

n.05  
Ottobre 2017



**UISP**

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

Capodanno e cenone  
nel dolce clima  
dell'isola d'Elba

Le perle della  
Costiera Amalfitana:  
Capri, Sorrento e  
Positano

Un mite inverno a  
Diano Marina

Ritorno ai luoghi  
della memoria:  
Dresda, Norimberga  
e Regensburg

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE

**N. 5 | OTT. 2017**  
**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:**

Azio Minardi  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Direttore Responsabile:**

Federica Imbrogli

**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 Settore Turismo**

www.uisp.it/reggioemilia  
settoreturismo@uispre.it  
**Telefono:** 0522 267215  
**Oppure** 0522 267204  
fax: 0522 1713516

**Orario al pubblico uffici  
Settore Turismo**

Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30  
Chiuso il pomeriggio

**Polizze Assicurative**

Polizza Unipol n° 4104647A  
Polizza Allianz n° 197850

**Orario al pubblico uffici UISP**

lunedì, martedì, giovedì, venerdì  
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30  
mercoledì 15.00 - 18.30  
sabato 09.00 - 12.30

**Centralino UISP : 0522 267211**

Distribuzione gratuita.  
Numero chiuso il 11 ottobre 2017  
Attività riservate ai soci.



## UN ALTRO ANNO DI STUPENDE INIZIATIVE TURISTICHE

Nell'anno che sta per concludersi abbiamo superato  
le 4000 presenze, speriamo di ripetere e  
di riconfermare questo straordinario successo anche nel 2018.  
Le gite, i soggiorni e le vacanze organizzate con passione  
e tanta dedizione dalla UISP, hanno indiscutibilmente  
concorso a rilanciare il turismo nel nostro Paese e a valorizzare  
l'immenso patrimonio artistico, culturale, ambientale.  
La ripresa economica, che registra i primi significativi  
successi, deriva anche dall'impegno e dal lavoro  
di tante associazioni e persone di buona volontà, che ci  
mettono ogni giorno l'entusiasmo e il loro rigore morale per  
consolidare un'esperienza che ha radici solide e profonde.  
Vi aspettiamo numerosi e con la solita  
indomita passione anche nelle iniziative del prossimo anno,  
che in parte presentiamo in questo giornalino.

Domenica 4 febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo

### PRANZO CON I CUOCHI DI SENIGALLIA

Riproponiamo, con un ottimo menù a base di  
pesce, il tradizionale pranzo con i cuochi e i  
gestori **Roberto e Alessandra**,  
dell'hotel Baltic di Senigallia, per trascorrere  
una bella giornata assieme in allegria.

**Come sempre antipasto, due primi,  
secondo, contorno, dolce, acqua e vino a volontà.**

Il costo rimane di € 23 a persona.  
Prenotazione obbligatoria allo 0522/267204  
Posti limitati e pagamento almeno 10 giorni prima.

**Il pranzo è riservato ai soci UISP**

## LA TESSERA UISP

La tessera UISP per partecipare ai corsi di nuoto,  
acquagym, ginnastica, camminate e iniziative turistiche  
è valida dal 1 settembre 2017 al 31 agosto 2018.

**Costa € 7** per chi ha compiuto 65 anni;  
**Costa € 10** per chi rientra nella fascia di età 16 - 64 anni

Altra data Domenica 12 Novembre

## PISTOIA LA CAPITALE DELLA CULTURA ITALIANA

Date le tante richieste abbiamo pensato di fare una ulteriore giornata di visita alla città di Pistoia.

Al mattino effettueremo la visita guidata del centro storico: Chiesa di San Giovanni Fuorcivitas, Piazza della Sala col Pozzo del Leoncino, Piazza Duomo, Palazzo Pretorio e l'atrio affrescato, il Battistero esterno ed interno, l'ospedale del Ceppo con fregio robiano, la Chiesa di Sant'Andrea con il pulpito di Giovanni Pisano. Per il pranzo abbiamo pensato a qualcosa di speciale, andremo

**Il costo è di € 65 a persona** comprensivo di viaggio in bus, guida a Pistoia, pranzo completo con acqua e vino, accompagnatore. Negli ultimi 8 giorni si rimborsano solo € 25.

Domenica 12 Novembre

## IL MAGICO ACQUARIO DI GENOVA

L'Acquario di Genova ha un sistema di vasche con la più ricca esposizione di biodiversità acquatica in Europa.

Il percorso espositivo mostra oltre 70 ambienti e circa 12.000 esemplari di 600 specie, provenienti da tutti i mari del mondo, da quelle rare come i lamantini, mammiferi marini che hanno dato origine al mito delle sirene, a quelle più note come i delfini, i pinguini, gli squali, le meduse, le foche e i coloratissimi pesci tropicali. La visita permette di conoscere l'universo marino con tutti i suoi abitanti. Il percorso, di circa 2 ore e 30 minuti comprende tutte le vasche, incluse le

**Il costo è di € 50 a persona** comprensivo di viaggio in bus, ingresso all'acquario, accompagnatore. **Per i bambini dai 4 ai 12 anni il costo è di € 40.** Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

all'Antico Casale Toscano, dove ci aspetta un menù tradizionale con i fiocchi.

Inoltre faremo una degustazione dell'olio nuovo prodotto dall'azienda. Nel pomeriggio visita guidata del vivaio tra i fiori e le piante di questo affascinante agriturismo.

