

Tutte le iniziative sono rivolte e riservate
ai soci UISP: Turismo, Sport, Ambiente.

TEMPO libero

TEMPO LIBERO - N° 7 - Ottobre 2014

uispRe



**I VIAGGI E LA GINNASTICA
CI FANNO VIVERE UN
INVERNO PIU' MITE,
GRADEVOLE, SERENO**

N. 7 | OTT. 2014
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 Poviglio (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 10 ottobre 2014.

Soggiorni riservati ai soci.

PRANZI E CENE IN COMPAGNIA

Come certamente noterete, nei nostri programmi, abbiamo inserito pranzi e cene con menù tipici molto invitanti, preparati dagli chef ove siamo andati in vacanza l'estate scorsa.

Altri ancora nei ristoranti locali per passare alcune ore in compagnia e raccogliere i suggerimenti e le osservazioni dei soci per le prossime vacanze.

Gradiremmo che le presenze fossero numerose, sarebbe per tutta l'associazione un aiuto notevole per preparare al meglio le iniziative motorie e turistiche che incontrino il gradimento ed il sostegno dei soci.

DIAMOCI UNA MANO NE BENEFICEREMO SICURAMENTE TUTTI

Domenica 25 gennaio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

GRAN PRANZO CON LE SPECIALITA' TOSCANE, PRESENTATE DALLO CHEF DELLA BUCA DEL GATTO

Antipasto toscano; pappardelle ai funghi o al ragù;
rosticiana e maialino alla Toscana; torta; acqua e vino.

Costo € 20 a persona. Prenotazione obbligatoria.
Tel. 0522/267204; pagamento almeno 10 giorni prima.

Il pranzo è riservato ai soci tesserati UISP.



Domenica 8 febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

TRADIZIONALE PRANZO DI PESCE PREPARATO DAL CUOCO DI SENIGALLIA, FABIO.

Antipasto di mare; due primi;
filetto di spigola e pesce spada; torta; acqua e vino.

Costo € 23 a persona. Prenotazione obbligatoria.
Tel. 0522/267204; pagamento almeno 10 giorni prima.

Il pranzo è riservato ai soci tesserati UISP.

DOMENICA 23 NOVEMBRE TRENTO E MUSEO DELLE SCIENZE

Tre ore le dedicheremo alla visita della città con la guida: un centro storico che presenta piazze e palazzi di grande valore artistico e architettonico, risalenti al periodo medievale. Pranzo libero. Al pomeriggio visiteremo il Museo delle Scienze naturali, progettato dall'architetto Renzo Piano.

Una struttura stupenda, che sfrutta completamente gli spazi e cerca di guardare al futuro. Ospita collezioni di grande valore storico e mette il visitatore in grado di dialogare in modo interattivo con i reperti più pregiati e le scoperte più recenti della scienza.

Il costo della gita è di € 45 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, guida a Trento, ingresso al museo, accompagnatore. Negli otto giorni che precedono la partenza, non si effettuano rimborsi.

DOMENICA 7 DICEMBRE MERCATINO DI NATALE A FIE' E CASTELROTTO

Quando le Dolomiti si sono già rivestite di un bianco manto di neve, boschi e prati sono ricoperti di brina fresca, è tempo di tradizioni Natalizie, mercatini, bancarelle e negozi nel cuore del Sud Tirolo. La vicinanza all'Austria e le antiche tradizioni fanno rivivere un'atmosfera unica e indimenticabile. Quest'anno abbiamo pensato di visitare due mercatini natalizi molto tipici, nel piccolo paesino di Fiè e il vicinissimo centro di Castelrotto. In queste due località, si ammirano

volentieri gli addobbi natalizi, le vie e i palazzi storici preservati con cura e dedizione: due paesi ricchi di storia, tradizione e cultura. Mercatini in un ambiente incantevole, con musica e deliziose specialità della gastronomia locale come Stollen, Zelten, il vin brûlé, pasticcini, biscotti alla cannella, oggetti artigianali e l'affascinante atmosfera Natalizia tirolese. Nel pomeriggio possibilità con la funivia, di salire sul bellissimo altopiano dell'alpe di Siusi.

