

Uisp Piemonte – Via Nizza, 102 – 10126 Torino - Tel. 011/4363484
piemonte@uisp.it www.uisp.it/piemonte comunicazione.piemonte@uisp.it
facebook UISP PIEMONTE

IN QUESTO NUMERO

- ATLETICA PODISMO TRAIL - Tutte le manifestazioni in programma
- CICLISMO – Campionato Femm.le “Tra sole donne”, Val Sangone Mountain Bike Race, 7° Trofeo Città di Castiglione Torinese
- MONTAGNA – Le escursioni
- NUOTO – Meeting di Avigliana
- DO – JUDO – Intervista al Maestro Enrico D'Abbene

GLI APPUNTAMENTI DEI COMITATI TERRITORIALI E DELLE SOCIETA' AFFILIATE

- ALESSANDRIA ASTI
- BIELLA
- BRA-CUNEO
- CIRIE'-SETTIMO-CHIVASSO
- TORINO
- VALLESUSA

**ECCO LA NUOVA TESSERA UISP
PER L'ANNO SPORTIVO 2018/ 2019**

Uisp da sempre al servizio dello sport per tutti attraverso il sostegno delle società sportive e delle associazioni di promozione Sociale, dei loro diritti, del loro riconoscimento, della salvaguardia del loro impegno nello sport e nel sociale.

Vi aspettiamo per la nuova campagna di tesseramento con proposte e novità per tutte le società che vi illustreremo nell'ultima newsletter di luglio.



ATLETICA PODISMO TRAIL

Domenica 8 luglio

- **Ovada (Al)** 37° trofeo Soms, organizza Unione ovadese, km. 9,8 Partenza alle 9:00 Info: 339/8522930
- **Candia (To)** 14^a StraCascine, organizza Area+sport, km. 13 Partenza alle 10:00 Info: 328/8171452

Martedì 10 luglio

- **San Germano Monferrato (Al)** StraSange, organizza Sange Running, km. 7,3 - Partenza alle 20:00 Info: 347/3170281



Mercoledì 11 luglio

- **Alice Castello (Vc)** 35° giro podistico di Alice, organizza Atletica Candelo, staffetta km. 8,2, partenza alle 20:00 Info: 347/0683442
- **Rivarolo C.se (To)** 3^a StrArgentera, organizza Durbano Gas Energy, km. 8, partenza alle 20:30 Info: 333/3254582

Giovedì 12 luglio

- **Bibiana (To)** Sui sentieri di San Bernardo, organizza atletica Valpellice, km. 5,4 e 3,5, partenza alle 20. Info: 347/6929363

Sabato 14 luglio

- **Porte di Pinerolo (To)** 1^a Run to San Benedet, organizza Porte, km. 6, partenza alle 18. Info: 338/3506609



Domenica 15 luglio

- **Feletto (To)** 1^a Spiedino Run, organizza Durbano Gas Energy, km. 8, partenza alle 9,30. Info: 329/4117837
- **Dogliani (Cn)** 8^a Corri con noi, organizza Doratletica, km. 8, partenza alle 9,45. Info: 347/4640886
- **Chialamberto (To)** 2^a riedizione vertical Madonna del Ciavanis, organizza atletica Cafasse, km. 5,2, partenza alle 9,30. Info: <http://www.usacafasse.it/>

- **Montaldeo (AI)** 5^a StraMontaldeo, organizza Acquirunners, km. 8,5, partenza alle 9. Info: 347/6103097
- **Roure (To)** 2° trofeo skyrace Orsiera Rocciavre', organizza rifugio Selleries, km. 26, partenza alle 10. Info: <http://trofeoskyraceorsierarocciavre.it/>

- **Lunassi (AI)** Corri coi lupi, organizza Principato di Lunassi, km. 21 e 8, partenza alle 9,30. Info: 340/1257200



Lunedì 16 luglio

- **Villar di Bagnolo (To)** Gir dij Macarun, organizza podistica Infernotto, km. 6, partenza alle 20. Info: www.atlitime.it