Una bella giornata tra arte, cultura in una perla della Toscana, completata da una visita e un buon pranzo in un'azienda locale che promuove e preserva le peculiarità di un territorio unico al mondo.

quattro a cielo aperto del Padiglione Cetecei. Partiremo con il bus da RE alle ore 7.00;. Arrivati a Genova dedicheremo la mattinata all'esplorazione del magico acquario, un viaggio emozionante attraverso il profondo blu. Pranzo al sacco. Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro storico della città. Ci addenteremo per via Garibaldi, fiancheggiata da molti splendidi palazzi quali: Palazzo Rosso, Palazzo Bianco, Palazzo Tursi, Palazzo dei Rolli e per concludere nella bellissima piazza De Ferrari. Il rientro a RE è previsto per le ore 20.00.



Visitatori incantati all'acquario di Genova

24 - 25 - 26 Novembre

## UNA ROMA INEDITA E TUTTA DA SCOPRIRE

Il programma presenta grandi novità rispetto ai precedenti; la prima giornata sarà dedicata alla "Roma Antica" con visita interna al Colosseo, ai Fori Imperiali e palatino. Pranzo libero in zona. Nel pomeriggio ci addenteremo nella Basilica di San Clemente, un tempio bellissimo su tre livelli, che consente di percorrere le differenti costruzioni che in secoli precedenti, furono realizzate in uno stesso luogo. Concluderemo la prima giornata con la visita dell'affascinante Basilica papale di San Paolo Fuori le mura. La seconda giornata sarà dedicata alla "Roma delle Sedi Istituzionali": visiteremo la sede stori-

**Il costo è di € 380 a persona in camera doppia, € 420 in singola,** comprensivo di viaggio in treno dalla stazione AV Medio Padana, guida per due mezze giornate, due mezze pensioni più un pranzo, ingressi a San Paolo, Colosseo, Foro Romano, Palatino, San Clemente e Villa Torlonia. 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 15 giorni, penale € 90.**

ca del Ministero dello sviluppo economico e il palazzo Koch sede della Banca d'Italia. Pranzo in hotel e qualche ora di riposo. Nel pomeriggio andremo in Piazza della Repubblica ed effettueremo una visita interna alla Basilica di Santa Maria degli Angeli, via del Quirinale e della chiesa di Santa Maria della Vittoria. Ceneremo in centro per trascorrere alcune ore nei luoghi più frequentati dal passeggio. L'ultima giornata sarà dedicata al mattino alla scoperta della meravigliosa "Villa Torlonia". Pomeriggio a disposizione per visite libere a musei o per lo shopping.



L'ingresso della meravigliosa "Villa Torlonia" a Roma

## SONO RIMASTI ALCUNI POSTI DISPONIBILI A MONTEGROTTO IN NOVEMBRE

E' possibile scegliere tra 7 turni (info su richiesta presso la sede UISP)

|              |                           |                            |                   |
|--------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|
| 5 / 9 Nov    | 4 pensioni più un pranzo  | € 375 a persona in doppia  | € 403 in singola  |
| 5 / 12 Nov.  | 7 pensioni più un pranzo  | € 595 a persona in doppia  | € 644 in singola  |
| 5 / 19 Nov.  | 14 pensioni più un pranzo | € 1070 a persona in doppia | € 1168 in singola |
| 9 / 12 Nov.  | 3 pensioni più un pranzo  | € 300 a persona in doppia  | € 321 in singola  |
| 9 / 19 Nov.  | 10 pensioni più un pranzo | € 790 a persona in doppia  | € 860 in singola  |
| 12 / 15 Nov. | 3 pensioni più un pranzo  | € 300 a persona in doppia  | € 321 in singola  |
| 15 / 19 Nov. | 4 pensioni più un pranzo  | € 375 a persona in doppia  | € 403 in singola  |

8 dicembre

### S. AGATA FELTRIA IL PAESE DEL NATALE

Anche quest'anno abbiamo pensato a una bella novità per il **MERCATINO NATALIZIO**, esploreremo il magico paese del Natale di Sant'Agata Feltria nell'entroterra riminese. Al mattino insieme visiteremo un vero gioiello il "Teatro Angelo Mariani".

La sua caratteristica è quella di essere completamente in legno, dalla cavea alle colonne portanti al palcoscenico.

Sucessivamente percorreremo le strade e le piazze al suono tradizionale delle zampogne, musiche tradizionali Natalizie e band di Babbo Natale, ammirando i suggestivi pre-

**Il costo della gita è di € 25** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso al teatro. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

sepi artigianali e gli artistici diorami esposti nella chiesa di San Francesco della Rosa. I ristoranti, le trattorie e le locande propongono per l'occasione un bel percorso gastronomico. Pranzo libero.

E' possibile inoltre visitare "La Rocca delle Fiabe" che si propone come un baluardo, un'accademia in cui la fiaba può essere studiata, difesa, salvaguardata, interpretata in un progetto del tutto inedito nel panorama nazionale.

Una bella occasione per visitare un grazioso centro storico in piena atmosfera natalizia.



La rocca delle fiabe di Sant'Agata Feltria

Dal 30 Dicembre al 2 Gennaio

### CAPODANNO ALL'ISOLA D'ELBA

La magica notte dell'ultimo dell'anno la trascorreremo nella bellissima Isola d'Elba nell'ampia sala ristorante dell'hotel "Villa Ombrosa" a pochi passi dal centro storico di Portoferraio.

Questi 4 giorni per concludere nel migliore dei modi l'anno, vogliono essere anche una stupenda occasione per svolgere un bellissimo tour dell'isola.

L'Elba è un insieme di colori, paesaggi, natura e storia che si fanno apprezzare e coinvolgono continuamente la fantasia e la curiosità di ogni visitatore.

Per il primo giorno il pranzo sarà libero. Partenza in mattinata da Reggio e arrivo a Portoferraio nel pomeriggio. Effettueremo la cena e il pernottamento in hotel. L'ultimo

dell'anno, giornata intera con la guida per la visita del caratteristico centro storico di Portoferraio e il Museo Napoleonico di Villa dei Mulini. Pranzo in ristorante tipico.