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, accompagnatore. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

12 -13 - 14 DICEMBRE NATALE A ROMA CON IL TRENO SUPERVELOCE

La visita della città eterna fa sempre vivere emozioni indimenticabili, ancor più durante le feste natalizie quando i negozi, le vie e le piazze sono magicamente decorate da mille colori in un ambiente unico ed affascinante. 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 programma presenta grandi novità rispetto al viaggio organizzato in aprile. Il primo giorno visiteremo l'interno di S. Pietro, via della Conciliazione, Castel Sant'Angelo, Piazza Navona, il Pantheon, Piazza Montecitorio, Piazza Colonna, Palazzo Chigi, via Condotti, per concludere nella bellissima Piazza di Spagna. Pranzo libero. La seconda giornata sarà dedicata alla "Roma Antica": la visita interna del Colosseo,

Fori Imperiali, Palatino, piazza Venezia e Campidoglio. Pranzo in hotel e qualche ora di riposo. Nel pomeriggio visiteremo piazza della Repubblica, gli interni della Basilica di Santa Maria degli Angeli e le bellissime chiese di San Carlo e S. Andrea. Ceneremo in un rinomato ristorante del centro, per trascorrere alcune ore nei luoghi più frequentati dal passeggio notturno.

L'ultima giornata sarà dedicata alla visita interna della Basilica di San Marco, Campo dei Fiori, Fontana delle Tartarughe, via dei Giubbonari, concludendo nella zona di Trastevere. Pomeriggio a disposizione per visite libere a musei o per lo shopping. 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 € 350 a persona in camera doppia, € 410 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 del Colosseo, Foro Romano e Palatino, 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.**

RICORDIAMO INOLTRE CHE CI SONO ANCORA POSTI DISPONIBILI (IN TUTTI I TURNI) PER IL SOGGIORNO A MONTEGROTTO, NEL MESE DI NOVEMBRE. PER LE PRENOTAZIONI TELEFONARE ALLA UISP, DAL LUNEDÌ AL SABATO, ORE 8:30 - 12:30



L'atmosfera e l'armonia del Natale risvegliano anche la voglia di viaggiare, di conoscere ancor meglio i costumi e le tradizioni delle diverse comunità.



Piazza di Spagna

DAL 30 DICEMBRE AL 2 GENNAIO CAPODANNO IN RIVIERA ROMAGNOLA

Quest'anno abbiamo pensato di riproporre il capodanno nella città simbolo della riviera romagnola, saremo ospiti nel bellissimo hotel Vittoria a Riccione un **** stelle vicinissimo al centro a pochi passi dal mare. Per lo shopping ci attendono via Ceccarini e viale Dante dove si affacciano i negozi più interessanti del centro. La città in questo periodo offre un ricco programma di eventi tra arte, cultura e divertimento.

Nei 4 giorni si effettueranno anche alcune meravigliose escursioni differenti da quelle dello scorso anno: andremo in visita alla città di Cesena, al borgo di San Leo e alla poderosa rocca di Montebello. La Riviera è anche la capitale dei presepi grazie alle varie rappresentazioni, non mancherà la visita a quelli di sabbia, al presepe Galleggiante di Cesenatico e al museo del sale di Cervia.

Il costo della gita è di € 410 a persona in camera doppia, € 440 in singola, comprensivo del viaggio in pullman, escursioni, 3 pensioni complete con bevande, gran cenone di capodanno, accompagnatore, assicurazione sanitaria. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, la penale è di € 100 a persona.

DI NUOVO IN VACANZA A PORTOROSE

Una rilassante proposta per iniziare bene il 2015 e godersi una bella vacanza. Portorose è sempre una località piacevole, si caratterizza per i lunghi viali pedonali direttamente sul mare, hotel eleganti e molto confortevoli, ampie piscine coperte con acqua dolce e di mare a temperature molto

gradevoli, impianti idromassaggio favolosi, saune e giochi d'acqua. Cure termali e trattamenti di bellezza eseguiti con professionalità, casinò e buona tavola. Ottimo rapporto qualità prezzo. Escursioni alle grotte e alla bellissima città di Trieste.