Mercoledì 18 luglio

- **Ricaldone (AI)** 14° Stracollinando Ricaldonese, organizza campo sportivo, km. 6,7, partenza alle 20. Info: 345/1695070
- **Ostana (Cn)** 7^a La corsa de le braje jaoune, organizza atletica Saluzzo, km. 6, partenza alle 20. Info: 0175/940310

Giovedì 19 luglio

- **Ceva (Cn)** Giro delle mura di Ceva, organizza Valtanaro, partenza alle 17,30. Info: <http://gsdvaltanaro.altervista.org/index.html>
- **Valenza (AI)** 6^a StraSangiaco, organizza Cartotecnica, km. 5, partenza alle 20. Info: 333/3504792



Gara competitiva e non competitiva Km 5 - percorso cittadino
Ritrovo: ore 19.00 in P.zza Gramsci - **partenza** ore 20.00
ISCRIZIONE: € 6.00 - con maglietta in omaggio
 Pre - iscrizioni on line: www.gpcartotecnica.it
 Pre - iscrizioni via mail: gpcartotecnica@gmail.com
 Iscrizioni presso: Caffè Sesto Senso - via Camurati 14 - Valenza
 Parafarmacia - C.so Garibaldi 112 - Valenza
PREMI AI GRUPPI PIU' NUMEROSI
 Premiazione per categoria - UISP
Info: Max 333.3504792 - Gianfranco 347.2252437

CICLISMO

Seconda prova del Campionato regionale femminile "Tra sole donne"

Domenica 22 luglio 2018, a Cortemilia (CN), si terrà la seconda prova del Campionato femminile di ciclismo su strada Uisp Piemonte.

La prova, della lunghezza di 60 km, si svolgerà su un circuito di 30 km da ripetere due volte con un dislivello complessivo superiore ai 1000 metri. Il ritrovo è alle ore 8 e la partenza della gara alle ore 9,15.

Il campionato "Tra sole donne", organizzato dalla Uisp Piemonte, dall'Asd Sporting Team e dalla Ciclofficina Artigiana, ha come obiettivo la diffusione e la promozione del ciclismo femminile sul territorio nazionale.

Dopo l'esordio di marzo, con l'arrivo in salita ad Albugnano sotto la pioggia battente, "Tra sole donne" prosegue con questa prova di luglio a Cortemilia (CN) e si concluderà a settembre con la gara sull'impegnativo tracciato di Rivodora (TO), dove verrà assegnato il titolo assoluto di Campionessa Regionale Uisp di ciclismo su strada. Per ogni prova sono previste classifica assoluta e classifiche di categoria. La gara è aperta a tutte le tesserate della Consulta, il costo dell'iscrizione è di 12 euro. Il campionato per questo primo anno sarà regionale, con tre prove in linea a cui probabilmente se ne aggiungerà una quarta a cronometro, inserita nella Granfondo San Maurizio 1619 del 26 agosto (da ufficializzare nei prossimi giorni). A fronte delle numerose richieste di collaborazione dalle altre regioni, ricevute in seguito alla prima gara dell'11 marzo, nel 2019 il campionato diventerà nazionale. Durante l'inverno verrà stilato il programma per il prossimo anno. Le informazioni sul campionato sono reperibili su Fb nella pagina "Campionato regionale ciclismo su strada Uisp" e sull'evento "Cortemilia II tappa del campionato femminile ciclismo su strada". È possibile e gradito preiscriversi gratuitamente sul sito evento <http://www.eventbrite.it/> inserendo "seconda prova campionato femminile ciclismo su strada" come chiave di ricerca. Il giorno della gara sarà possibile iscriversi sul posto dalle 8 alle 9,05.

Tra Sole Donne!

