

TEMPO libero

TEMPO LIBERO - N° 4 - Luglio 2015



**I VIAGGI e i soggiorni
risvegliano l'interesse e la
PASSIONE per la CULTURA
e le bellezze naturali,
offrono l'opportunità di
trascorrere FELICI momenti in
COMPAGNIA**

**Una BUONA e costante
ATTIVITA' MOTORIA previene
il decadimento precoce, aiuta
a ritrovare ENTUSIASMO e
FIDUCIA in noi stessi**

N. 4 | LUG. 2015
Tempo Libero Uisp
Mensile di cultura
sportiva e turismo

Iscrizione al Registro Nazionale della
Stampa presso il
Tribunale di Reggio Emilia
n. 575 del 11/06/1984.

Proprietario:
Silvana Cavalchi
Uisp Reggio Emilia
via A. Tamburini, 5 int. 6
42122 Reggio Emilia

Editore:
Uisp Reggio Emilia
via A. Tamburini, 5 int. 6
42122 Reggio Emilia

Stampa
La Fotolito
via Romana, 42
42028 Poggio (RE)
www.lafotolito.eu

Contatti Area Benessere
www.uisp.it/reggioemilia
settoreturismo@uispre.it
telefono: 0522 267215
oppure 0522 267204
fax: 0522 1713516

Distribuzione gratuita.
Numero chiuso il 17 giugno 2015.

Soggiorni riservati ai soci.



Napoli: il bellissimo
Maschio Angioino che
potremo ammirare durante
la visita che effettueremo i
primi giorni di gennaio

ISCRIZIONI ALLE GITE ED AI PROSSIMI SOGGIORNI

Le iscrizioni alle gite e soggiorni che proponiamo nel seguente giornalino, si possono effettuare presso la UISP, dal giorno in cui sono pubblicate, cioè immediatamente.

Per i soggiorni è sufficiente versare una caparra di € 100 a persona ed effettuare il saldo 15 giorni prima della partenza; per le gite il saldo deve essere effettuato al momento dell'iscrizione.

Accettiamo anche iscrizioni temporanee o provvisorie (massimo una settimana) per telefono.

Conviene sempre iscriversi con molto anticipo, non solo perchè è più facile trovare posto, ma anche perchè le penali (esclusi i viaggi con l'aereo) vengono applicate solo negli ultimi 15 giorni prima della partenza e soltanto per le gite dove è previsto almeno un pernottamento in hotel, mentre per le gite di giornata, la penale scatta negli ultimi otto giorni.

Quando l'importo da pagare è superiore ai 500 euro, il saldo si può effettuare solo con carta di credito, assegno o bonifico bancario: è richiesto dalla normativa fiscale.

PROGRAMMA COMPLETO DELLE NOSTRE ATTIVITA' MOTORIE

Di seguito proponiamo anche il programma completo di tutte le nostre attività motorie in palestra ed in piscina.

E' evidente che nei giorni in cui si apriranno le scuole (che hanno priorità nell'utilizzo delle palestre), ci potrà essere qualche modifica nei giorni e negli orari dei nostri corsi, ma si tratterà di casi molto limitati.

E' però molto importante che ogni persona possa programmare con molto anticipo i propri impegni e decidere il tempo che può dedicare alle proprie attività ginniche e perciò alla tutela della propria salute.

Come sempre, la UISP propone corsi molto qualificati con insegnanti che hanno frequentato corsi di aggiornamento e di preparazione per rispondere sempre meglio alle esigenze ed alle caratteristiche dei singoli partecipanti, sia per le attività in acqua che in palestra.

Ci siamo altresì impegnati a mantenere invariati i costi di partecipazione ai corsi, abbiamo cercato insomma di favorire la presenza anche di chi si trova in condizioni economiche più difficili, di offrire al numero più ampio di persone la possibilità di dare priorità alla salute e di vivere con la ginnastica, il ballo, il nuoto anche alcuni momenti di vita comune e amicizia con altre persone.

CAPODANNO - PORTOROSE LA VISITA DI NAPOLI

Tenetevi pronti e non mancate di partecipare ai nostri tradizionali appuntamenti. Nel prossimo giornalino non mancheremo di proporre la stupenda gita di Capodanno, col tradizionale cenone; il soggiorno a Portorose, nei giorni di vacanza che inaugurano il nuovo anno; ed una bella novità: la visita della città di Napoli e delle sue famose bellezze culturali, viaggiando col treno superelevato che ci consente di utilizzare bene anche i giorni del viaggio e in soli tre giorni di ammirare i luoghi più famosi ed importanti della città.

LA TESSERA UISP

La tessera UISP "Area Benessere", per partecipare ai corsi di nuoto, acquagym, balli di gruppo, ginnastica, camminate e turismo, è valida dal 1 set. 2015 al 31 ago. 2016

Costa € 7 per chi ha compiuto 65 anni;

€ 10 per chi rientra nella fascia di età 16 - 64 anni.

SAN BENEDETTO DEL TRONTO - Marche

A fine estate, quando la giornata è ancora abbastanza lunga e luminosa, ma il sole non è più così aggressivo e ci si può esporre anche nelle ore centrali del giorno, abbiamo scelto di organizzare una bella vacanza in uno dei centri più importanti della Riviera Adriatica: a S. Benedetto del Tronto, presso uno degli Hotel più prestigiosi: il **GRAND HOTEL EXCELSIOR**.

Direttamente sul mare, un arenile meraviglioso con ampi spazi e servizi.

E' dotato di un fantastico centro benessere al 5°

piano con saune, vasca idromassaggio e docce emozionali; propone un ricco menù con la scelta tra quattro primi e quattro secondi ogni giorno, buffet di verdure e l'immane dessert: un trattamento a tavola impeccabile.

S. Benedetto ha una zona pedonale meravigliosa con la possibilità di trascorrere serate molto piacevoli, è possibile compiere escursioni indimenticabili: i monti Sibillini e la vetta del Gran Sasso d'Italia si possono ammirare direttamente dall'hotel.