Nel pomeriggio si visiterà la parte orientale con le ville di Napoleone. Il primo dell'anno mattinata di relax e pranzo in ristorante dell'hotel. Sucessivamente dedicheremo una mezza giornata con la guida per la visita dell'isola sostando nei punti più panoramici e nelle località di Marciana, S. Andrea e Marina di Campo.

L'ultimo giorno partenza al mattino e visita guidata del caratteristico centro di Massa Marittima e tipico pranzo in ristorante. Rientro a Reggio in serata.

**Il prezzo è di:** euro 420 a persona in camera doppia; euro 480 in singola.

**Il prezzo è comprensivo di:** viaggio in pullman, il costo del traghetto, tre pensioni complete, cenone con bevande, la guida per due giornate, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra euro 100 a persona, saldo 20 giorni prima di partire. **Penale di € 90 a persona solo a chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza.**



Scorcio meraviglioso sull'Isola d'Elba

## DI NUOVO IN VACANZA A PORTOROSE

Una rilassante proposta per iniziare bene il 2017 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.

Effettueremo diverse escursioni in zona.

### TURNO 2/6 GENNAIO (4 notti) IN UNO DI QUESTI 3 HOTEL

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>PORTOROSE</b><br/>Hotel a 4 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce.<br/>Per la 1/2 pensione<br/><b>€ 365 a persona in camera doppia,<br/>€ 445 in singola.</b><br/>Supplemento pensione completa € 120 a persona.<br/>Accappatoio compreso.</p> | <p><b>RIVIERA</b><br/>Hotel a 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare.<br/>Per la 1/2 pensione<br/><b>€ 330 a persona in camera doppia,<br/>€ 400 in singola.</b><br/>Supplemento pensione completa € 100 a persona.</p> | <p><b>HISTRION</b><br/>Si trova sul mare a 2 km dal centro di Portorose, ha ampie piscine con acqua salata, scivolo, vari idromassaggi.<br/>Per la 1/2 pensione<br/><b>€ 290 a persona in camera doppia,<br/>€ 345 in singola.</b><br/>Non si effettua la pensione completa.</p> |
|---|--|--|

### TURNO 2/13 GENNAIO (10 notti)

|  |
|--|
| <p><b>PORTOROSE</b><br/><b>€ 780 a persona in camera doppia,<br/>€ 980 in singola.</b><br/>Supplemento pensione completa € 290 comprensivo di accappatoio.</p> |
|--|

### TURNO 6/13 GENNAIO (7 notti)

|  |
|--|
| <p><b>PORTOROSE</b><br/><b>€ 515 a persona in camera doppia,<br/>€ 595 in singola.</b><br/>Supplemento pensione completa € 195 comprensivo di accappatoio.</p> |
|--|

Bambini in camera con due adulti: 0/3 anni non compiuti 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, 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 20% della quota di partecipazione.**

4 - 5 - 6 Gennaio

## COSTIERA AMALFITANA - VILLA DI POPPEA E CAPRI

Il primo giorno pranziamo in ristorante e successivamente visiteremo con la guida il meraviglioso sito archeologico di Oplontis (Villa di Poppea). Verso metà pomeriggio effettueremo la visita del caratteristico litorale e del centro storico di Sorrento. Cena e pernottamento in hotel. Il secondo giorno partenza dal porto di Sorrento con l'aliscafo per la visita all'isola di Capri. La giornata sarà

tutta dedicata alle esplorazioni del paese e alla parte alta dell'isola Anacapri. Pranzo in ristorante con una tradizionale pizza. L'ultimo giorno ci attende la visita guidata della bellissima **COSTIERA AMALFITANA**, tour panoramico e visita di Positano: un vero gioiello di colori. Arrivo ad Amalfi e visita guidata della Cattedrale di Sant'Andrea, tempo libero e pranzo in ristorante.

**Il prezzo è di:** 435 euro a persona in camera doppia; euro 465 in singola.

**Il prezzo è comprensivo di:** viaggio di A/R in treno ad alta velocità, un bus riservato, aliscafo A/R per Capri, due mezze pensioni in Hotel, tre pranzi, ingresso al sito di Oplontis, la guida per due giornate e mezzo, accompagnatore ed assicurazione sanitaria. Posti limitati, iscrizioni assolutamente entro il 30 novembre: caparra € 100 a persona, saldo almeno 20 giorni prima di partire. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 21 giorni dalla partenza, penale € 150 a persona.** Non si paga la penale quando la persona viene sostituita.



L'hotel Riviera direttamente sul mare



I meravigliosi faraglioni dell'isola di Capri

Domenica 14 gennaio

## SHOPPING OUTLET DI BARBERINO DEL M.

Per accogliere le richieste di numerosi nostri soci (per lo più femminili) riproponiamo una giornata in uno degli OUTLET con le firme più note e conosciute, nei giorni in cui i prezzi sono più abbordabili per i saldi di fine stagione.

Parliamo di quello di Barberino del Mugello, a pochi chilometri da Firenze. L'Outlet Village è un vero e proprio borgo degli acquisti, dove tra vie e piazze si può fare shopping in assoluta tranquillità nelle tante boutique

**Il costo del viaggio in pullman è di € 20** a persona, pranzo libero. Si parte alle ore 7,30 dal pacheggio Funakoshi e si ritorna alle ore 19,00 circa. E' meglio iscriversi con anticipo. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

di moda che propongono marchi prestigiosi dell'abbigliamento, arredamento, lifestyle e tanto altro.

E' molto bello anche dal punto di vista architettonico, grazie alle diverse palazzine eleganti, in stile moderno che formano praticamente una piccola città del commercio. Una buona occasione per chi vuole fare shopping o compiere una passeggiata tra i negozi specializzati nel "Made in Italy".