CICLOFFICINA **UISP** sportisti.it

1° CAMPIONATO FEMMINILE AMATORIALE CICLISMO SU STRADA

IL CAMPIONATO HA 3 GARE:

- 11 MARZO 2018 A CASTELNUOVO DON BOSCO**
30 km, 670 dislivello
- 22 LUGLIO 2018 A CORTEMILIA**
60 km, 1000 dislivello su circuito di 30 km da percorrere due volte
- 16 SETTEMBRE 2018 A RIVODORA**
30 km, 750 dislivello

Le gare sono riservate alle donne tesserate ad enti della Consulta
gare amatoriali di ciclismo su strada in linea riservate alle donne

Per info Giorgio 370.3374747
oppure consulta pagina fb

CIALE

IZA

dagliata a livello
aglia azzurra

da e agli Europei Assolu-
ti su pista. Ama entrambe
le specialità; la pista esalta
e sue caratteristiche di ve-
locista, la strada richiede
la resistenza, che si co-
struisce sicuramente con
l'età e gli anni. Ed-
e ha appena compiuto
10 e da circa sei pra-
tici il ciclismo a livello
amatoriale. Da bambina
nuotatrice e scia-
torista di fondo e di disce-
ndendo per l'alpini-
sta ha deciso di de-
la bicicletta, era
la società Vigor
nel 2015 ha de-
scendente e da
to la maglia
bianca, racco-
ndando soddis-
fazione sia
in junior sia
in giovanissi-
mi. A livello
amatoriale ha
acquisito
la su pista
strada; a
nell'inse-
gnare (pi-
ra) est'an-
no e nel-
le regioni il
nel 2017
PBM
liano
per le
con
oci-



TRA SOLE E DONNE

IL CAMPIONATO REGIONALE UISP FEMMINILE FA TAPPA A CORTEMILIA

Un Campionato Regionale di ciclismo: in tre tappe, amatoriale ed esclusivamente femminile. Con l'obiettivo di accrescere il numero di atlete praticanti in un mondo - quello del ciclismo su strada - prevalentemente popolato da uomini. E ciò che si sono inventati UISP, Sporting Team e Ciclofficina Artigiana Torino per rendere davvero accessibile a tutte le donne uno degli sport più tradizionali e popolari nel nostro paese. Il Campionato si svolge quest'anno per la prima volta ed è unico nel suo genere in Italia. «È amatoriale, le prove sono accessibili a tutti e non richiedono preparazione agonistica - sottolineano Franco Giambanco, coordinatore regionale UISP ciclismo nonché presidente di Sporting Team, e Giorgio Fox, presidente della squadra corse di Ciclofficina Artigiana - è riservato alle donne e con costi di iscrizione assolutamente contenuti. In questo 2018 abbiamo realizzato tre tappe in Piemonte, dal prossimo anno saremo anche in altre regioni d'Italia». La prima prova del Campionato Regionale si è svolta l'11 marzo a Castelnuovo Don Bosco, l'ultima sarà il 16 settembre a Rivodora. La seconda prova è in programma domenica 22 luglio a Cortemilia (Cuneo). Le atlete saranno impegnate su un circuito di 30 km da percorrere due volte, con pendenze tranquillamente pedalabili per un totale di 1000 metri di dislivello. Madrine dell'evento, organizzato

VAL SANGONE MOUNTAIN BIKE RACE

7 LUGLIO 2018

**CRONOSCALATA IN FUORISTRADA
PROVA REGIONALE UNICA**

6km 600 m D+



Evento organizzato da:

TORINOBIKE EXPERIENCE

RIFUGIO FONTANA MURA 1730m

UISP sportpertutti



PROGRAMMA
 Ritiro pacco gara e pettorali: dalle ore 7:30 alle ore 9:30 presso il Camping i Pianas (dopo Forno di Coazze)
 Partenza: ore 10:00 (1° atleta) dall'inizio della strada agro-silvo-pastorale del sellery (tornante prima di Pian Neiretto).
 Pranzo Ristoro: Al Rifugio Fontana Mura
 Premiazioni: 1 ora dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente

Gara aperta a tesserati Uisp, FCI, Enti e NON TESSERATI
 Categorie UISP, e promozionali GRAVEL e E-BIKE con partenze e classifiche separate



Dettagli e iscrizioni su www.rifugiofontanamura.it/valsangonemtbace e su info@torinobike-xp.it

Val Sangone Mountain Bike Race

Domenica 7 luglio Torino Bike Experience organizza in collaborazione con il Rifugio Fontana Mura una prova unica regionale UISP cronoscalata in fuoristrada. La gara di 6 km prenderà il via alle 10. Si svolgerà lungo la strada-agro-silvo pastorale che dal tornante prima di pian Neiretto (1130 mt) porta al rifugio Fontana Mura (1726 mt). La strada è totalmente gippabile e all'85 % sterrata.