E' possibile scegliere tra 3 turni

30 ago. / 6 sett.	7 pensioni più un pranzo	€ 590 a testa in doppia	€ 640 a testa in singola
6 / 13 sett.	7 pensioni più un pranzo	€ 535 a testa in doppia	€ 585 a testa in singola
30 ago. / 13 sett.	14 pensioni più un pranzo	€ 995 a testa in doppia	€ 1095 a testa in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti; ombrellone e lettino in spiaggia; ingresso al centro benessere e alle piscine; viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria; accompagnatore che effettuerà anche attività motoria.

Bambini: da 0 a 3 anni non compiuti in camera con un adulto, gratis; da 3 a 12 anni non compiuti in camera con un adulto sconto del 50%; adulto terzo letto sconto 7%.

Le escursioni saranno concordate sul posto in base alle richieste dei presenti.



Il Grand Hotel
Excelsior

SENIGALLIA - Marche

Torniamo sempre volentieri in questa bella località delle Marche, la vacanza come sempre si svolge all'Hotel BALTIC: una tradizione che non possiamo tralasciare per il trattamento a tavola e la comodità rispetto al mare.

La spiaggia di sabbia finissima, il mare accessibile a tutti, un gazebo molto comodo che permette di giocare a carte, due campi da bocce comodissimi hanno sempre garantito un alto gradimento della vacanza.

Con le biciclette dell'hotel si possono raggiungere facilmente il centro del paese e altre località vicine.

La suggestiva sala da pranzo panoramica, offre una cucina molto curata con piatti tipici regionali e nazionali apprezzata da grandi e piccini; i menù a scelta sono accompagnati da buffet di verdure calde e fredde.

Grande spazio giochi per bambini in spiaggia e hotel.

E' possibile scegliere tra 3 turni

30 ago. / 6 sett.	7 pensioni più un pranzo	€ 495 a testa in doppia	€ 600 a testa in singola
6 / 13 sett.	7 pensioni più un pranzo	€ 460 a testa in doppia	€ 565 a testa in singola
30 ago. / 13 sett.	14 pensioni più un pranzo	€ 860 a testa in doppia	€ 1070 a testa in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con bevande ai pasti; viaggio di A/R in pullman; ombrellone e lettino in spiaggia; utilizzo delle biciclette; accompagnatore che svolge anche attività motoria in spiaggia, assicurazione sanitaria.

Bambini: (in camera con due adulti) fino a tre anni non compiuti gratis, 3-12 anni sconto del 50%; terzo letto in camera adulti sconto del 7%.

In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.



Hotel Baltic

DAL 19 AL 26 SETTEMBRE

ISOLA DI RODI (Grecia)

Nelle vacanze di Settembre abbiamo inserito, anche quest'anno, una località tra le più affascinanti e frequentate all'estero: l'Isola di RODI, nella parte sud-orientale del mare Egeo.

Un'isola molto bella con numerose spiagge e strutture alberghiere di ottima qualità, gestite dai principali tour-operator internazionali.

Abbiamo scelto di andare all'ALPICLUB LINDOS ROYAL **** che si affaccia nella bellissima baia di Vlichia con un mare azzurro turchese ed un'ampia spiaggia mista di sabbia e piccoli ciottoli, a soli 4 km da LINDOS: un paese tra i più caratteristici per la sua architettura e le merla-

ture dei palazzi medievali. Dispone di 3 piscine con scivoli per adulti e per bambini, ristorante con servizio a buffet con angolo per la preparazione all'istante della pasta e dei piatti alla griglia, camere con arredo semplice ma completo con asciugacapelli, TV satellitare con ricezione dei canali italiani, minifrigo e aria condizionata.

Gli animatori consentiranno di passare serate allegre e divertenti in hotel, ma si potranno vivere anche stupende serate a LINDOS, un paese che offre un'ampia possibilità di scelta e che si può raggiungere facilmente in Taxi a prezzi accessibili.

La gita costa (7 notti) € 695 a persona in camera doppia, € 895 in singola.

La quota è comprensiva di: pensione completa a buffet con acqua, vino e bibite ai pasti; snack caldi e freddi, gelati al Bar nel pomeriggio; volo di A/R da Verona all'aeroporto dell'isola; transfert in bus da e per gli aeroporti; lettino ed ombrellone in spiaggia, utilizzo delle piscine e delle attrezzature sportive; ogni iniziativa dell'animazione;

E' compreso inoltre l'accompagnatore, l'assicurazione sanitaria e quella annullamento del viaggio.

Le iscrizioni vanno effettuate assolutamente entro la metà di Agosto, poiché i posti sono limitati; caparra € 100 a persona, saldo 25 giorni prima della partenza. Rimane escluso solo l'eventuale aumento carburante e delle tasse aeroportuali che non ha mai comportato differenze rilevanti e significative.



La spiaggia del villaggio di Rodi

SCIACCAMARE - Sicilia

Ritorniamo a SCIACCA mare, in Sicilia, dove il mare si coniuga con la storia e con l'archeologia. Una terra che non finisce mai di stupire, di offrire panorami incantevoli, una cucina dai sapori delicati e naturali. Un modo per prolungare l'estate, concedersi un'ultima abbronzatura, fare cure termali, l'hotel dispone infatti di un centro molto qualificato, convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale. Una struttura a **** adagiata su una collina con ulivi secolari che degrada dolcemente in mare. La spiaggia attrezzata con lettini ed ombrelloni è di sabbia finissima e favorosce un naturale accesso al mare.

L'Hotel Torre del Barone è dotato di due piscine, una esterna ed una interna con acqua termale molto calda, campo da pallavolo, tennis, mini-golf ed altre attività sportive.

Una struttura molto attrezzata per le attività ricreative e per trascorrere una vacanza veramente indimenticabile.

In posizione ideale per effettuare inoltre escursioni con un grande fascino storico e naturalistico: la Valle dei Templi di Agrigento, la Scala dei Turchi a Realmonte, Selinunte, Mazara del Valle, Trapani, le Isole Egadi, Erice, Segesta.