TURNO 3/6 GENNAIO (3 notti) IN UNO DI QUESTI 4 HOTEL

PORTOROSE	NEPTUN	RIVIERA	HISTRION
Hotel a 5 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce. € 375 a persona in camera doppia, € 440 in singola. Supplemento pensione completa € 77 a persona.	Hotel a 4 stelle più interno ma collegato alle terme e alle piscine con acqua dolce. € 290 a persona in camera doppia, € 340 in singola. Supplemento pensione completa € 77 a persona.	Hotel a 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare. € 290 a persona in camera doppia, € 340 in singola. Supplemento pensione completa € 77 a persona.	Si trova sul mare a 2 km dal centro di Portorose, ha ampie piscine con acqua salata. € 260 a persona in camera doppia € 300 in singola. L'hotel pratica solo la mezza pensione.

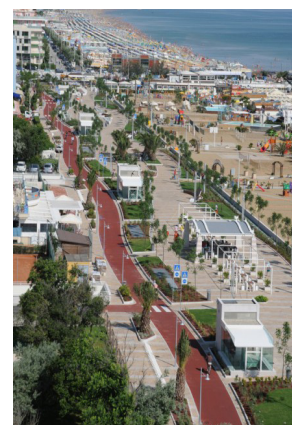
TURNO 6/13 GENNAIO (7 notti) IN UNO DI QUESTI 2 HOTEL

PORTOROSE € 510 a persona in camera doppia, € 630 in singola. Supplemento pensione completa € 155	RIVIERA € 430 a persona in camera doppia, € 530 in singola. Supplemento pensione completa € 155
---	---

TURNO 3/13 GENNAIO (10 notti) IN UNO DI QUESTI 2 HOTEL

PORTOROSE € 690 a persona in camera doppia, € 860 in singola. Supplemento pensione completa € 192	RIVIERA € 580 a persona in camera doppia, € 720 in singola. Supplemento pensione completa € 192
---	---

Bambini in camera con due adulti: 0/2 anni gratis, 3/12 anni sconto 50%, adulti 3° letto in camera sconto 15%. Il prezzo comprende: il viaggio A/R in bus, mezza pensione, l'ingresso alle piscine, l'utilizzo delle biciclette, la ginnastica in acqua, l'accompagnatore e l'assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo almeno 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni dalla partenza, penale del 15% della quota di partecipazione.**



Lungomare di Riccione

Con le nostre proposte, senza spendere grandi cifre, si possono trascorrere delle stupende vacanze Natalizie ed iniziare il nuovo anno in modo gradevole e divertente.



Hotel Histrion

DOMENICA 11 GENNAIO FIRENZE: PICASSO E LA MODERNITA' SPAGNOLA

Nella mattinata visiteremo, a Palazzo Strozzi, i capolavori di uno dei più grandi maestri della pittura del XX secolo: Pablo Picasso. Un'ampia selezione dei capolavori dell'artista e di altri pittori spagnoli del periodo come Miró, Dalí, Gris, Blanchard. L'esposizione accoglie circa 90 ope-

re dell'insigne maestro e di altri autori tra dipinti, sculture, disegni e incisioni. Pranzo libero. Nel pomeriggio si potrà passeggiare liberamente per le bellissime vie del centro storico. Intera giornata a disposizione per chi vuole unicamente visitare la città di Firenze.

Il costo della gita è di € 45 a persona, viaggio in pullman, ingresso alla mostra ed accompagnatore compresi. **Euro 35** invece per chi desidera visitare solo Firenze. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

DOMENICA 18 GENNAIO SHOPPING ALL'OUTLET DI SERRAVALLE SCRIVIA

Per accogliere la richiesta di molti soci, proponiamo una giornata in uno degli OUTLET più frequentati del nostro paese, nei giorni dei saldi di fine stagione. Andremo all'outlet Village di Serravalle uno dei più grandi d'Europa, realizzato in

stile "borgo ligure". Una buona occasione per chi vuole fare shopping o compiere un'ampia passeggiata tra i negozi specializzati nel "Made in Italy", presentato in modo assolutamente originale.

Il costo della gita è di € 25 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, accompagnatore, pranzo libero. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

DIANO MARINA (Liguria)

Riproponiamo il soggiorno invernale a Diano Marina, presso l'hotel Torino molto gradito per la posizione, l'eleganza, e l'ottimo trattamento a tavola. Una struttura alberghiera molto bella, collocata in centro al paese e comoda al mare. L'accompagnatore proporrà una salutare ginna-

stica giornaliera, ampie passeggiate sul lungomare ed alcune escursioni nei paesi più caratteristici della costa. Una stupenda vacanza non molto distante da casa, nel clima mite e confortevole della riviera ligure, nei giorni più rigidi dell'inverno reggiano.