Sabato 20 gennaio

## MOSTRA DI CARAVAGGIO A MILANO

Nella mattinata visiteremo, presso "Palazzo Reale" i capolavori d'ingegno e talento universale italiano.

Milano torna a omaggiare il grande artista con la mostra "Dentro Caravaggio", che presenta venti capolavori del Maestro riuniti per la prima volta tutti insieme.

Un'esposizione unica non solo perché presenterà opere provenienti dai principali musei italiani e da altrettanto importanti musei stranieri ma perché, per la prima volta le tele di Caravaggio saranno affiancate dalle rispettive immagini radiografiche che consentiranno al pubblico di seguire e scoprire, attraverso un uso innovativo degli apparati

**Il costo della gita è di € 40** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso alla mostra. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

multimediali, il percorso dell'artista dal suo pensiero iniziale fino alla realizzazione finale dell'opera.

Esperienze multimediali consentono infatti di interagire in prima persona con le opere artistiche e i codici di Leonardo. Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare il centro di Milano meglio conosciuta come la capitale economica d'Italia. Nella città si può partire dalla Milano - Cartolina, di Piazza Duomo, la Galleria Vittorio Emanuele II e il Castello Sforzesco, simboli della ricchezza antica di Milano. Proseguiremo con la Pinacoteca Brera e i Navigli.



Outlet di Barberino del Mugello

## 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 ginnastica 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

|              |             |                           |                   |
|--------------|-------------|---------------------------|-------------------|
| 3 / 10 feb.  | 7 pensioni  | € 540 a persona in doppia | € 680 in singola  |
| 3 / 17 feb.  | 14 pensioni | € 900 a persona in doppia | € 1180 in singola |
| 10 / 17 feb. | 7 pensioni  | € 560 a persona in doppia | € 700 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.**



Opera del maestro Caravaggio in esposizione

## 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: grandi hotel, 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. Come lo scorso anno abbiamo scelto di trascorrere la vacanza all'hotel "SOL TENERIFE" perchè offre un servizio alberghiero più confortevole ed è sufficientemente comodo al mare; riteniamo che per i nostri associati sia più accogliente. Situato a 200 metri dalla spiaggia di Playa de las

Américas, sull'isola di Tenerife, il Sol Tenerife offre 3 piscine all'aperto con lettini, un campo da tennis e sistemazioni provviste di balcone arredato con vista frontale o parziale sul mare. Completamente coperto dalla connessione WiFi gratuita, l'Hotel Sol Tenerife propone camere dai colori vivaci dotate di aria condizionata, pavimenti piastrellati, TV satellitare, frigorifero, scrivania e sedia e bagno privato con asciugacapelli.

Durante il soggiorno si potrà usufruire di un mini club, un parrucchiere, un supermercato, un servizio massaggi e alcune installazioni sportive, come il campo da pallavolo e il piccolo campo da calcio. Trattamento a tavola di ottima qualità con servizio completo a buffet, acqua e vino compresi ai pasti.



L'hotel  
"Tenerife Sol"

### ORGANIZZIAMO DUE TURNI

|             |                      |                            |                   |
|-------------|----------------------|----------------------------|-------------------|
| 5 / 19 feb. | 14 pensioni complete | € 1450 a persona in doppia | € 1960 in singola |
| 5 / 26 feb. | 21 pensioni complete | € 1985 a persona in doppia | € 2750 in singola |

Due o tre 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 annullamento e medica. Rimane escluso l'eventuale aumento carburante che a distanza di mesi non possiamo prevedere. **ATTENZIONE!** Iscrizione o eventualmente segnalazione assolutamente entro il 30 novembre, caparra € 200 a persona, saldo 25 giorni prima della partenza.

## MONTEGROTTO TERME (FEBBRAIO)

Sono diversi anni che proponiamo il soggiorno invernale a Montegrotto Terme, per coloro che vogliono trascorrere alcune giornate in un centro termale qualificato. Piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali effettuate da personale specializzato convenzionate con il sistema sanitario nazionale.

Stiamo cercando di accontentare un numero sempre crescente di persone, che trova l'ambiente ottimo per ritemperare il fisico e rigenerarsi nel periodo che si approssima alla primavera.

Stiamo cercando di accontentare un numero sempre crescente di persone, che trova l'ambiente ottimo per ritemperare il fisico e rigenerarsi nel periodo che si approssima alla primavera.

|            |                           |                  |                   |
|------------|---------------------------|------------------|-------------------|
| 11/15 Feb. | 4 pensioni più un pranzo  | € 395 in doppia  | € 423 in singola  |
| 11/18 Feb. | 7 pensioni più un pranzo  | € 625 in doppia  | € 675 in singola  |
| 11/25 Feb. | 14 pensioni più un pranzo | € 1130 in doppia | € 1230 in singola |
| 15/18 Feb. | 3 pensioni più un pranzo  | € 315 in doppia  | € 336 in singola  |
| 15/22 Feb. | 7 pensioni più un pranzo  | € 625 in doppia  | € 675 in singola  |
| 15/25 Feb. | 10 pensioni più un pranzo | € 830 in doppia  | € 900 in singola  |
| 18/22 Feb. | 4 pensioni più un pranzo  | € 395 in doppia  | € 423 in singola  |
| 22/25 Feb. | 3 pensioni più un pranzo  | € 315 in doppia  | € 336 in singola  |

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100, saldo 15 giorni prima di partire. **A meno di 15 giorni dalla partenza penale € 90 a persona.**



Il lato piscine  
dell'hotel  
Antoniano a  
Montegrotto

Domenica 11 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: quando le maschere si radunano in Piazza S. Marco e lo spettacolo raggiunge la massima intensità.