E' possibile scegliere tra 3 turni

25 set. / 9 ott.	14 pensioni	€ 1390 a testa in doppia	€ 1735 a testa in doppia uso singola
25 sett. / 2 ott.	7 pensioni	€ 950 a testa in doppia	€ 1155 a testa in doppia uso singola
2 / 9 ott.	7 pensioni	€ 870 a testa in doppia	€ 1040 a testa in doppia uso singola

SPECIALE FAMIGLIE dal 25 set. - 2 ott. i bambini 2/12 anni in camera con due adulti nel 3° letto pagano solo € 300

La quota comprende: viaggio di A/R in aereo, transfert da e per gli aeroporti, pensione completa con bevande, lettino ed ombrellone in spiaggia, l'assicurazione sanitaria, l'assicurazione annullamento, l'accompagnatore. Iscrizioni già aperte, caparra € 200 a persona, saldo entro il 22 agosto. Le penali in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dell'assicurazione annullamento, visionabile presso gli uffici UISP. Posti limitati prenotare subito.



Piazza Scandaliato
Sciacca

9 AGOSTO

GRIGLIATA DI FERRAGOSTO

Come ogni anno, gli amici della Proloco di ASTA (Villaminazzo) sono già al lavoro per preparare anche quest'anno il tradizionale pranzo di ferragosto con un menù sempre più gradevole e stuzzicante: antipasto misto alla montanara, lasagne, grande grigliata di maiale con contorni assortiti, dolci caserecci, vino, acqua e caffè. In loco ci saranno due possibilità di escursione, la prima è una piacevole passeggiata ad anello circolare che parte da Rescatore, passa da Lama Golese e il rifugio Zamboni. Due orette in compagnia e tranquillità nel verde dei boschi e nei prati che

si estendono tra i colli del nostro Appennino. La seconda possibilità è quella di prendere la seggiovia che arriva fino a 1500 m di Lama Rotonde (**costo € 5 a persona**) e percorrere un bellissimo sentiero, tutto in leggera discesa, attraversando un'incantevole laghetto e il faggeto si ritornerà a Rescadore. Si potranno scegliere diversi percorsi, anche più brevi, il pullman verso mezzogiorno passerà dai punti di ritrovo e porterà tutti a pranzo. Nel pomeriggio non mancheranno le musiche e i canti in compagnia, introdotti come sempre dal "Coro della UISP".

Il costo della gita è di € 45 a persona comprensivo di viaggio in pullman, pranzo, escursione guidata dagli accompagnatori UISP. Non sono compresi i 5 € della seggiovia. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

13 - 16 AGOSTO

FERRAGOSTO SUI LAGHI SVIZZERI

Il paesaggio naturale che offre la Svizzera è tra i più spettacolari del centro Europa. Tanto più che pochi Paesi hanno a cuore la salvaguardia dell'ambiente come questo. In questo scenario quasi inviolato, centinaia e centinaia di specchi di acqua limpida che riflettono i colori variopinti della natura circostante, raddoppiandone l'eccezionale effetto visivo.

Proponiamo un bellissimo tour tra i migliori laghi della Svizzera.

Ci sono ancora dei posti disponibili per questa bellissima gita. Il programma riassunto è il seguente:

1° Giorno: Reggio Emilia - Ginevra, km 480

2° Giorno: Ginevra - Losanna - Ginevra km 130

3° Giorno: Ginevra-Neuchatel-Lucerna km 270

4° Giorno: Lucerna - Locarno - RE km 450

Per il programma dettagliato e informazioni sul viaggio telefonate alla UISP tutte le mattine 8.30 - 13.00 dal lun. al sabato.

Costo € 495 a testa in doppia, € 595 in singola

La quota è stata fissata con il cambio euro/franco svizzero al 10 febbraio, potrebbe subire qualche piccola variazione. Comprende: viaggio di A/R in pullman granturismo, tutte le colazioni a buffet, tre mezze pensioni, più un pranzo in ristorante, guida per le visite, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. Rinunce a meno di 10 giorni dalla partenza, penale € 80.

19 - 20 SETTEMBRE

GRAN SASSO E CIVITELLA DEL TRONTO

Per gli amanti della tranquillità e delle bellezze naturali, proponiamo quest'anno una bellissima gita di due giorni in una zona tra le più affascinanti dell'Abruzzo al cospetto del gruppo del Gran Sasso d'Italia. Il primo giorno ci addenteremo con la guida nel bellissimo altopiano che ci accompagna al massiccio montuoso. Verso le ore 13:00 arriveremo a Campo Imperatore e pranziamo in un rinomato ristorante della zona. Nel pomeriggio ci dirigeremo ad Alba Adriatica (Hotel Meripol) dove è prevista la cena e il pernottamento. Dopo la prima colazione partenza per la

bellissima città di Teramo e visita guidata di circa 2 ore del centro storico. Per il pranzo in ristorante ci sposteremo a Civitella del Tronto. La Fortezza di Civitella del Tronto, situata a 600 m. s.l.m. in posizione strategica, è una delle più grandi e importanti opere di ingegneria militare d'Europa caratterizzata da una forma ellittica e una grande estensione.

Nel pomeriggio è prevista la visita guidata del paese fortezza e del museo.

Si prosegue quindi per RE ove arriveremo alle ore 22.00 circa.

Il costo è di € 185 a persona in camera doppia, € 205 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, guida per una giornata emmezzo, una pensione completa, più un pranzo in ristorante tipico, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 60.



