-

inizio ore **14.30**

BRA | CUNEO

[CORSO ISTRUTTORI NUOTO]

E' in partenza il corso istruttori, valido per il rilascio della qualifica Educatore Nuoto UISP di primo livello. Il periodo scelto va da Novembre 2018 a Gennaio 2019. La prova pratica di ammissione in acqua si svolgerà presso la piscina comunale di Fossano (via Mons. Soracco 15), lunedì 29 ottobre alle ore 20.30. I requisiti per avere accesso a tale prova: aver compiuto la maggiore età (oppure compimento di essa nel 2019), possedere una buona tecnica natatoria.

Per INFO nuoto.piemonte@uisp.it; 0172431507

RIUNIONE INFORMATIVA

26 Ottobre 2018

COMITATO TERRITORIALE BRA - CUNEO

via Mercantini 9 | Bra -CN-

inizio ore **20.30**

[RIVER BOOTCAMP]

Il River BootCamp si sposta al Palazzetto di Borgaro per la stagione invernale.

Ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19.00 alle 20.00

Info: 011/19179993 dopo le ore 17.00

Ogni Mercoledì - Venerdì

PALAZZETTO DELLO SPORT

p.zza del Donatore 1 | Borgaro Torinese -TO-

inizio ore **8**

CIRIE' | SETTIMO | CHIVASSO

[UISP CHAMPIONS LEAGUE AMATORI]

Sono iniziate le iscrizioni per partecipare alla UISP Champions League Amatori, torneo dedicato al calcio a 5 maschile dilettantistico organizzato

dall'US Borgonuovo Settimo. Il torneo avrà inizio il 15 ottobre e si svolgerà ogni martedì e venerdì a partire dalle ore 21.00 presso il campo da gioco Bosio di via Galileo Ferraris 37 a Settimo Torinese. La 1a classificata, oltre al Trofeo Champions League Amatori, riceverà materiale sportivo per un valore di 400 euro, mentre verranno consegnati i trofei anche alla 2° e alla 3° classificata. Saranno inoltre consegnate coppe al miglior portiere, al miglior giocatore e al miglior capocannoniere.

Per maggiori informazioni è possibile contattare il numero 333/2468717

Proseguono le tappe di Luoghi in azione, cantieri urbani in movimento. Martedì 23 e 30 ottobre l'appuntamento è al Parco Ruffini con street soccer e longboard.

Giovedì 25 al giardino Levi di Via Ventimiglia con street soccer e slackline.

Venerdì 26 al Parco Dora area strappaggio con street soccer e slackline.

L'orario delle attività è dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Info: 348/4776160

Appuntamenti Vari

inizio ore 15



[ON THE ROAD]

Domenica 21 Ottobre, dalle ore 10.00 alle ore 19.00, la asd Longboard Crew Italia organizzerà corsi gratuiti per tutti durante lo svolgimento della tappa di "On The Road 2018" nei giardini San Paolo a Torino.
Info: 349/2619306

[TAIJI QUAN e QI GONG]

Torino al Centro San Liborio - Mercoledì 17 ottobre alle ore 19.30 per la lezione di Taiji Quan e Qi Gong in Via Bellezia, 19.

Rimangono invariati gli altri orari:

° Torino al giovedì ore 13.00/14.00 e ore 17.30/18.30 in Via Fanti, 12;

° Pinerolo al martedì ore 13.30/14.30 Piazza Garibaldi, 5;

° Giaveno al venerdì ore 19.30/21.00 Scuola Neijing.

Info: maura.parlagreco@gmail.com

[CAPRIE VERTICALE]

Sono 13 le palestre che ospitano i corsi di ginnastica dedicati ai "diversamente giovani". I corsi termineranno il 24 maggio 2019 ed è ancora possibile iscriversi.