Il Carnevale di Venezia, che 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

**Il costo della gita è di € 55** a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

## **NORIMBERGA - DRESDA - REGESBURG**

Con un Viaggio della Memoria si crea l'occasione formativa e piacevole di affrontare la Storia contemporanea. Il **25/04** partiremo al mattino presto da Reggio Emilia per Norimberga con pranzo libero in autogrill. Arriveremo al primo pomeriggio e visiteremo la città con il suo centro storico. Visiteremo la chiesa di San Sebald, l'Ospedale dello Spirito Santo e il Museo di Dürer. Seguiranno cena e sistemazione hotel\*\*\*. Il **26/04** al mattino visiteremo l'area congressi di **Norimberga**, voluta da Hitler, perché diventasse città del Nazionalsocialismo. Luogo per eccellenza tra fascinazione e terrore con l'area per i giganteschi spettacoli di propaganda progettati dal Alfred Speer di Hitler. A seguire pranzo in ristorante e partenza per Dresda, con arrivo nella prima serata e dunque cena e sistemazione hotel\*\*\*. Il **27/04** di mattina visiteremo la città di Dresda patrimoni dell'umanità dell'UNESCO con passeggiate per il centro storico. Vedremo la Città Vecchia con la sua tensione tra tradizione e modernità: dallo Zwinger, alla Piazza del Teatro con l'Opera di Semper, dalla cattedrale al Castello reale, fino alla Terrazza di Brühl - balcone d'Europa. Visiteremo anche la Frauenkir-

**Dal 25 al 29 aprile 2018 - Il prezzo è di:** euro 645 in camera doppia; euro 765 in singola.

**La quota Comprende:** ricercatore - guida di Istoreco (**Salvatore Trapani**) per tutto il soggiorno, bus granturismo per tutta la durata del viaggio, 4 pernottamenti in hotel \*\*\* con prima colazione, 7 pasti in hotel o in ristorante, 6 visite guidate, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati, escursione in battello. Assicurazione medica/ RCT. Iscrizioni e caparra € 150 a persona entro il 15 febbraio, saldo entro il 23 di marzo. **In caso di rinuncia al viaggio la penale è di € 150.** Portare al momento dell'iscrizione una fotocopia della carta d'identità.

Sono iniziati il 4 ottobre presso la palestra "**Pezzani**" in via J. Wybicki, 30 i tanto richiesti balli di gruppo con l'insegnante **ANTONIO SFORZA**. Tutti i Mercoledì dalle 20.30 alle 21.30 principianti dalle 21.30 alle 22.30 avanzati. Si tratta di corsi che cercano di coniugare il movimento con l'insegnamento, la musica con il divertimento.

**Le iscrizioni** si effettuano direttamente in palestra.

Roma, l'accompagnatore a piedi condurrà, per chi lo desidera 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. Il Carnevale di Venezia è uno dei più conosciuti e apprezzati del mondo, una bella occasione per vivere questo magico evento in un'atmosfera unica. Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato dalla riva degli Schiavoni (S. Marco) per il rientro al parcheggio del pullman.



Tipica maschera del Carnevale di Venezia



La meravigliosa Frauenkirche a Dresda

Dal 21 al 30 aprile 2018  
**VACANZA BENESSERE YOGA IN INDIA**

C'è un posto in India conosciuto come il fulcro internazionale dello yoga: Rishikesh! Situata a nord di Nuova Delhi nello stato dell'Uttarakhand, sulle prime appendici dell'Himalaya e lungo le sponde del sacro fiume Gange, questa cittadina ad alta intensità spirituale è il luogo ideale per tutti coloro che vogliono ottenere la pace della mente e connettersi alla potente sfera spirituale. Più che una vacanza, un'esperienza unica di

sette giorni dedicati al benessere di corpo e mente grazie alla pratica dello yoga quotidiano con insegnanti indiani qualificati e traduzione simultanea in italiano. È un'esperienza aperta a tutti in cui verrà praticato, assieme ad insegnanti indiani, uno stile di yoga classico al fine di arricchire le proprie conoscenze e pratiche abituali. Alloggio presso le strutture della scuola di Yoga Rishikul Yogshala.

**A chi è rivolto:**

- Insegnati di yoga di ogni stile
- Praticanti di yoga di ogni stile e di ogni livello
- Aspiranti praticanti e curiosi di avvicinarsi alla disciplina dello yoga

**PRESENTAZIONE DEL VIAGGIO**

Il 2 dicembre sarà presentato il viaggio presso la sede Uisp di Reggio Emilia alle ore 10:00. Per le iscrizioni chiamare lo 0522/267215 oppure 0522/267204 o recarsi in sede UISP. I prezzi del viaggio sono in via di definizione in attesa dei costi voli effettivi e tasse aeroportuali.



Monastero a Rishikesh

**SPECIALE NEVE 2017/2018**

Ritorniamo a proporre gli appuntamenti con le settimane bianche UISP, tre in cui il divertimento e lo sci la faranno da padroni. Al classico appuntamento di Ziano di Fiemme in gennaio in cui alloggeremo presso "l'Hotel

Nele", quest'anno si affiancano due novità: una nel periodo natalizio sempre a Ziano di Fiemme presso l'Hotel Zanon ed una a marzo a Plan de Corones all'hotel Rastbichler.

|                   |                |                  |                 |                  |
|-------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|
| <b>H. ZANON</b>   | 27/30 Dic.     | 3 mezze pensioni | € 205 in doppia | € 290 in singola |
| <b>H. NELE</b>    | 27 Gen./3 Feb. | 7 mezze pensioni | € 410 in doppia | € 480 in singola |
| <b>H. NELE</b>    | 27/30 Gen.     | 3 mezze pensioni | € 205 in doppia | € 235 in singola |
| <b>H. NELE</b>    | 31 Gen./4 Feb. | 4 mezze pensioni | € 250 in doppia | € 290 in singola |
| <b>H. RASTBIC</b> | 11/18 Mar.     | 7 mezze pensioni | € 360 in doppia | € 445 in singola |
| <b>H. RASTBIC</b> | 11/14 Mar.     | 3 mezze pensioni | € 155 in doppia | € 190 in singola |
| <b>H. RASTBIC</b> | 14/18 Mar.     | 4 mezze pensioni | € 240 in doppia | € 290 in singola |

Il trattamento in tutti gli hotel è di mezza pensione. Ogni Hotel dispone di vari servizi come Area Benessere (bagno turco, piscina, docce emozionali, saune), ski room per scarponi e deposito sci e spazi comuni per godere appieno della vacanza.

