

n.01
Gennaio 2019



UISP

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

TEMPO LIBERO

TURISMO

I viaggi li vivi
tre volte

Quando li sogni, quando li
vivi, quando li ricordi

Rodi Garganico

Un villaggio sulla
spiaggia immerso nel
verde

Porto Santo

A "tu per tu" con la
Natura nell'arcipelago di
Madeira

Folgaria

Un nuovo soggiorno
nelle montagne trentine

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° 1 - 2019

Tempo Libero Uisp
Periodico 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

Polizze Assicurative Unipol

n° 1/2550/4/4104647RC
n° 1/2550/319/150322195

Orario del Settore Turismo

Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30
Chiuso il pomeriggio

Orario al pubblico uffici UISP

lunedì, martedì, giovedì, venerdì
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30
mercoledì 15.00 - 18.30
sabato a partire dal 2 settembre
09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.

Numero chiuso il 10 gennaio 2019
Attività riservate ai soci UISP.

**QUI TROVATE
TUTTE LE NOSTRE
INIZIATIVE TURISTICHE
DA MARZO AD AGOSTO.**

INFORMAZIONI SOGGIORNI ESTIVI

Per favorire un afflusso ordinato e non dover compiere lunghe attese, abbiamo suddiviso l'apertura delle iscrizioni ai soggiorni al mare e in montagna in cinque mattinate dalle ore 8:00. La partecipazione è riservata ai soci, inoltre, per agevolare il servizio, vi chiediamo di rinnovare la tessera UISP nei giorni precedenti.

Le iscrizioni si effettueranno presso gli uffici della UISP (3° PIANO), via Tamburini n° 5 Reggio Emilia dalle ore 8:00 alle 12:30 nei seguenti giorni:

LUNEDÌ 11 MARZO: per Senigallia
MARTEDÌ 12 MARZO: per San Benedetto del Tronto e Ascea Marina
MERCOLEDÌ 13 MARZO: per Rodi Garganico e Alba Adriatica
GIOVEDÌ 14 MARZO: per Milano Marittima o Villa Marina
VENERDÌ 15 MARZO: per Andalo, Ziano di Fiemme e Folgaria

Le iscrizioni continueranno nei giorni successivi dalle ore 8:30 alle 12:30 fino ad esaurimento delle camere disponibili. Al momento dell'iscrizione si deve versare una **CAPARRA** di € 100 a persona (fornire le generalità di ogni partecipante) per ciascuna località e ogni turno prescelto.

Il **SALDO** deve essere effettuato, in genere, almeno 15 giorni prima della partenza con assegno, carta di credito o bonifico bancario.

In caso di rinuncia, a meno di 15 giorni dalla partenza, **LA PENALE** è pari al 15% della quota di partecipazione ai soggiorni. Per il soggiorno ad Ascea Marina, a meno di 21 giorni dalla partenza, la penale è del 30% della quota di partecipazione. Per la vacanza a Porto Santo, che comprende l'assicurazione annullamento viaggio, le penali sono diverse e il saldo va effettuato entro il 28 maggio.

LA TASSA DI SOGGIORNO non è compresa nel prezzo e si deve pagare direttamente in hotel, qualora richiesta.

VI ASPETTIAMO TUTTI AL PIGAL ALLA STUPENDA FESTA DI CARNEVALE

Il 5 marzo alle ore 21:00 al Circolo PIGAL, presso il nuovo Stadio "Città Del Tricolore" vogliamo veramente ritrovarci in tanti per festeggiare il **CARNEVALE** in compagnia, nella sua giornata di maggior splendore: **"MARTEDÌ GRASSO"**. Vi aspettiamo con le maschere e con il vostro entusiasmo, con tanta voglia di ballare e di vivere una serata in grande allegria. Musica per tutti, balli di coppia e di gruppo. E chi non vuole lasciarsi trascinare dai ritmi incalzanti che proporrà il nostro DJ può sempre passare una bella serata e assaggiare gli intrighi che offriremo a tutti i partecipanti. **Ingresso: € 5**

I CUOCHI DI SENIGALLIA A BAGNOLO PER UN OTTIMO PRANZO DI PESCE

Il tradizionale pranzo di pesce, con i cuochi di SENIGALLIA, si svolgerà anche quest'anno a Bagnolo presso il **CTL alle ore 12:30 DOMENICA 3 FEBBRAIO**. Ci sono ancora alcuni posti disponibili. Il prezzo è di € 24 a persona e deve essere versato alla UISP entro il 31 Gennaio. Ricco menù con antipasto, due primi, un secondo con contorno, dolce, vino e acqua con una bella **SORPRESA**.