Info: 011/677115



[IV TORET CUP EGYPT EDITION]

Saranno presenti al torneo, squadre maschili, femminili e di ogni altra forma di genere ed orientamento sessuale. Sono attese 5 squadre di calcio provenienti da Napoli, Roma, Firenze, Bologna, Genova, Milano e probabilmente da Catania e Bari. Fra atleti, accompagnatori e curiosi ci saranno circa 250 presenze provenienti da ogni parte d'Italia.

17 Novembre 2018

CENTRO SPORTIVO RUFFINI
via San Paolo 160 | Torino

[GRUPPI DI CAMMINO]

E' partito a settembre il secondo ciclo dei gruppi di cammino delle farmacie del Progetto Salute in movimento. Le farmacie comunali aderenti sono : 4 via Oropa, 69 - 7 c.so Trapani, 150 8 corso Traiano, 22/E - 22 via Capelli, 47 - 36 via Filadelfia, 142 e le farmacie private: Aurora corso Giulio Cesare, 24 - Cesano via Bologna, 250/A - Siracusa corso Siracusa, 98 - Madonna del Pilone corso Casale, 110 e Porta Susa corso Francia 1/bis.
Info: 011/677115

20 ottobre
2018

culturadel
movimento 

WORKSHOP 1. h. 9.00/13.00
€ 90

Pilates pre parto

Scopriremo quali sono i cambiamenti anatomici e fisiologici durante la gravidanza e daremo degli strumenti teorici e pratici per poter costruire un allenamento di Pilates adattato alle diverse esigenze per una buona preparazione al parto.

WORKSHOP 2. h.14.30/16.30
€ 60

Pilates post parto

Analizzeremo i tempi e i modi per far ritrovare al corpo una corretta forma e tonicità dopo il parto, attraverso un percorso teorico e pratico che riporti nuovamente a un buon equilibrio psichico e fisico.

Torino
Presso Circolo della Stampa
Sporting
Corso Agnelli, 45
Torino



Docenti del corso:

Isabella Scursatone
Pilates instructor e docente Suism
Torino

Nina Bottioni
Ostetrica e formatrice

per info e iscrizioni
culturadelmovimento.com
culturadelmovimento@yahoo.it
tel. 348.7244408

**[GINNASTICA FINALIZZATA
ALLA SALUTE
METODO PILATES PRE E POST PARTO]**

Ancora pochi posti per il workshop che cambierà la visione della gravidanza. Si imparerà a vedere con più attenzione questo importante momento della vita della donna e a capire quali adattamenti e nuove opportunità di allenamento. Servirà per una buona preparazione al parto e un importante recupero dopo la nascita del bambino. Il corso si terrà sabato 20 ottobre dalle ore 9.30 alle ore 12.30 dedicato alla metodica pilates pre parto e dalle 13,30 alle 15,30 post parto.

Le docenti sono Isabella Scursatone e Nina Bottioni.

Per info e iscrizioni:

348/7244408

culturadelmovimento@yahoo.it

20 Ottobre 2018

IRCOLO DELLA STAMPA SPORTING

corso Agnelli 45 | Torino
orari diversi

VALLESUSA

[GINNASTICA POST-PARTUM]

Martedì 23 ottobre dalle ore 17.00 alle ore 18.00 al nido In fiore di Rosta, la asd Sfumature di mamma organizza una lezione a porte aperte di Mommy Work Out ginnastica post partum con bebè da 0 a 36 mesi.
Info: 392/3087069

IL GIORNO 23-10 LEZIONE A PORTE
APERTE DI MOMMY WORK OUT (ginnastica
post-partum con bebè 0-36 mesi) .
Non perdeteviela è GRATUITA !
SE SIETE INTERESSATI A SCOPRIRE DI CHE
SI TRATTA CI VEDIAMO AL NIDO IN FIORE IL
GIORNO 23 ottobre dalle 17:00 alle 18:00 !