**HOTEL ZANON** bambini fino a 2 anni € 10 al giorno in culla gratis in letto con i genitori, dai 2 ai 5 anni sconto 50%, dai 6 ai 10 anni sconto 30%, terzo letto adulto sconto 10%.

**Corso di sci per tre giorni € 55 per i bambini.**

**HOTEL NELE** bambini fino a 2 anni gratis, dai 3 ai 12 anni sconto 50%, terzo letto adulto sconto 10%. Corso di sci per tre giorni € 55 quello di quattro giorni costa € 70 per i bambini.

**HOTEL RASTBIC** bambini fino a 2 anni gratis, dai 3 ai 7 anni sconto 50%, dai 8 ai 11 anni sconto 30%, dai 12 ai 15 anni sconto 20%.

Prezzo in convenzione corso sci per tutti i bambini.

Come lo scorso anno organizzeremo il corso sci per adulti il prezzo è ancora da stabilire. In ogni soggiorno ci saranno gli accompagnatori UISP che si occuperanno di organizzare sia i corsi di sci per adulti che per bambini, ciaspolate ed escursioni. **Viaggio con mezzi propri.** Caparra € 100, saldo 15 giorni prima di partire. **In caso di rinuncia alla vacanza la penale è di € 90. Per tutte le informazioni rivolgersi a Daniela cell. 393/8578315.**



Tutti sulle piste da sci

# NON LASCIARTI SFUGGIRE GLI ULTIMI POSTI IN PISCINA PER PASSARE UN INVERNO DI BENESSERE, SALUTE E COMPAGNIA TROVA IL CORSO CHE FA' PER TE

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

I corsi UISP sono iniziati ma ci sono ancora alcuni posti disponibili, non farteli scappare. Corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua su tutti gli impianti di Reggio Emilia.

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.

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

| ATTIVITÀ     | GIORNI                       | ORARI                            |
|--------------|------------------------------|----------------------------------|
| Nuoto        | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.00 - 9.50 pochi posti          |
| Nuoto        | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.50 - 10.40 buona disponibilità |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ           | 9.00 - 9.50 completo             |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ           | 9.50 - 10.40 completo            |

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

| ATTIVITÀ     | GIORNI              | ORARI                           |
|--------------|---------------------|---------------------------------|
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 8.10 - 9.00 buona disponibilità |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ  | 9.00 - 9.50 pochi posti         |
| Gym in acqua | LUNEDÌ              | 11.30 - 12.20 completo          |
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ           | 11.30 - 12.20 completo          |

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

| ATTIVITÀ     | GIORNI                       | ORARI                    |
|--------------|------------------------------|--------------------------|
| Nuoto        | LUNEDÌ - GIOVEDÌ             | 9.00 - 9.50 pochi posti  |
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ - VENERDÌ          | 9.00 - 9.50 pochi posti  |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.50 - 10.40 pochi posti |

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

Continua con successo il corso proposto 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.

Corsi non in convenzione.

| ATTIVITÀ                  | GIORNI | ORARI    |
|---------------------------|--------|----------|
| Ginnastica dolce in acqua | SABATO | completo |

## INFO E ISCRIZIONI PER LA STAGIONE 2017/2018

### GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

Da sempre UISP propone la ginnastica dolce in acqua per tutti coloro che non sanno nuotare ma vogliono avere ugualmente i benefici che l'acqua regala, esercizio motori fatti anche con l'aiuto di attrezzi e soprattutto con il massaggio che l'acqua crea ad ogni movimento.

### RECUPERO FUNZIONALE MOTORIO

Il corso di recupero funzionale in acqua si prefigge di dare a ogni singolo partecipante una serie di esercizi mirati alle proprie problematiche, è infatti indirizzato a coloro che hanno patologie croniche o escono da un intervento e devono recuperare la mobilità di parti specifiche del corpo.

### RECUPERO FUNZIONALE NEUROLOGICO

Il recupero funzionale neurologico è rivolto solo a coloro che hanno problematiche legate al sistema nervoso (Ictus, Parkinson o altro) il corso si prefigge di rieducare il gesto motorio e recuperare l'autonomia di movimento con l'aiuto e il sostegno che l'acqua può dare. **Per info:** Vincenza UISP Reggio Emilia: tel. 0522 267211