Lucerna: il famoso ponte di legno sul lago



Il meraviglioso massiccio del Gran Sasso

27 SETTEMBRE

TOSCOLANO: VALLE DELLE CARTIERE

Andremo alla scoperta dell'antica e affascinante via della carta. Toscolano trae le sue radici storiche nella Valle delle Cartiere, oggi possiamo riscoprire le testimonianze di questo passato industriale lungo un percorso che costeggia lo spumeggiante torrente Toscolano tra i resti dei vecchi opifici. La "Valle delle Cartiere" offre un quadro ambientale e paesistico, inserita nel Parco dell'Alto Garda Bresciano, La Valle delle Cartiere si propone come uno dei luoghi più rappresentativi nel panorama del patrimonio storico-industriale italiano. Dal paese di Navazzo,

percorreremo un percorso di 5 km pianeggiante (ore 2.30 circa) che attraverserà tutta la bellissima Valle delle Cartiere, per concludere la visita presso il museo della carta. Pranzo al sacco e nel pomeriggio visita guidata del museo. Per chi lo desidera ci sarà la possibilità di effettuare un itinerario più breve da Maderno al Museo della Carta (circa 30 min.), sempre accompagnati dalle guide UISP. Nel pomeriggio prima del rientro possibilità di visitare il bellissimo centro storico di Maderno. Il rientro a Reggio Emilia è previsto alle ore 20:30.

Il costo della gita è di € 30 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al museo, accompagnatore UISP per tutti i percorsi. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

ANCORA ALL'EXPO UNIVERSALE

Una bella novità, andremo all'expo di sera, per scoprire la bellezza dei padiglioni illuminati, che creano uno spettacolo davvero suggestivo. Partendo da RE alle ore 16.00, arriveremo all'expo per le 18:30 e ripartiremo da Milano alle ore 23.30. Arrivo previsto a Reggio Emilia verso le ore 2.00. Abbiamo in programma anche una data

diurna mercoledì 30 settembre. Un'occasione da non perdere per un evento unico al mondo. Expo Milano 2015 sarà la piattaforma di un confronto di idee e soluzioni condivise sul tema dell'alimentazione, stimolerà la creatività dei Paesi e promuoverà le innovazioni per un futuro più sostenibile.

Sabato 26 settembre SERALE	€ 35 a persona
Mercoledì 30 settembre DIURNA	€ 55 a persona
Mercoledì 7 ottobre DIURNA	€ 55 a persona

Per le visite diurne si partirà da RE alle ore 7.00 e dalla fiera alle ore 19.30 per essere a casa alle ore 22.00 circa. Il costo della gita è comprensivo del viaggio in pullman, ingresso all'expo, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

DAL 30 SETTEMBRE AL 3 OTTOBRE

LISBONA LA PERLA DEL PORTOGALLO

Una bellissima opportunità per conoscere la capitale del Portogallo: una città unica, perfetto mix tra antico e moderno. La capitale portoghese è una meta di grande fascino tra le più rinomate d'Europa, grazie soprattutto al suo clima mite da gennaio a dicembre e alla sua gente sempre cordiale e accogliente. **1° Giorno:** partenza da Milano Malpensa e arrivo a Lisbona alle ore 12.55. Trasferimento in hotel. Nel pomeriggio incontro con la guida e visita

della capitale portoghese per un primo tour panoramico.

2° Giorno: visita del centro e della città storica.

3° Giorno: escursione in bus a Sintra e all'estoril.

4° Giorno: prima colazione in hotel. L'ultima giornata è a disposizione per completare la visita del centro e per lo shopping. In tempo utile trasferimento in pullman riservato in aeroporto per imbarco su volo di linea della sera. Arrivo a Bologna previsto per le ore 00:10.

Costo € 680 a testa in doppia, **€ 715** in singola

La quota Comprende: viaggio di A/R in aereo, bus da e per gli aeroporti, tre mezze pensioni con bevande, colazioni a buffet, due giorni emmezzo di visite con la guida in bus riservato, ingresso al Monastero de Jeronimos e Cattedrale, al Palazzo Reale di Sintra, assicurazione medica e assicurazione annullamento. Caparra € 100 a persona, saldo 20 giorni prima della partenza. Le penali sono quelle previste dell'assicurazione annullamento.



Il torrente
Toscolano e il
museo della carta



Lo storico tram su
rotaia è il simbolo
più bello di Lisbona

11 OTTOBRE

FESTA DELLA CASTAGNA A BUSANA E VISITA DEL CASTELLO DI ROSSENA

Al mattino visiteremo con la guida il possente Castello di Rossena, il più bello e meglio conservato dell'intera area matildica. Sorge su una rupe vulcanica dal particolare colore rossiccio dalla quale si domina un paesaggio unico e irripetibile, che abbraccia un ampio tratto della pianura e della dorsale appenninica Tosco-Emiliana. Successivamente ci dirigeremo a Busana per il

Il costo della gita è di € 55 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso al castello e visita guidata, pranzo completo, accompagnatore UISP. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

pranzo presso il ristorante "Il Castagno" al centro di un vasto Castagneto. Trascorreremo una bellissima giornata in montagna, una grande festa e un ottimo pranzo completo: antipasto, primo, secondo, dolce, caffè e bevande. Al pomeriggio una bella festa nel salone dell'hotel con balli di coppia e di gruppo. Chi lo desidera può andare nel castagneto a raccogliere le castagne.

DAL 15 AL 18 OTTOBRE

BERLINO TRA STORIA E CULTURA

Una delle più belle capitali europee dove otto secoli di storia hanno contribuito a costruire e forgiare il tessuto urbanistico e sociale. Città eclettica con molte sfaccettature che si rispecchiano nei vari quartieri che la compongono, dai più eleganti a ovest a quelli più dinamici. Durante il viaggio analizzeremo la storia che ha attraversato questa importante città, visiteremo i monumenti

e luoghi più rappresentativi del centro. Durante la nostra visita è organizzata a Berlino il "Festival delle Luci" uno dei festival d'illuminazione più grandi al mondo. I punti di riferimento più famosi di Berlino e i monumenti saranno vestiti di una luce spettacolare. Il festival è accompagnato da numerose manifestazioni culturali, un'occasione per visitare una delle più belle capitali europee.