LE VACANZE AUTUNNALI SARANNO PROPOSTE NEL PROSSIMO GIORNALE

In questo numero illustreremo i luoghi che richiedono una prenotazione molto anticipata: **GRECIA** e **ISOLE EOLIE**. Stiamo lavorando per riproporre la vacanza a **SCIACCA**, presso l'hotel **TORRE DEL BARONE**; mancano solo alcuni dettagli che speriamo di fornirvi quanto prima con le date e i prezzi definitivi.

SOGGIORNI ESTIVI AL MARE E MONTAGNA

SENIGALLIA - MARCHE

Il soggiorno si terrà all'**HOTEL BALTIC** dove il gradimento negli anni è sempre stato molto alto. Senigallia, bandiera blu per il mare limpido dal 1997, è chiamata la località con la "Spiaggia di

Velluto" e appena arriverete in spiaggia ve ne accorgerete. La vacanza partirà con il **"weekend di inizio estate"** e in tale occasione sarà proposto un menù particolare di pesce.

É possibile scegliere tra 11 turni

1 / 4 giugno	3 pensioni più un pranzo	€ 245 in doppia	€ 275 in singola
1 / 8 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 470 in doppia	€ 540 in singola
1 / 15 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 860 in doppia	€ 1000 in singola
4 / 8 giugno	4 pensioni più un pranzo	€ 305 in doppia	€ 345 in singola
4 / 15 giugno	11 pensioni più un pranzo	€ 710 in doppia	€ 820 in singola
15 / 22 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 515 in doppia	€ 655 in singola
15 / 29 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 950 in doppia	€ 1230 in singola
22 / 29 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 540 in doppia	€ 680 in singola
29 giugno / 6 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 555 in doppia	€ 695 in singola
29 giugno / 13 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1020 in doppia	€ 1300 in singola
6 / 13 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 575 in doppia	€ 715 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, sdraio + lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP che effettuerà anche attività motoria. **Bambini da 0 a 3 anni in camera con due adulti gratis, da 4 a 12 anni sconto del 50%, adulti terzo letto sconto 5%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

RODI GARGANICO - PUGLIA

Una bella novità nel cuore del Gargano a soli 800 m dal paese è l'hotel villaggio **BAIA SANTA BARBARA**. Si estende su un'ampia superficie verde, con mare limpido e il fondale di sabbia fine dolcemente digradante: ideale per tutti.

Una bellissima terrazza sul mare, immersa nella natura della pineta e della macchia mediterranea, si affaccia sul dorato arenile dell'omonima baia. Il menù a buffet propone un'ampia scelta di piatti tipici mediterranei e della cucina locale.

É possibile scegliere tra 2 turni

22 giugno / 2 luglio	10 pensioni complete in villetta	€ 735 in doppia	€ 915 in singola
2 / 13 luglio	11 pensioni complete in villetta	€ 840 in doppia	€ 1040 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa in villetta immersa nella verde pineta con acqua e vino ai pasti, ombrellone, lettino + sdraio in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. **Bambini da 0 a 3 anni in camera con due adulti gratis, da 4 a 12 anni terzo letto costo di € 100, quarto letto sconto del 50%; adulti terzo letto sconto 8%. Per chi desidera la camera in hotel, c'è un supplemento a persona di € 30 dal 22 giugno al 2 luglio e di € 33 dal 2 al 13 luglio. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

ASCEA MARINA - CAMPANIA

Il Villaggio **COPACABANA** di Marina di Casal Velino, situato nel cuore del Parco Nazionale del Cilento (Salerno), si affaccia direttamente sul mare e si estende su una grande area prevalentemente coperta da vegetazione mediterranea. Le camere sono tutte dotate di TV, mini frigo e servizi

con doccia. Punta di diamante del Villaggio è il ristorante. La posizione privilegiata, la spiaggia di sabbia e la varietà dei servizi ne fanno un luogo ideale per una vacanza al mare. Si potranno organizzare diverse escursioni nei paesi limtrofi.