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

| PALESTRE             | GIORNI            | ORARI                        | ISCRIZIONI<br>DALLE 9.00 ALLE 11.00 |
|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| BELVEDERE            | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 16.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| MARCO POLO           | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 15.00 - 16.00                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| RIVALTA              | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 16.00 - 17.00                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| BOCCIOFILA TRICOLORE | LUNEDÌ/ GIOVEDÌ   | 09.00 - 10.00                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| MASSENZATICO         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 15.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| SAN PROSPERO         | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 14.30 - 16.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| VILLA SESSO          | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 15.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| PASUBIO              | LUNEDÌ/VENERDÌ    | 15.00 - 16.00                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| PUCCINI              | LUNEDÌ/MERCOLEDÌ  | 16.30 - 17.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| VILLA CELLA          | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 9.00 - 10.00                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| CA' BIANCA           | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 16.30 - 18.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| CIRCOLO ENEL         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.30 - 10.30                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5      |
| SDK (VIA ZIBORDI)    | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.15 - 9.15<br>10.15 - 11.15 | 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 A REGGIO EMILIA

| PALESTRE                      | GIORNI             | ORARI                          | ATTIVITÀ          | ISCRIZIONI   | QUANDO        |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|--------------|---------------|
| OBB. DANZA                    | MERCOLEDÌ          | 11.00 - 12.00                  | Yoga              | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| BERIV                         | MERCOLEDÌ          | 10.00 - 11.00                  | Pilates           | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| CENTRO SOCIALE<br>BUCO MAGICO | MARTEDÌ<br>VENERDÌ | 10.00 - 11.00                  | Yoga<br>Posturale | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| SDK (VIA ZIBORDI)             | MERCOLEDÌ          | 8.30 - 10.30                   | Gin. Posturale    | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| MARCO POLO                    | LUNEDÌ/GIOVEDÌ     | 15.00 - 16.00<br>16.00 - 17.00 | Yoga              | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| BERIV                         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ     | 11.00 - 12.00                  | Yoga              | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| CITYOGA                       | LUNEDÌ             | 9.30 - 10.30                   | Pilates           | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| CITYOGA                       | VENERDÌ            | 10.45 - 11.45                  | Pilates           | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |
| CIRCOLO ENEL                  | MARTEDÌ            | 9.00 - 10.00                   | Pilates           | Ufficio Uisp | Orari Ufficio |

## ATTIVITÀ IN PROVINCIA

|                  |                   |                                |              |          |                   |
|------------------|-------------------|--------------------------------|--------------|----------|-------------------|
| PALAENZA         | VENERDÌ           | 17.00 - 18.30                  | Yoga terapia | Palaenza | Orari Ufficio     |
| PALAENZA         | VENERDÌ           | 18.30 - 20.00<br>20.00 - 21.30 | Yoga         | Palaenza | Orari Ufficio     |
| BORZANO          | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 19.15 - 20.30                  | Yoga         | Palestra | Orari di attività |
| BORZANO          | MERCOLEDÌ/VENERDÌ | 15.00 - 16.15                  | Yoga         | Palestra | Orari di attività |
| PAL. MONTECAVOLO | LUNEDÌ/VENERDÌ    | 11.30 - 12.30                  | Yoga         | Palestra | Orari di attività |
| QUATTRO CASTELLA | LUNEDÌ/MERCOLEDÌ  | 9.00 - 10.30                   | Yoga         | Palestra | Orari di attività |
| PALESTRA OSEA    | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 21.00 - 22.30                  | Yoga         | Palestra | Orari di attività |

# CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

| PALESTRE        | GIORNI            | ORARI         | LUOGO ISCRIZIONI     | QUANDO        |
|-----------------|-------------------|---------------|----------------------|---------------|
| ALBINEA         | MERCOLEDÌ/VENERDÌ | 8.30 - 9.30   | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| BARCO           | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 16.45 - 17.45 | Circolo Arci         | Pal. dal 2/10 |
| BIBBIANO        | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 15.30 - 16.30 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CADELBOSCO      | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 9.00 - 10.00  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CASTELNOVO      | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 8.00 - 12.00  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CAVRIAGO        | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.00 - 10.00  | Ufficio Sport Comune | Pal. dal 2/10 |
| NOVELLARA       | MARTEDÌ/ VENERDÌ  | 8.30 - 11.30  | Circolo Novellarese  | Pal. dal 2/10 |
| QUAT. CASTELLA  | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 10.30 -11.30  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| RUBIERA         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.30 - 11.30  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| RUBIERA         | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 14.30 - 16.30 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| S.ILARIO D'ENZA | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 16.30 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |

## 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. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre. Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività. Per le ISCRIZIONI e il SALDO della prima quota, recarsi negli uffici UISP fino ad esaurimento dei posti. 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 (d.olivi@uispre.it), referente tecnico (Daniele Olivi).

**SI RICORDA INOLTRE CHE PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE**

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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



**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 a un professionista sanitario che consigli il percorso AFA. La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo. **I corsi sono iniziati Lunedì 2 Ottobre 2017.**

**AFA NEUROLOGICO** Parkinson e ictus possono ridurre la possibilità di movimento, ma effettuare esercizi fisici volti alla prevenzione delle conseguenze dell'inattività è essenziale per mantenere quel grado di autonomia che permette di effettuare una vita quotidiana più che dignitosa. Uisp in collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medicina Generale, l'Azienda Santa Maria Nuova, le Amministrazioni locali, società sportive e culturali ha collaborato all'apertura di centri AFA per favorire l'autonomia individuale.

**ISCRIZIONI AFA REGGIO EMILIA** Pre iscrizioni recarsi in UISP e versare € 25 per prenotare il posto. Iscrizioni 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 il MER dalle 15.00 alle 18.30. SAB dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO** Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono ne recuperabili ne rimborsabili.

**ISCRIZIONI AFA PROVINCIA** PER ISCRIVERSI è possibile in palestra nelle giornate stabilite, oppure in UISP dal 4 settembre (fino ad esaurimento posti) 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. SAB dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO** **PER INFORMAZIONI** è possibile telefonare allo 0522/267230 il lunedì-giovedì-venerdì dalle 9.00 alle 12.00. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono recuperabili nè rimborsabili.