Info: info@torinobike-xp.it

7° trofeo città di Castiglione torinese

Domenica 15 luglio a Castiglione si corre il 7° Trofeo cittadino valido come 5ª prova del Campionato Regionale Uisp Piemonte. La prima partenza è alle 10 con i giovani.

A.s.d. Sporting Team organizza

7° TROFEO CITTÀ CASTIGLIONE T.SE

15 LUGLIO 2018

Manifestazione valida quale:

9ª prova coppa Torino 2018
 5ª prova campionato Regionale UISP PIEMONTE
 Trofeo Pinoy Ako - Prova unica

RITROVO: dalle h.08.30 presso Via DON BOVERO 11, Castiglione T.se
PARTENZE: h 10.00 Giovani
 h 10.01 Gentleman - Donne - Under 18

PREMI: PREMI TECNICI e/o Alimentari **PRIMI 5 PER CAT.**
CLASSIFICA TEAM (prime 3 società per partecipanti, minimo 5 iscritti)

 @sportingteam
  castiglione xc race
  castiglione xc race

CASTIGLIONE RACE

Si ringraziano:  Gara di MTB aperta a tutti gli enti della condotta e FCI

visita: xcrace.altervista.org

BOZZA



MONTAGNA

Si è concluso domenica 1° luglio con la prova finale che si è tenuta al parco della Pellerina, il primo corso di istruttori Uisp Piemonte di nordic walking. Sono 7 i nuovi istruttori, che potranno insegnare i rudimenti della camminata nordica.



Sabato 7 e domenica 8 luglio
Festival delle Alpi - Valle Pennavaire
I sentieri dei Saraceni - La cucina tipica

Il rifugio Pian dell'Arma di Caprauna (Cn) aderisce al progetto Festival delle Alpi e delle montagne italiane. Saranno due giorni per scoprire la cucina tipica di queste valli che ha discendenze saracene e i sentieri che salgono al Monte Armetta visitando la cappella di Madonna Guarnero del XIII secolo, il secondo giorno dedicato ai panorami dall'alto e con una guida botanica a riconoscere le erbe aromatiche presenti sulle Alpi Liguri. A cena e a pranzo si degusteranno la polenta saracena, gli scianc-ui e i formaggi tipici tramandati da generazioni dei pastori della valle. I cammini previsti sono dalle 4 alle 5 ore e sono di media difficoltà.

Info: www.rifugiopiandellarma.it tel. 337/1083410 Referente Marina Caramellino

Da domenica 8 a sabato 14 luglio

Ostana (Cn)

Scopri la montagna con i sensi

La Foresteria ospita un campo estivo per i bambini dagli 8 ai 12 anni per trascorrere una settimana divertente e a stretto contatto con la natura incontaminata della Valle Po e del borgo di Ostana. Attività didattiche, laboratori ed escursioni.

Info: www.loupourton.it tel. 389/2048214

Domenica 8 luglio

Valle Maira (Cn)

Tete di Cialancion e monte di Ciabriera

Durata 4 ore

Difficoltà : media

Ritrovo e partenza in auto: Pinerolo, Via Saluzzo parcheggio Carrefour, ore 6,30

Partenza escursione ore 9

Punto di appoggio: rifugio Campo Base 1.650 metri

Info: www.leciaspole.it tel. 320/9057698 Referente Ovidio Cimposu

13 laghi di Prali

Domenica 15 luglio il Nordic Walking Volpiano propone il giro dei 13 laghi di Prali. Una camminata di 8 km. in Val Germanasca alla scoperta della conca dei 13 laghi. Il ritrovo è alle ore 8.15 presso il parcheggio del Simply di Volpiano (via Meana). La salita dal parcheggio delle auto ai laghi sarà effettuata tramite la seggiovia. Si raccomanda abbigliamento adeguato vista la quota d'altitudine raggiunta, 2700 metri slm.