Costo € 570 a testa in doppia, € 660 in singola

La quota Comprende: volo a/r Milano/Berlino, transfert in autobus da e per gli aeroporti, guida turistica di Istoreco e accompagnatore UIPS per tutto il soggiorno, bus granturismo per tutta la durata del viaggio a Berlino, 3 pernottamenti in hotel *** con prima colazione, 4 pasti in hotel o in ristorante: visite guidate alla città di Berlino, al museo dell'ex KZ - Sachsenhausen, allo stadio Olimpico, al Museo Pergamo, al Museo della Resistenza Tedesca, al monumento della Rosentrabe, al Reichstag. Escursione in battello sulla Sprea, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati. Assicurazione medica/RCT.

Assicurazione annullamento facoltativa € 30. Le iscrizioni devono pervenire alla UISP entro venerdì 31 luglio. Caparra € 150 a persona, saldo entro il 15 di settembre. In caso di rinuncia al viaggio la penale è di € 150. Terzo letto bambino fino a **11 anni gratuito**.

23 - 24 - 25 OTTOBRE

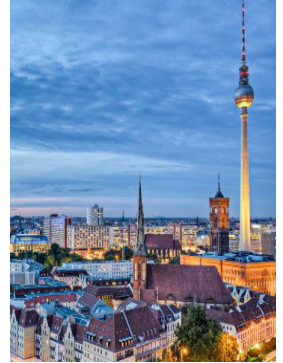
ROMA: MUSEI VATICANI - CAPPELLA SISTINA - QUIRINALE

Ripercorreremo l'emozionante viaggio col Treno-Alta-Velocità "Freccia Rossa" che in sole 2 ore e 16 minuti dalla stazione "Mediopadana" di Reggio Emilia ci porterà a Roma. Il primo giorno al mattino visiteremo l'interno della camera dei deputati (Palazzo Montecitorio), Piazza Colonna, Palazzo Chigi, via Condotti, per concludere nella bellissima Piazza di Spagna. Pranzo libero. Nel pomeriggio l'interno di S. Pietro, via della Conciliazione, Castel Sant'Angelo, Piazza Navona, l'interno del Pantheon. La seconda giornata sarà tutta dedicata alla visita guidata dei Musei

Vaticani e alla Cappella Sistina. Pomeriggio a disposizione per lo shopping. L'ultima giornata sarà dedicata alla visita interna del Palazzo del Quirinale, punto di riferimento della vita democratica della Nazione. Concluderemo la visita in piazza della Repubblica, gli interni della Basilica di Santa Maria degli Angeli e le bellissime chiese di San Carlo e S. Andrea. Nel pomeriggio visita della parte storica del centro. Alle ore 18:00 ritrovo in hotel, partenza con il treno alle ore 19:00 arrivo a Reggio alle ore 21:00 circa.

Il costo è di € 355 a persona in camera doppia, € 415 in singola, comprensivo di viaggio in treno A/R, guida per due giornate e mezzo, due mezze pensioni, più una cena in ristorante tipico, auricolari per la visita di S. Pietro, biglietto interno dei Musei Vaticani e Cappella Sistina, ingresso alla Camera dei Deputati (Palazzo Montecitorio), ingresso al Palazzo del Quirinale, trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore.

Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 90.



Il simbolo
moderno della
città di Berlino



Palazzo del
Quirinale

MONTEGROTTO TERME

La vacanza si svolge di nuovo all'hotel ANTONIA-NO: tra i più confortevoli e qualificati della zona. Terme convenzionate con il sistema sanitario nazionale, ampie piscine che consentono anche di nuotare, sala fitness, ampio parco con piante e fiori.

Ottimo trattamento a tavola. Comodo al centro del Paese che si può raggiungere a piedi.

Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Padova che vanta le strutture termali più

importanti e frequentate del nostro paese.

Piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale, effettuate da personale qualificato. Stiamo cercando di accontentare un numero sempre crescente di persone che a Montegrotto trova l'ambiente e le proposte per ritemperare il fisico e rigenerarsi.

E' possibile scegliere tra 9 turni

5 / 8 Nov	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
8 / 12 Nov.	4 pensioni più un pranzo	€ 355 a persona in doppia	€ 383 in singola
8 / 15 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 565 a persona in doppia	€ 614 in singola
8 / 22 Nov.	14 pensioni più un pranzo	€ 1010 a persona in doppia	€ 1108 in singola
12 / 15 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
12 / 22 Nov.	10 pensioni più un pranzo	€ 750 a persona in doppia	€ 820 in singola
15 / 19 Nov.	4 pensioni più un pranzo	€ 355 a persona in doppia,	€ 383 in singola
15 / 22 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 565 a persona in doppia	€ 614 in singola
19 / 22 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola

I prezzi sono comprensivi di viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. A meno di 15 giorni dalla partenza penale € 80 a persona.

DOMENICA 8 NOVEMBRE TORINO: NUOVO MUSEO EGIZIO E PALAZZO REALE

Con un investimento notevole, il Comune di Torino, ha riorganizzato e rinnovato il Museo Egizio, già meta preferita a livello europeo per chi voleva conoscere i tratti fondamentali della cultura e della storia dell'antico Egitto.

Ha ampliato la superficie dedicata alla mostra e soprattutto lo ha arricchito di nuovi reperti e di nuove opere di grande valore artistico.

Al pomeriggio rimane il tempo per visitare anche Palazzo Reale: conservato stupendamente, con

molti arredi d'epoca, dipinti e quadri autentici, sale decorate e restaurate stupendamente, una struttura imponente che riflette i fasti di una grande capitale che sapeva rapportarsi con i Paesi più importanti d'Europa.

La città di Torino merita di essere ammirata anche per la sua struttura architettonica, abbastanza diversa dalle tradizioni italiana, molto orientata allo stile e all'imponenza dei palazzi francesi.

Il costo della gita è di € 45 a persona, comprensivi di viaggio in Bus, ingresso e visita guidata al Museo Egizio, accompagnatore.

Chi volesse andare in modo autonomo a visitare altre mostre o palazzi e non entrare al Museo Egizio il costo è di **30 Euro** a persona. L'ingresso a Palazzo Reale costa € 12; alla Mole Antonelliana € 10. Non si effettuano rimborsi a meno di 8 giorni dalla partenza.