ORGANIZZIAMO TRE TURNI

31 gen. / 14 feb.	14 pensioni	€ 860 a persona in doppia	€ 1140 in singola
31 gen. / 7 feb.	7 pensioni	€ 510 a persona in doppia	€ 650 in singola
7 / 14 feb.	7 pensioni	€ 510 a persona in doppia	€ 650 in singola

Il prezzo comprende: pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatrice, la ginnastica quotidiana, l'assicurazione sanitaria. Anticipo all'iscrizione € 100; saldo almeno 15 giorni prima di partire. **Per chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

MARTEDI' 17 FEBBRAIO IL CARNEVALE DI VENEZIA

Il Carnevale di Venezia è un avvenimento da vivere e rivivere. Un'indimenticabile giornata nella città dell'amore, nel suo giorno più caratteristico: martedì grasso quando le maschere si radunano in Piazza S. Marco e lo spettacolo raggiunge la massima intensità. Il Carnevale di Venezia, si ripete ininterrottamente da oltre 900 anni, è sicuramente uno dei più affascinanti e coinvolge persone di molti paesi europei, che si presentano con le maschere più estrose ed originali.

Arriveremo all'isola del Tronchetto in bus, con il vaporetto riservato si andrà in piazzale Roma, l'accompagnatore a piedi condurrà chi vorrà le persone in piazza S. Marco, sostando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città. Pranzo libero. Nel pomeriggio assisteremo alla sfilata delle maschere in piazza S. Marco. Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato dalla riva degli Schiavoni (S. Marco) per il rientro al parcheggio del pullman.

Il costo della gita è di € 50 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.



Palazzo Strozzi

Valorizzando il turismo italiano, le nostre bellezze artistiche culturali, si favorisce la ripresa economica e la conservazione del nostro immenso patrimonio storico.



Maschera del Carnevale

MONTEGROTTO TERME

Riproponiamo il soggiorno invernale a Montegrotto Terme, per coloro che vogliono trascorrere alcune giornate in un centro termale bellissimo, nella stagione più rigida dell'inverno. 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 nel periodo più freddo dell'inverno. L'hotel Antoniano è molto elegante con ampi spazi verdi, trattamento a tavola di ottima qualità, servizio rapido e gentile.

E' possibile scegliere tra 5 turni

12 / 15 febbraio	3 pensioni	€ 290 a persona in doppia
12 / 26 febbraio	14 pensioni	€ 1020 a persona in doppia
15 / 22 febbraio	7 pensioni	€ 555 a persona in doppia
15 / 26 febbraio	11 pensioni	€ 810 a persona in doppia
22 / 26 febbraio	4 pensioni	€ 350 a persona in doppia

In camera singola la maggiorazione è di € 7 a notte; in doppia uso singolo maggiorazione di € 12 a notte. I prezzi sono comprensivi del viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza penale di € 80 a persona.**

ECCO IL PROGRAMMA DEI BALLI DI GRUPPO 2014/15

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	MAR.	MARINA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	MARINA	16.00 - 17.00	principianti 2° liv.
	MERC.	MARINA	18.00 - 19.00	principianti
	MERC.	MARINA	19.00 - 20.00	intermedi 2° liv.
	MERC.	MARINA	20.00 - 21.00	intermedi
	MERC.	MARINA	21.00 - 22.30	coreografico
	GIOV.	MARINA	15.00 - 16.00	principianti
	GIOV.	MARINA	16.00 - 17.00	avanzati 3° liv.
	VEN.	MARINA	15.00 - 16.00	intermedi 2° liv.
	VEN.	MARINA	16.00 - 17.00	intermedi
	VEN.	MARINA	19.00 - 20.00	principianti 2° liv.
	VEN.	MARINA	20.00 - 21.00	principianti
VEN.	MARINA	21.00 - 22.00	avanzatissimi	
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	MARINA	19.20 - 20.20	avanzati 2° liv.
	MAR.	MARINA	20.20 - 21:20	avanzati 5° liv.
	MAR.	MARINA	21.20 - 22.20	avanzati 3° liv.
	MER.	ANTONIO	20.30 - 21.30	principianti
	MER.	ANTONIO	21.30 - 22.30	avanzati

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.