Info: 338/7709382.

13 LAGHI DI PRALI

15.07.18

cammino 8 km
dislivello + 300 m
difficoltà: T/E



PROPONIAMO SEMPRE
NUOVE E ENTUSIASMANTI
AVVENTURE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
VISITA IL SITO
WWW.NORDICWALKINGVOLPIANO.COM

CAMMINATA IN NORDIC WALKING

Meeting di Avigliana

Sabato 30 giugno e domenica 1° luglio ad Avigliana (To) la Uisp nuoto regionale ha organizzato il 5° Meeting open di Avigliana. Il lago grande ha ospitato un ricco programma. HANNO APERTO LA DUE GIORNI il torneo regionale di pallanuoto, l'esibizione di nuoto sincronizzato con le coreografie che hanno avuto i migliori piazzamenti ai campionati nazionali Uisp, con la grandissima allenatrice Romina Fileccia, l'esibizione nazionale di acquagym con Sisport Fiat e il campionato regionale disabili in acque libere con gli atleti dell'Associazione ANCHE NOI SPORTIVI, presenti tra gli accompagnatori il presidente della circoscrizione 4 che da anni sostiene il progetto Claudio Cerrato e Patrizia Riccardino. Domenica la manifestazione è proseguita con il campionato regionale nuoto di fondo in acque libere che ha raggiunto il grande risultato dei 200 iscritti. Nunzio Distefano coordinare nuoto uisp piemonte ha curato la regia dell'evento con il pieno sostegno e la grande collaborazione del comune di Avigliana e del suo assessorato allo sport, un particolare ringraziamento ai funzionari del Comune, alle società partecipanti e a tutti i giudici del nuoto uisp che per due giorni hanno curato l'organizzazione dell'evento.

Per i risultati <http://aquatime.it/uisppiemonte.php>



DO – JUDO

Il judo una metafora di vita

Enrico D'Abbene è maestro di judo VI dan, fondatore e responsabile del Centro sportivo Judo Alpignano e calca il mondo dei tatami da 40 anni.

Grazie alla sua esperienza e soprattutto alla sua passione, tanti giovani si sono avvicinati a questa disciplina e molti di loro hanno conquistato il podio ai vari campionati italiani. Oltre a tutto questo l'orgoglio e la passione di Enrico

Dal 1993 è l'insegnamento del judo ai ragazzi diversamente abili, l'approccio è particolare, ed è stato presentato anche in diversi seminari a livello nazionale.

Il maestro D'Abbene inoltre coordina progetti mirati anche sul bullismo. Il judo è una metafora della vita per Enrico. Attraverso il lavoro che svolge all'Albergo Etico di Asti, ha migliorato l'autonomia, l'autostima e la vita sociale di questi ragazzi.

Cos'è l'Albergo Etico? E' la prima struttura ricettiva in Italia nata 3 anni fa e gestita direttamente da personale con sindrome di Down. Un programma innovativo e ambizioso che vede l'insegnante Uisp tra i protagonisti di quest'avventura tesa a favorire l'autonomia e l'inclusione anche attraverso lo sport, priva di assistenzialismo e retorica. "Divulgatore di questo progetto - racconta Enrico - è Mauro Dagna, che in sella alla sua moto sta girando il mondo per esportare il format. Il biker è già stato in Argentina e in Brasile, sia per illustrare l'iniziativa, che per raccogliere fondi. Un viaggio che ha portato i suoi frutti, tanto da aver creato una collaborazione italo-sudamericana".

La struttura di attività judo Uisp Piemonte può contare su 34 società affiliate e circa 1000 praticanti, coordinati dal responsabile regionale Carlo Bastita. "Siamo un gruppo molto affiatato - conclude Enrico - e a livello italiano siamo la regione più forte".

Da bravi judoka "ritsurei" e arrivederci a settembre con il nuovo anno sportivo!