18 / 29 giugno	11 pensioni complete in villetta	€ 1070 in doppia	€ 1235 in singola
----------------	----------------------------------	------------------	-------------------

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, viaggio di A/R in treno più transfert in bus da Salerno - Ascea, trasporto delle valigie, la spiaggia privata con ombrellone e due lettini, l'utilizzo delle strutture sportive, delle due piscine con acqua di mare, l'animazione e l'accompagnatore UISP, assicurazione sanitaria. **Bambini in camera con due adulti: da 0 a 2 anni gratis, da 3 a 10 anni sconto 50%, oltre 10 anni sconto 20%, adulti terzo letto sconto 5%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 21 giorni dalla partenza, la penale è pari al 30% della quota di partecipazione. Saldo un mese prima della partenza.**



L'hotel Baia Santa Barbara immerso nella verde pineta



Il Villaggio Copacabana con la bellissima spiaggia

SAN BENEDETTO DEL TRONTO - MARCHE

Il lungomare si distingue per la ricca vegetazione, formata essenzialmente da palmizi che crescono anche sulla spiaggia di sabbia finissima e bianca, che digrada dolcemente nel fondale.

Alloggiamo all'**HOTEL EXCELSIOR** posto direttamente sul mare con un arenile meraviglioso, ampi spazi e servizi e un ottimo trattamento a tavola.

È possibile scegliere tra 6 turni

8 / 15 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 585 in doppia	€ 670 in singola
15 / 22 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 640 in doppia	€ 725 in singola
8 / 22 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 1120 in doppia	€ 1280 in singola
22 / 29 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 640 in doppia	€ 725 in singola
29 giugno / 6 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 700 in doppia	€ 785 in singola
22 giugno / 6 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1225 in doppia	€ 1385 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, lettino + sdraio in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. Bambini in camera con due adulti: da 0 a 2 anni gratis, da 3 a 12 anni sconto 30%, adulti terzo letto sconto 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione**



Particolare dell'hotel Sahara di Milano Marittima

MILANO MARITTIMA - EMILIA ROMAGNA

Ritorniamo all'**HOTEL SAHARA**, un ottimo *** Sup, situato in posizione tranquilla e camere molto confortevoli, comodo al centro e vicino al mare. Un tocco di genuinità e ottima cucina: l'hotel ha

ampi spazi per la vita comune. Il mare è accessibile a tutti, la spiaggia di sabbia fine permette lunghe passeggiate sul bagnasciuga.

È possibile scegliere tra 6 turni

8 / 15 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 475 in doppia	€ 565 in singola
15 / 22 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 500 in doppia	€ 590 in singola
8 / 22 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 875 in doppia	€ 1055 in singola
30 giugno / 7 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 595 in doppia	€ 685 in singola
7 / 14 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 615 in doppia	€ 705 in singola
30 giugno / 14 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1070 in doppia	€ 1250 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone e lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP che effettuerà anche attività motoria. Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. Bambini da 0 a 2 anni in camera con due adulti gratis, da 3 a 12 anni sconto del 50%, adulti terzo letto sconto 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

ALBA ADRIATICA - ABRUZZO

Nel nostro programma non poteva mancare il ritorno ad Alba Adriatica, tra le località balneari più rinomate del litorale abruzzese con le sue spiagge argentee e il suo mare cristallino.

Saremo sempre alloggiati all'**HOTEL MERIPOL** un vero **** dotato di ogni comfort, elegante e funzionale: tutte le camere con balcone, la spiag-

gia riservata di sabbia molto fine, un'ampia sala ristorante con un ottimo trattamento a tavola, una bella piscina, spazi interni ed esterni per conversare e giocare. L'hotel sorge direttamente sul lungomare, davanti alla rigogliosa pineta di Alba Adriatica. Il mare di Alba Adriatica ha il fondale sabbioso che declina dolcemente verso il largo.

È possibile scegliere tra 3 turni

15 / 22 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 595 in doppia	€ 700 in singola
22 / 29 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 625 in doppia	€ 730 in singola
15 / 29 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 1100 in doppia	€ 1310 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, sdraio + lettino in spiaggia, utilizzo della piscina, viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria e accompagnatore che svolge anche attività motoria per i nostri ospiti. Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. Bambini da 0 a 2 anni in camera con due adulti gratis, dai 3 ai 12 anni sconto del 50%; terzo letto adulto sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**



La stupenda e ombreggiata pista ciclopedonale di Alba Adriatica

VILLA MARINA- EMILIA ROMAGNA

Chi desidera trascorrere una bellissima e rilassante vacanza, proprio sul mare, consigliamo l'**HOTEL DAVID** a Villa Marina. È dotato di una grande piscina con idromassaggio che confina con la spiaggia adiacente, senza strade da attraversare. Quest'anno avremo **TUTTE** le camere

con vista mare, aria condizionata, TV- Sat, cassaforte, telefono, frigo, bagno (un po' datato) con doccia e asciugacapelli. Il Ristorante dell'hotel è il suo fiore all'occhiello, menù tutto a buffet con carne e pesce tutti i giorni a libera scelta.