Relax a Montegrotto

Da ottobre a maggio tutti i giovedì al "Centro Insieme" una serata tutta dedicata ai balli di gruppo con MARINA, per eseguire le coreografie che lei propone nei corsi.

Giovedì 18 dicembre alle ore 21:00 al "Centro insieme" tradizionale FESTA DEGLI AUGURI ballando allegramente con MARINA. Vi aspettiamo tutte, non mancate!



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

IL BENESSERE DELL'ACQUA

Nuoto, acqua gym e ginnastica dolce.

UISP è in tutte le piscine della città e anche in provincia.

Continuano i corsi di nuoto e di ginnastica dolce in acqua. Scegli il corso più indicato per le tue esigenze, a partire dalla temperatura dell'acqua e dalla vicinanza a casa.

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

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - 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 29,5°/30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ (novità! Anticipato di un'ora)	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 - MARTEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50 / 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 31°/32°C)

Novità di quest'anno è l'attivazione di nuovi corsi di ginnastica dolce in acqua anche al mattino. Le lezioni prevedono una fase finale di attività attraverso il percorso vascolare per gli arti inferiori.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	8.30 - 9.20
Ginnastica dolce in acqua	SABATO	Dalle 9.00

Corsi non in convenzione PISCINE DELLA PROVINCIA

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

PISCINE	GIORNI	INFO
Komodo Rubiera	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	0522-261711
Komodo Boretto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	0522-965105
Komodo Campegine	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	0522-1714000
Cadelbosco di Sopra	VENERDÌ	0522 - 267211 uff. UISP

CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.00 - 17.00	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
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	16.30 - 17.30	Polo Sud, Via Gandhi
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Polo Sud, Via Gandhi
CA' BIANCA	LUNEDÌ	16.30 - 18.30	Polo Est, Via Giovanni Vecchi
CA' BIANCA	GIOVEDÌ	17.00 - 19.00	Polo Est, Via Giovanni Vecchi
GALILEO	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	16.00 - 17.00	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

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	Yoga	Ufficio Uisp
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra
PALAENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp
PEZZANI	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	20.00 - 21.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ	19.00 - 20.00	Pilates €7,50/lezione	Palestra
DOJO SDK (V.LE OLIMPIA)	SABATO	10.00 - 11.00	Pilates €7,50/lezione	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	8.30 - 11.30	Comune Servizi Sociali
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Ufficio Sport Comune
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese
POVIGLIO	LUNEDÌ	8.30 - 9.30	Palestra
POVIGLIO	MERCOLEDÌ	10.00 - 11.00	Palestra
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 Ottobre-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. Dopo l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà direttamente nelle palestre.

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

Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il SALDO tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP 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 tel. 0522/267211. L'attività è rivolta ai soci UISP.

I NOSTRI ISTRUTTORI SONO QUALIFICATI

Come consuetudine, anche quest'anno organizziamo un corso di formazione e aggiornamento per gli istruttori che seguono i corsi di ginnastica UISP.

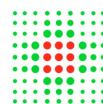
Il prossimo sarà dedicato, in modo particolare, agli insegnanti che seguono i corsi AFA (Attività Fisica Adattata) **che si svolgerà sabato 8 e domenica 9 Novembre, presso la sede della UISP in via Tamburini 5 - 42122 - Reggio Emilia.**

Per partecipare al corso occorre essere laureati o laureandi in Scienze Motorie, il programma intende approfondire ulteriormente le tematiche che riguardano l'utilità di una corretta e continua attività motoria per prevenire l'invecchiamento precoce delle persone.

Le lezioni saranno tenute da Medici di Medicina Generale dell'Ospedale SMN, da specialisti in gerontologia che, in collaborazione coi medici di famiglia, stanno promuovendo e sostenendo un progetto regionale che cerca di ridurre i ricoveri ospedalieri e preservare la salute delle persone.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

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.

La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti che va da 10 a 15 persone.