COMITATI TERRITORIALI

ALESSANDRIA

Kim Kormendi campione nazionale di nuoto

Nuovo successo per un atleta del Golden Team Alessandria conquistato ai Campionati nazionali di nuoto UISP. Kim Kormendi cat. esordienti B ha vinto la medaglia d'oro nei 50 m rana . Una settimana prima ai Campionati nazionali master di nuoto a Riccione, Daniel Kormendi (M45) ha vinto il titolo nazionale nei 50 m farfalla ed il bronzo nei 50 m stile libero. Grande soddisfazione per l'allenatrice Meda Kormendi perché la tradizione di famiglia va avanti con successo

BIELLA

Passeggiata raccontata

Fascino ed emozioni hanno coinvolto gli oltre 100 partecipanti della Passeggiata raccontata. La 4^a edizione "Sulle orme della tramvia di Oropa" si è snodata lungo il percorso del vecchio trenino da Favaro ad Oropa, ripercorrendo la storia della vecchia strada ferrata.



BRA-CUNEO

APERTURA ESTIVA

Il Comitato territoriale Bra Cuneo cambia l'orario in occasione dell'estate. Gli uffici saranno aperti dal lunedì al giovedì dalle 15 alle 19. Per urgenze o appuntamenti contattare il tel. 0172/431507, lasciando un messaggio comprensibile in segreteria con il numero al quale essere contattati. La chiusura estiva del Comitato sarà dal 6 al 19 agosto.

CIRIE'-SETTIMO-CHIVASSO

Endurance Master Cup

Domenica 7 luglio la polisportiva River Borgaro organizza Endurance Master Cup. Sarà una festa anni '70, dopo le gare che saluteranno la chiusura dell'anno sportivo. Per tutti in terrazza hamburger e disco dance. Gradito dress code a tema.



The poster features a light blue background with a sunburst pattern. At the top left is the logo for 'River Polisportiva UISP River Borgaro'. The main title 'ENDURANCE MASTER CUP' is in a blue box. Below it, the date 'sabato 7 luglio 2018' is written in green. The theme 'FESTA ANNI 70 IN TERRAZZA' is in large, bubbly green letters. A central graphic shows a hamburger and a beer mug with a plus sign and an equals sign, followed by '€ 8,00'. Below this, a man and a woman are shown next to a red and white Volkswagen Beetle decorated with peace symbols and sun motifs. The text 'Dopo le gare... un tuffo negli anni 70 con hamburger e disco dance!' is written in bold black letters. At the bottom right, there is contact information: 'Gradita prenotazione entro Giovedì 05/07 alla mail: manuelaparmeggiani1@gmail.com o in Reception a Borgaro!' and 'Gradito dress code a tema!'.

River Polisportiva UISP River Borgaro

ENDURANCE MASTER CUP

sabato 7 luglio 2018

FESTA ANNI 70
IN TERRAZZA

 +  = € 8,00

Dopo le gare...
un tuffo negli anni 70
con hamburger
e disco dance!

Gradita prenotazione entro Giovedì 05/07
alla mail: manuelaparmeggiani1@gmail.com
o in Reception a Borgaro!
Gradito dress code a tema!

**APERTURA ESTIVA DEL COMITATO DI TORINO
FINO AL 10 Agosto e DAL 21 Agosto**

Tai Chi Open

Il Tai Chi è l'antica arte marziale cinese nata molti secoli fa come efficace strumento di combattimento e recentemente diffusa grazie alla sua duttilità. L'associazione Xin Fei per diffondere la cultura del Tai Chi, propone lezioni gratuite all'aperto nell'ambito dell'iniziativa Tai Chi Open, che si svolge tutti i giovedì al Parco della Tesoriera a Torino. Info: www.xinfei.org

Estate alla Massari

E' tempo di beach volley alla Massari

E' possibile prenotare il campo di beach volley per avvincenti sfide alla Massari di via Massari 114. Info: 011/2206211.

I weekend nell'oasi verde della città

In tutti i weekend da sabato 30 giugno a domenica 29 luglio il centro polisportivo Massari di via Massari 114 diventerà l'oasi verde della città. Il sabato dalle 13 alle 18 e la domenica dalle 10 alle 18 si potranno praticare tante attività. A disposizione la piscina indoor con 6 corsie, area verde riservata con zona relax, affitto lettini, area giochi per bambini, campo da beach volley.