Relax a Montegrotto



Interno del Museo Egizio

15 NOVEMBRE

PERUGINO E RAFFAELLO A MILANO

Nella mattinata visiteremo, alla Pinacoteca Brera di Milano lo "Sposalizio della Vergine" del Perugino che torna per la prima volta in Italia dopo più di due secoli, per essere esposta con la versione del suo grande allievo, Raffaello.

Osservando le due bellissime pale contemporaneamente sarà ancora più facile apprezzarne le caratteristiche e vedere come Raffaello abbia imparato i segreti del maestro Perugino, appor-

tando poi il suo tocco personale, passando a un livello superiore.

Si tratta di una celebrazione della grandezza di entrambi gli artisti, dato che la bravura di un maestro si valuta anche attraverso i risultati ottenuti dai suoi allievi. Pranzo Libero. Nel pomeriggio si potrà passeggiare liberamente per le vie del centro.

Il costo della gita è di € 45 a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla mostra, audioguida, accompagnatore UISP. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

15 NOVEMBRE

AL MERCATINO DI NATALE DI INNSBRUCK

Chi desidera vedere un mercatino di Natale veramente originale ed imponente, vuole osservare una città che in occasione delle Feste Natalizie si propone in modo elegante ed attraente, non può mancare di visitare INNSBRUCK. Non è comodissima da raggiungere, da Reggio si impiegano circa cinque ore in pullman e l'arrivo è previsto per le ore 10,00. Effettueremo due ore di visita con la guida, anche per non rischiare di perde-

re alcuni dei luoghi più importanti della città, poi ognuno potrà muoversi autonomamente fino alle ore 18,00, orario in cui pensiamo di ritovarci per il rientro a Reggio E.

Nel vasto panorama degli arredi e degli addobbi Natalizi pensiamo perciò di proporre una delle mete più belle e affascinanti, una città che lascerà un ricordo indelebile in tutti i partecipanti.

Il costo della gita è di € 55 a persona comprensivo di viaggio in Bus molto confortevole, due ore con la guida e accompagnatore UISP. Non si effettuano rimborsi a meno di 8 giorni dalla partenza.

1 - 15 FEBBRAIO 2016

TENERIFE L'ISOLA DELL'ETERNA PRIMAVERA

Le Canarie sono le isole con un clima dolce anche d'inverno più comode da raggiungere. Sono inoltre turisticamente molto attrezzate: hotel molto belli, spettacoli teatrali fruibili per turisti provenienti da Paesi diversi ed un territorio accogliente, molto bello e diversificato.

Si passa in pochi chilometri da zone intensamente coltivate ad altre quasi desertiche e vulcaniche.

Un luogo per trascorrere veramente una bella vacanza.

Noi andremo a TENERIFE, che si può definire la capitale delle Canarie, all'Hotel Hesperia Troya, dotato di ampie piscine, in prima fila rispetto al mare e nel cuore del centro della città. Sarà molto comodo per le passeggiate in centro, per curiosare tra le vetrine dei negozi e per svolgere ampie camminate sulla spiaggia.

Trattamento a tavola di ottima qualità con servizio completo a buffet ed acqua e vino compresi ai pasti.

Il prezzo ed il periodo scelto è il seguente:

1 - 15 Febbraio - € 1375 a persona in camera doppia; la singola costa € 605 in più.

Due settimane complete, comprensive di transfert da e per gli aeroporti, volo di A/R da Bergamo; pensione completa, utilizzo di tutte le attrezzature dell'hotel, accompagnatore della UISP per tutto il periodo, assicurazione medica ed assicurazione annullamento. Rimane escluso l'eventuale aumento carburante che a distanza di mesi non possiamo prevedere.

ATTENZIONE! Iscrizione od eventualmente segnalazione assolutamente entro Agosto; caparra € 150 a persona, saldo 25 giorni prima della partenza.



Lo sposalizio della Vergine



Le bellissime piscine dell'hotel Hesperia Troya direttamente sul mare e in centro al paese

CAMBIA L'INSEGNANTE MA I BALLI DI GRUPPO 20015/16 PROSEGUIRANNO CON NUOVE STUPENDE COREOGRAFIE

Mentre salutiamo MARINA che ha deciso, dopo non poche incertezze e ripensamenti, di interrompere la collaborazione con "AREA BENESSERE", possiamo al contempo annunciare a tutti gli appassionati dei balli di gruppo che i nostri corsi proseguono con GIORGIA, una ragazza che ha già una buona esperienza come insegnante e frequenta assiduamente le sale del liscio e dei balli latini.

Proseguirà pure il corso con ANTONIO che riserva uno spazio maggiore al divertimento, proponendo i balli di gruppo che si eseguono assiduamente nelle sale del liscio.

NON CI FERMEREMO NEMMENO D'ESTATE

Due stupende serate nella pista all'aperto (in caso di pioggia all'interno) degli ORTI di Via Toscanini, con musica dal vivo del tastierista e cantante FRANCESCO. Un programma mirato, capace di far divertire gli amanti dei balli di gruppo. Vi aspettiamo!

LUNEDI' 13 LUGLIO – LUNEDI' 20 LUGLIO – ORE 21 – 24

E POI UNA SERATA SETTIMANALE A "FESTA REGGIO"

Per gli amanti dei BALLI di GRUPPO riproporremo anche una serata settimanale, completamente gratuita a "Festa Reggio" al Campo Volo. La conduttrice sarà GIORGIA. Presenterà un vasto repertorio di musiche e balli molto piacevoli e divertenti. Non mancate, al campo volo si vola.....