POSTI DISPONIBILI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
BOCIOFILA TRICOLORE	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6	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 - 16.30
DRYADE	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.30 - 11.30
DOJO SDK	VIALE OLIMPIA	SABATO	9.00 - 10.00
MULTISPORT	VIA TERRACHINI, 44	MERCOLEDÌ	9.00 - 10.00

POSTI DISPONIBILI IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
CAMPEGINE	KOMODO VIA SORTE 2/A	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
MONTECCHIO EMILIA	POLISPORTIVA ARENA 0522 865393	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.00 - 16.00
BARCO	CIRCOLO ARCI BARCO	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.30-10.30
SCANDIANO	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
S. ILARIO D'ENZA	PALAENZA	LUNEDÌ-GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
CADELBOSCO SOPRA	PAL. SCUOLE MEDIE	MARTEDÌ-GIOVEDÌ	10.00 - 11.00
GUASTALLA	KYOTO CENTER	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
CORREGGIO	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
BORETTO	C. S. KOMODO VIA FIRENZE 5	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE

INFO, ISCRIZIONI E COSTI:

Per informazioni rivolgersi a UISP telefonando allo 0522 267230 nelle giornate di LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00.

Per iscriversi recarsi in UISP nei seguenti giorni e orari: LUN-MAR-GIO-VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 | MER dalle 15.00 alle 18.30 | SAB dalle 9.00 alle 12.30.

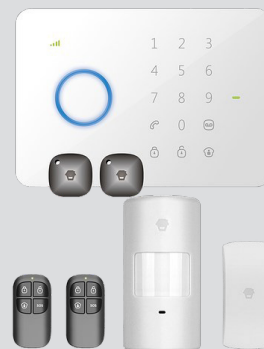
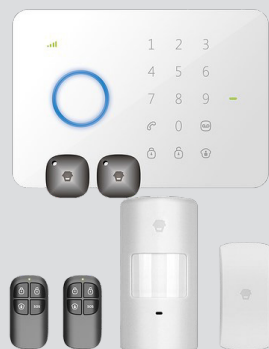
Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale (obbligatoria). Il costo per quattro mesi di attività è di € 96,00. L'attività è rivolta ai soci UISP. La quota non è rimborsabile né recuperabile.

ISCRIZIONI PRESSO LA UISP CON MODULO AFA COMPILATO DAL MEDICO DI FAMIGLIA

COMPUTERLINE

KIT DI SICUREZZA HOME DEFENDER

Centrale dotata di combinatore Gsm, Rilevatore infrarossi, Contatto magnetico, 2 Telecomandi, 2 Sensori di prossimità.



A SOLI 249,00 €

SCEGLI I TUOI OPTIONAL TRA:

SIRENA 120DB WIRELESS

Allarme sonoro senza fili con lampeggiante per interni ed esterni, facile installazione tramite attacchi posti sul retro dell'allarme

CARATTERISTICHE

Alimentazione: 12 V DC
Consumo Allarme Disattivo: 110 mA
Consumo Allarme Attivo: 340 mA
Batteria Tampone Interna: Batteria Mod. HD-A890
Distanza di Trasmissione: 80 m
Frequenza di Trasmissione: 315 MHz / 433 MHz (± 75 KHz)



72,50 €

KIT+SIRENA

314€

TELECAMERA WIRELESS

IP Camera motorizzata con Wi-Fi Extender integrato. Tramite app gratuite puoi tenere sotto controllo casa, ufficio, bambini e animali domestici, monitorandoli da remoto tramite dispositivi Apple e smartphone Android.

CARATTERISTICHE

Peso articolo: 290 g
Dimensioni: 10,1 x 10,2 x 13,4 cm
Numero modello: DCS-5020L/E
Risoluzione schermo: 640x480 Pixel
Tipo wireless: 802.11n
Voltaggio: 12 volt



109 €

KIT+TELECAMERA

354 €

NORDMENDE ND-S65Q

Versatilità, potenza e velocità nel palmo della tua mano.

CARATTERISTICHE

Processore: MTK6589T
QUADCORE 1.5GHZ
Sistema Operativo: Android 4.2 Jelly Bean
Display: 6.5"IPS 1920X1080 Pixel Dual SIM
RAM: 1GB DDR2
Hard Disk: 4GB (+ 4GB SD card)
Connessioni: Mini USB, Stereo Audio out 3,5mm
Espansione di memoria: Micro SD (max: 32GB)
WiFi: 802.11B/G /N
Fotocamera frontale: 2MP



225 €

KIT+SMARTPHONE

464 €

KIT COMPLETO FULL OPTIONAL

(KIT+SIRENA+TELECAMERA+SMARTPHONE)

€619