## AFA MOTORIO REGGIO EMILIA

| PALESTRE             | INDIRIZZO                | GIORNO            | ORA                          |
|----------------------|--------------------------|-------------------|------------------------------|
| LA CENTRALE          | VIA GORIZIA, 12          | LUNEDÌ - GIOVEDÌ  | 12.30 - 13.30                |
| RIVALTA SCUOLE ELEM. | VIA DELLA REPUBBLICA, 19 | MARTEDÌ - GIOVEDÌ | 17.00 - 18.00                |
| VILLAGGIO OSEA       | VIA CANALINA, 38         | MARTEDÌ - GIOVEDÌ | 11.30 - 12.30 / 9.30 - 10.30 |
| SDK                  | VIA ZIBORDI, 14/A        | LUNEDÌ - GIOVEDÌ  | 12.15 - 13.15                |
| DRYADE               | VIA MONTI, 11            | LUNEDÌ - GIOVEDÌ  | 20.30 - 21.30                |
| LET'S DANCE          | VIA XX SETTEMBRE, 1      | MARTEDÌ - GIOVEDÌ | 14.30 - 15.30                |

## AFA NEUROLOGICA REGGIO EMILIA

|           |                  |                  |               |
|-----------|------------------|------------------|---------------|
| BOCIOFILO | VIA AGOSTI, 6    | LUNEDÌ - GIOVEDÌ | 12.00 - 13.00 |
| VIL. OSEA | VIA CANALINA, 38 | MERCOLEDÌ-VEN.   | 18.00 - 19.00 |

## AFA MOTORIO IN PROVINCIA

| PALESTRE                      | INDIRIZZO               | GIORNO                      | ORA                            |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| KOMODO BORETTO                | VIA FIRENZE, 5          | MART. - GIO.                | 15.30 - 16.30                  |
| POLISPORTIVA ARENA MONTECCHIO | VIA D. P. BORGHINI, 10  | TELEFONARE ALLO 0522/865393 |                                |
| CIRC. ARCI BARCO              | VIA XXIV MAGGIO, 44     | MERC. - VEN.                | 10.00 - 11.00                  |
| POLISPORTIVA SCANDIANESE      | IN PROGRA.              | MERC. - VEN.                | 14.30 - 15.30                  |
| PALAENZA S. ILARIO            | VIA PIAVE, 9            | LUN. - GIOV.                | 17.00 - 18.00                  |
| KOMODO CAMPEGINE              | VIA SORTE, 2            | LUN. - MERC.                | 15.15-16.15                    |
| KOMODO RUBIERA                | VIA SAN FAUSTINO, 5     | MERC. - VEN.                | 8.30 - 9.30                    |
| ESPERIDI VEZZANO              | VIA C. D. BETTOLA, 69   | LUN. - GIOV.                | 17.00 - 18.00                  |
| PALESTRA SPORTIVA BAGNOLO     | VIA ANNA FRANK, 6       | MART. - GIOV.               | 8.00 - 9.00                    |
| PALAZZETTO SPORT CAD. SOPRA   | STRADA STATALE, 63      | MART. - GIOV.               | 10.30 - 11.30                  |
| PALAZZETTO CASTELNOVO SOTTO   | VIA SANT'ANDREA, 15     | LUN. - GIOV.                | 9.30 - 10.30                   |
| KYOTO CENTER GUASTALLA        | VIA SACCO E VANZETTI, 2 | TELEFONARE ALLO 0522/830511 |                                |
| C.S. RONIN CORREGGIO          | VIA PIRANDELLO, 1/C     | LUN. - GIOV.                | 11.00 - 12.00                  |
| ASD CASTELLARANO              | ASD SPORTINSIEME        | TELEFONARE AL 334/7582554   |                                |
| CENTRO SOCIALE AUT. NOVELLARA | VIA V. VENETO, 30       | MART. - VEN.                | 11.30 - 12.30                  |
| TOANO                         | IN PROGRA.              | IN PROGRA.                  | IN PROGRA.                     |
| VENTASSO                      | IN PROGRA.              | IN PROGRA.                  | IN PROGRA.                     |
| VILLA MINOZZO                 | TEATRO I MANTELLINI     | MERC. - VEN.                | 16.30 - 18.30<br>17.00 - 19.00 |

## AFA NEUROLOGICA IN PROVINCIA

|                        |   |              |               |
|------------------------|---|--------------|---------------|
| PALAENZA SANT ILARIO   | VIA PIAVE, 9                            | LUN. - GIOV. | 18.00 - 19.00 |
| MONTECCHIO ARENA       | CHIAMARE POLISPORTIVA ARENA 0522/865393 |              |               |
| POLISPORTIVA SCANDIANO | IN PROGRA.                              | IN PROGRA.   | IN PROGRA.    |

**22<sup>a</sup> maratona**  
di Reggio Emilia  
Città del **Tricolore**

DOMENICA  
**10 dicembre**

CORSO GARIBALDI ■ REGGIO EMILIA  
ore 10

Camminata non competitiva  
di 4 Km, aperta a tutti, per so-  
stenere le Onlus del nostro  
territorio.

**RUN**  
**4**

**CHARITY**

**coop**

**Alleanza 3.0**

*insieme si vince*  
*sport, divertimento, solidarietà*



Evento inserito nella programmazione della

**22<sup>a</sup> maratona**  
di Reggio Emilia  
Città del **Tricolore**

**10.12.2017**

# NASCE UISP VAL D'ENZA

Da lunedì 9 ottobre 2017 UISP inaugura al Palaenza di S. Ilario una nuova segreteria decentrata per affiliazioni, informazioni, iscrizioni e tesseramento

**Lunedì e giovedì**  
15:30 - 18:30

**Martedì e sabato**  
9:00 - 12:30

OGNI SPORTIVO HA  
LA PROPRIA SFIDA

LA NOSTRA È  
ABBASSARE I PREZZI

PRIMA

11€  
99

Wed'ze  
SKI - SKIBOARD

INTIMO TERMICO  
UOMO SCI 2 WARM

9€  
99



DECATHLON  
REGGIO EMILIA