Un bella serata
dei nostri balli di
gruppo

PROGRAMMA COMPLETO DEI BALLI DI GRUPPO INIZIO IL 1 OTTOBRE

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	MAR.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzati
	VEN.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22:00	avanzatissimi
	MER.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti

Per ogni informazione sul costo di partecipazione e per l'iscrizione ai corsi, occorre rivolgersi nel luogo ove si svolgono i corsi, negli orari sopra indicati. Le visite ed una prova sono sempre libere e gratuite. Informazioni anche alla UISP. tel. 0522/267204

I NOSTRI BALLI DI GRUPPO SONO COORDINAZIONE, DIVERTIMENTO,
UN MIX TRA CORPO E MENTE, UNA PASSIONE COINVOLGENTE
E TRASCINANTE.

VISSUTI CON UN GRUPPO FANTASTICO, OFFRONO ANCHE LA
POSSIBILITA' DI CONTRARRE NUOVE AMICIZIE E CONOSCENZE.



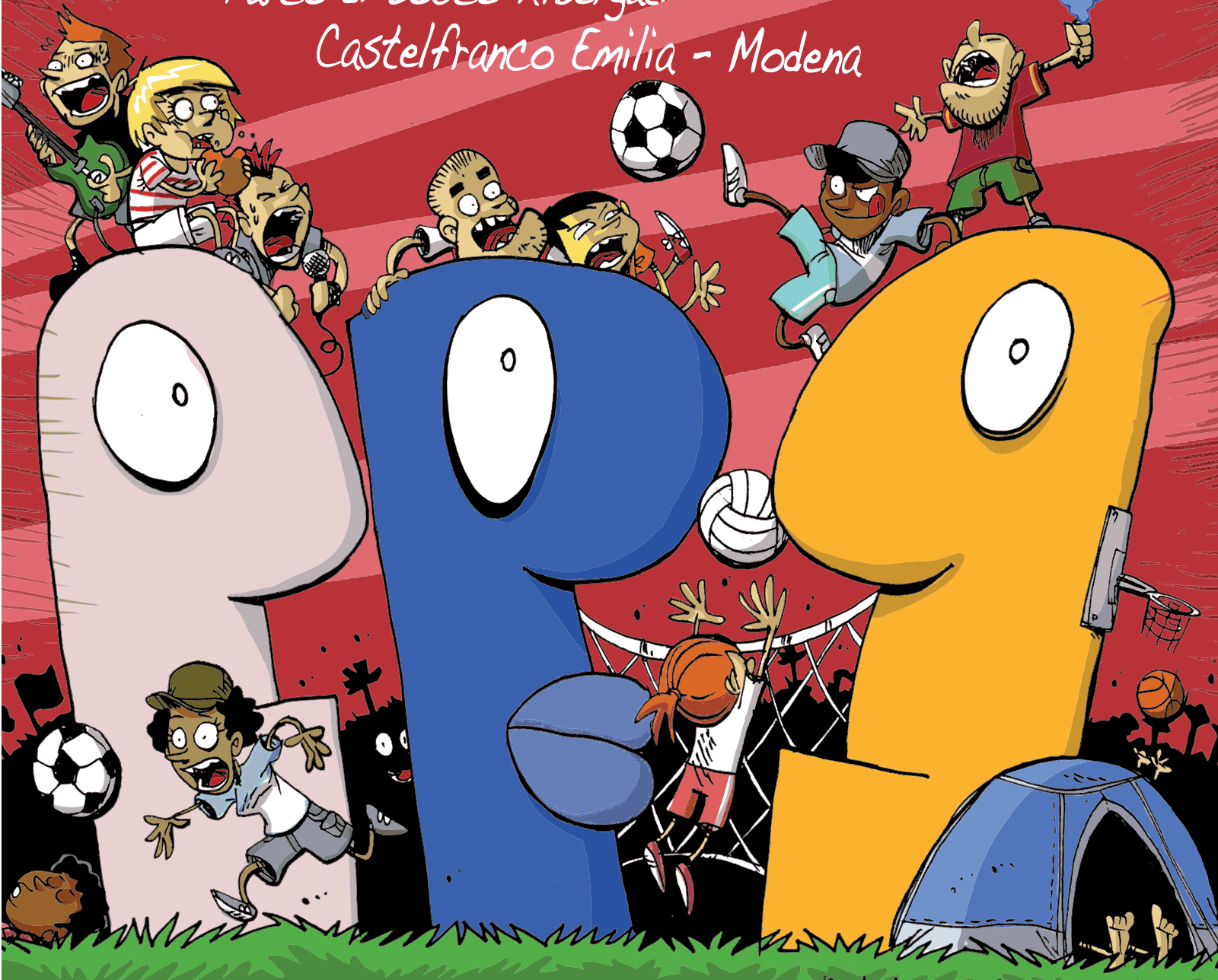
Con Giorgia una
serata alla
settimana balli di
gruppo a
"Festa Reggio"

1 - 5 luglio 2015

mondiali antirazzisti

Parco di Bosco Albergati
Castelfranco Emilia - Modena

KICK
SEXISM



REPUBLICA 2015

- * *Giovedì* Modena City Ramblers
- * *Venerdì* Après La Classe - Filippo Andreani
- * *Sabato* Los Fastidios - Skalarlak



www.mondiali antirazzisti.org

CONCERTI GRATUITI

UISP TI PROPONE CORSI SU TUTTE LE PISCINE DELLA CITTA' E NON SOLO. IL PROSSIMO INVERNO NON PUOI MANCARE!

Attività su tutte le piscine della città e non solo, ti aspettiamo per un sano movimento.

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua, potrai trovare il corso che fa per te vicino a casa, consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai quello su misura per te, ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili.

PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20 12.20 - 13.10
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	MARTEDÌ	11.30 - 12.20
Nuoto	GIOVEDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

Continuano con successo i corsi proposti nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è molto gradevole, le lezioni con operatori qualificati favoriscono il rilassamento muscolare, la riduzione del dolore, il flusso circolatorio e quello linfatico. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, anche il percorso vascolare per gli arti inferiori. Posti disponibili soprattutto il sabato mattina.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua (NON IN CONVENZIONE)	SABATO	Dalle 9.00

PISCINE DELLA PROVINCIA

Da quest'anno nuovi corsi nella piscina di Cadelbosco di Sopra a settembre tutte le informazioni

I corsi nelle piscine della provincia si svolgono la MATTINA nelle giornate riportate in tabella.