Info: www.centropolisportivomassari.it.

Baraonda cup beach volley

Domenica 22 luglio il centro polisportivo Massari propone la prima edizione del Baraonda Cup, torneo di beach volley formula 3vs3 misto, almeno una donna in campo, minimo 8 squadre. La quota di iscrizione è di 20 euro a partecipante e comprende canotta beach ed utilizzo area solarium più piscina. Iscrizioni entro il 12 luglio.

Piscina Torrazza

Fino al 27 luglio la piscina Torrazza propone : nuoto adulti e ragazzi, corsi di acquaticità, acquagym, acquacircuit, acquarun, acquabike, gym dolce attesa mamma e bebè. Info: www.piscinatorrazza.it



Ecco un altro buon motivo per associarti alla Compagnia e a Uisp:
da settembre 2018 si parte in gita con



FOLLOW THE JUNGLE !

Sport, natura, divertimento, buona compagnia ...
ogni **escursione** è una piccola, grande avventura.

Riscopri il Tuo Territorio, cammina con la CPP |

SEGUI IL BERRETTO !

Una attività della
Associazione Sportiva Dilettantistica Compagnia Del Pomo E Della Punta
In esclusiva per i suoi Associati

Info:

+39 347 477 53 47 - pomoepunta@tin.it - www.pomoepunta.it

Follow the jungle

La Compagnia del Pomo e della Punta propone a partire da settembre medie/lunghe gite, escursioni, uscite di gruppo, camminate nella natura. Itinerari non particolarmente difficili sotto il profilo tecnico, ma che certamente potrebbero impegnare il fisico per la loro durata/lunghezza e per le caratteristiche orografiche del percorso. Sono escursioni in ambito provinciale, nel torinese, che si svolgono nell'arco della giornata in parco, collina, montagna.

Info: Marco Andreoli 347/4775347

Domeniche e festivi al Salgari Campus

Tutte le domeniche e festivi il Salgari Campus organizza per adulti e bambini, famiglie e amici, giornate all'insegna dello sport, del relax, della natura e del divertimento. Ogni domenica un tema diverso unito alle attività di sempre: passaggi in corda, ponti, labirinti, trekking boschivo, tiro con l'arco. E' necessaria la prenotazione. Orario 11/17 no ingresso pomeridiano. Possibile chiusura per maltempo.
Info: <http://www.salgaricampus.it/>

Lezione – Incontro di Tai Chi a “Casa Serena” per i parkinsoniani

Sabato 14 luglio h 10:30-12:00

***Lezione-Incontro di Tai Chi
dedicato ai Parkinsoniani***

R.S.A. Casa Serena

Corso Lombardia 115 – Torino

Perché praticare il Tai Chi:

- *Ricerca dell'equilibrio sia fisico che mentale*
- *Attenzione e concentrazione sui singoli movimenti necessari a creare quelle che vengono definite 'Figure o Posizioni'*
- *La progressione gerarchica della complessità delle diverse figure che vengono messe in sequenza in modo lento e armonioso*

Diverse realtà in Italia e all'estero hanno sperimentato l'efficacia del Tai Chi come terapia aggiuntiva per la malattia di Parkinson.

L'associazione TAIJI-TO è nata 10 anni fa con lo scopo di studiare e condividere il Tai Chi Chuan e da settembre in collaborazione con Uisp promuoverà una serie di corsi specifici.

INFO: UISP 011/677115 PASQUALE UISP 3371109933 MASSIMO ISTR. 3404865643



VALLESUSA

Escursione al lago Thures

Domenica 8 luglio escursione al lago di Thures e Verde nell'ambito del progetto "Il richiamo della montagna". Si cammina con Andrea Baldin e Simona Valinotto. La località di partenza è Grange della Valle Stretta e i punti di appoggio saranno il rifugio III Alpini e il rifugio Re Magi. Info: staff.vallesusa@uisp.it