[A T L E T I C A]

33^a

ISCRIZIONI: SAG Italia
Chiusa di San Michele via Susa 63
Tel. 0119643242
www.valsusrunningteam.it
e-mail: info@valsusatrail.it

DOMENICA
21
2018
OTTOBRE



33° Corsa del Musinè, organizzano gli Orchi Trailers, partenze dalle ore 10.00 km. 3,5.
Info: 328/7711964

21 Ottobre 2018
CASELETTE -TO-

[A T L E T I C A]

10° Trofeo del Sedano Rosso, organizza Atletica Orbassano, partenze dalle ore 9.00, km. 10. Info: 340/8316098

21 Ottobre 2018
ORBASSANO -TO-

[A T L E T I C A]

7° Correndo a Capriata, organizza Maratoneti Capriatesi, partenza alle ore 9.30, km. 10,9. Info: 335/7180100

21 Ottobre 2018
CAPRIATA D'ORBA -TO-

[A T L E T I C A]

Stranone al cioccolato, organizza podistica None, partenza alle ore 15.30, km. 6. Info: 347/2653397

27 Ottobre 2018
NONE -TO-

Logo Sedano Rosso di Orbassano, UISP sportpertutti, UISP Federazione Italiana Atletica Leggera Piemonte, Città di Orbassano, UISP Federazione Italiana Atletica Leggera, TO, in occasione della FIERA del SEDANO ROSSO, UISP Federazione Italiana Atletica Leggera, organizza

il 21 Ottobre 2018
la 10ª edizione del Trofeo Sedano Rosso
e 2ª edizione Trofeo "Simone corre con noi"
GARA PODISTICA di 10 KM
aperta a tutti
a ORBASSANO
ritrovo in via Cervetti (zona Coop) dalle ore 8,00
Partenza ore 9,00 categorie giovanili - Adulti a seguire
PROVA DI COPPA UISP REGIONALE DI STRADA PIEMONTE
individuale e di Società

Logo ADMO, PODISTICA NONE, aido, ASSOCIAZIONE ITALIANA DONATORI ORGANI GRUPPO REGIONE "OMEGA", SABATO 27 OTTOBRE 2018, CIOCORUN, UISP sportpertutti, COMUNE DI NONE, La Podistica NONE con il patrocinio del Comune di None nell'ambito di "None al Cioccolato" organizza

STRANONE al CIOCCOLATO
8° Memorial Paolo Merlino
Corsa su strada non competitiva
anche passeggiata, fit walking e a passo libero
Possono partecipare amatori, atleti, master, non tesserati.
Attività ludico/ricreativa - Autorizzazione UISP n° 556/2018

RITROVO: ore 14.00 nel parcheggio in via Faunasco
ADULTI: partenza ore 15.30: PERCORSO circa 6 km
GIOVANI (da 0 a 10 anni): partenza ore 15.15 - PERCORSO: ridotto
ISCRIZIONI: Adulti: 7,00 € - Giovani: 4,00 €
N.B: 1€ dell'iscrizione verrà devoluto all'AIDO/ADMO di NONE
GRUPPI: via email a giovannigiletta@libero.it entro le 18.00 del 26/10/18
SINGOLI: fino a mezz'ora prima della partenza

PER INFO:
Giovanni Giletta
Tel. 347.26.53.397
Ordine di arrivo
e foto sul sito:
www.podisticanone.org

Gare in pista ritrovo al campo sportivo Sisport

28 Ottobre 2018
SETTIMO TORINESE -TO-

Corri Volvera 7° Family Run, organizza Athletics Piossasco, partenze dalle ore 9.00 km. 8,2 e 4. Info: 011/9066223

28 Ottobre 2018
VOLVERA -TO-

6° StraVigu, partenza alle ore 9.30, km. 8,045 e 5. Info: 349/5334793

28 Ottobre 2018
VIGUZZOLO -AI-

Staffetta dei pescatori, organizza comitato Uisp Biella, partenza alle ore 10.00, km. 5,20. Info: 388/1545470.

28 Ottobre 2018
MONGRANDO -BI-

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

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