Per informazioni chiamare ai numeri indicati o rivolgersi in piscina.

PISCINE	GIORNI	INFO
Komodo Rubiera	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	0522-261711
Komodo Boretto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	0522-965105
Komodo Campegine	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	0522-171400

RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Polo Sud, Via Gandhi
CANALINA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Polo Sud, Via Gandhi
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Sud, Via Gandhi
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Polo Sud, Via Gandhi
CA' BIANCA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	Polo Est, Via Giovanni Vecchi
BOCCIOFILA TRICOLORE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi
VILLA SESSO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi
PASUBIO	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 16.00	Polo Città Storica, Via Abbàdessa
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.30 - 17.30	Polo Ovest, Via F.lli Cervi
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
DRYADE 	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5

La giornata di iscrizione presso i POLI, verrà comunicata dal 23/08 telefonando allo 0522/267214

ISCRIZIONI DAL 1 DI SETTEMBRE PRESSO GLI UFFICI UISP

ATTIVITÀ SPECIALI

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
PALESTRINA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	aerobica dolce	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	aerobica dolce	Palestra
DRYADE	GIOVEDÌ	17.30 - 19.00	biodanza	Ufficio Uisp
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30 16.30 - 17.30	Yoga	Ufficio Uisp
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra
PALAEENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp
YOGA CITY	MARTEDÌ - GIOVEDÌ'	9.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
YOGA CITY (VIA PREMUDA)	MARTEDÌ - GIOVEDÌ'	10.00 - 11.00	Pilates AVANZATO €7,50/lezione	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ	19.00 - 20.00	Pilates €7,50/lezione	Palestra
PEZZANI	VENERDÌ	20.30 - 22.30	biodanza	Ufficio Uisp

Nei corsi evidenziati le iscrizioni in palestra si effettuano in orario di attività.

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI
ALBINEA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 9.00	Biblioteca
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Circolo Arci
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Biblioteca
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra
CASTELNOVO	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.00 - 12.00	Comune Servizi Sociali
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Ufficio Sport Comune
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese
QUATTRO CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 -11.30	Palestra
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Ufficio Sport Comune
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 17.00	Ufficio Sport Comune
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra

ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre 1 Ottobre - 31 Gennaio, il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre.

Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività.

Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30.

Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214, referente tecnico (Daniele Olivi).

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale



AFA NEUROLOGICO

In Italia sono stati promossi programmi di Attività Fisica Adattata (AFA), esercizi fisici disegnati appositamente, volti alla prevenzione delle conseguenze di **malattie neurologiche** (Parkinson, post ictus).

Spesso soffrire di una malattia neurologica riduce la possibilità di movimento, e questo comporta un progressivo decadimento.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a rallentare questo decadimento. In collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medicina Generale, Azienda Santa Maria Nuova, amministrazioni locali e società sportive e culturali, si sono aperti dei centri AFA, per il mantenimento dell'autonomia.

Non si tratta di riabilitazione, ma di momenti motori indirizzati alla prevenzione.

Nei centri AFA si fanno esercizi mirati per **Parkinson ed esiti stabilizzati di Ictus media ed alta performance**. Le sedute si tengono due volte alla settimana, e sono condotte da laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione.

per maggiori informazioni contatta 0522-267230 il lun-mer-ven dalle 9,00 alle 12,00

AFA MOTORIO

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o ad un professionista sanitario che consiglia il percorso AFA. La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo. **I corsi iniziano giovedì 1 ottobre 2015.**

AFA REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 13.30
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	17.00 - 19.00
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19.00 - 20.00
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	15.00 - 17.00
BOCCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 3	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 10.00 / 11.00 - 12.00
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ	14.30 - 17.30
DRYADE 	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.00 - 12.00
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.30 - 21.30

Per iscriversi recarsi in USIP dal 1 al 26 settembre nei seguenti giorni e orari: LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 il MER. dalle 15.00 alle 18.30. Il sab. dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO.**

AFA PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
KOMODO BORETTO	VIA FIRENZE, 5 BORETTO	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	15.30 - 16.30
POLISPORTIVA ARENA	MONTECCHIO TEL. 0522/865393	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.00 - 16.00
CIRCOLO ARCI BARCO	VIA XXIV MAGGIO, 44 BARCO	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 10.00
PALAEENZA	VIA PIAVE, 9 S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
PALAZZETTO DELLO SPORT	STRADA STATALE, 63 CADELBOSCO	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 11.30
KYOTO CENTER	VIA SACCO E VANZETTI, 2 GUASTALLA	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
C. SOCIALE AUTOGESTITO	VIA VITTORIO VENETO, 30 NOVELLARA	MARTEDÌ - VENERDÌ	11.30 - 12.30
DINAMICA	VIA GUTTUSO, 4 SCANDIANO	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00

Per iscriversi rivolgersi a UISP telefonando allo 0522/267230 (Evelyn Iotti) nelle giornate di LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00 **CON MODULO AFA COMPILATO.**

INFORMAZIONI E COSTI REGGIO EMILIA E PROVINCIA:

Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale (obbligatoria).

Il costo per quattro mesi di attività è di € 96,00.

La quota non è rimborsabile né recuperabile.

Le iscrizioni verranno prese in ordine di prenotazione direttamente alla UISP.

Ricordiamo che non si accettano le iscrizioni telefoniche.



IL MEGLIO VIENE DOPO I 20 ANNI



HAI UNA VETTURA, UN MOTOCICLO,
UN AUTOCARRO CON ALMENO
20 ANNI DI ETÀ?

Iscriviti al nostro registro storico, puoi usufruire di una polizza
RCA **veramente scontata!**

Vieni a trovarci per avere maggiori informazioni e preventivi su polizze Auto e Camper non ventennali.

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia | Via A. Tamburini, 5 int. 6 42122
Reggio Emilia Tel 0522 267217