È possibile scegliere tra 4 turni

29 giugno / 6 luglio	7 pensioni complete	€ 615 in doppia	€ 720 in singola	€ 755 in dus
6 / 13 luglio	7 pensioni complete	€ 625 in doppia	€ 730 in singola	€ 765 in dus
29 giugno / 13 luglio	14 pensioni complete	€ 1180 in doppia	€ 1390 in singola	€ 1460 in dus
13 / 23 luglio	10 pensioni complete	€ 850 in doppia	€ 1000 in singola	€ 1050 in dus

Le camere Dus (doppia uso singola) sono sui due lati dell'hotel, le singole sono tutte al quinto piano. Chi sceglie di alloggiare in dependance (a 80 m. di distanza) può fruire di uno sconto di € 5 a notte.

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone e lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, piscina con idromassaggio, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP che effettuerà anche attività motoria. Bambini da 0 a 3 anni in camera con due adulti gratis, da 4 a 12 anni sconto del 50%, con un solo adulto sconto del 20%, adulti terzo letto 10%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**



La piscina dell'hotel David a Villa Marina

ISOLA DI PORTO SANTO - PORTOGALLO

È senza alcun dubbio l'isola più naturalistica e più selvaggia dell'arcipelago che comprende anche **MADEIRA**; nel cuore dell'oceano Atlantico, con spiagge e bellezze ambientali che lasciano affascinati i numerosi turisti che ogni anno la scelgono per trascorrere alcuni giorni delle loro me-

ravigliose vacanze. Ci accoglierà l'hotel villaggio **ATLANTIS VILLA BALERIA THALASSA** estremamente confortevole, che propone anche un ricco programma di cure termali, situato a ridosso di una vellutata spiaggia sabbiosa che digrada dolcemente in acqua.

28 giugno / 5 luglio	7 pensioni (all inclusive)	€ 940 in doppia	€ 1130 in singola
----------------------	----------------------------	-----------------	-------------------

I prezzi sono comprensivi di: transfert da e per gli aeroporti A/R, volo diretto da Milano Malpensa A/R, pensione completa con trattamento all inclusive, pesce, carne e minestre a buffet molto assortite e curate, piscina con acqua riscaldata, utilizzo teli mare, ombrelloni e lettini che si possono portare anche in spiaggia, animazione e spettacoli serali, assicurazione sanitaria e annullamento che può rimborsare fino al 65% della quota di partecipazione, accompagnatore UISP.

Iscrizioni già aperte. Non è compreso l'eventuale aumento carburante.

Abbiamo però solo 35 posti e dobbiamo confermarli entro l'8 marzo con iscrizioni nominative. Prenotate il prima possibile. Caparra € 250, saldo un mese prima della partenza.

VACANZE IN SETTEMBRE: ISOLE EOLIE

Nel prossimo giornalino e in ufficio troverete le informazioni dettagliate ma anticipiamo una proposta di vacanza alle **ISOLE EOLIE - SOGGIORNO a LIPARI o VULCANO** dal 16 al 23 settembre al prezzo di € 795 a persona in doppia e di € 900 in singola. La quota comprende ovviamente transfert, voli, aliscafo, trattamento di mezza pensione con bevande in hotel, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Chi è interessato a questa va-

canza che permette di visitare anche le altre isole dell'arcipelago, deve assolutamente contattarci e segnalarci il proprio interesse entro **MARZO**, per valutare di mantenere i 38 posti concessi. Caparra di € 150 a persona. **Non è compreso l'eventuale aumento carburante.** Maggiori informazioni in ufficio o nel prossimo giornalino di luglio se rimarranno posti liberi.

VACANZE IN SETTEMBRE: ISOLA DI CRETA

Anche per la vacanza a **CRETA** abbiamo raggiunto un accordo per soggiornare presso l'**HOTEL PARADISE FRIENDS**, a soli 9 km dall'aeroporto e 13 km dalla capitale: **HERAKLION**. Una struttura direttamente sul mare con spiaggia di sabbia, molto elegante, un'ampia piscina e un ottimo trattamento a tavola. Un luogo che permette di raggiungere facilmente la più importante zona archeologica dell'isola: il palazzo di Cnosso, il mito e la storia che ci ricordano Teseo, Arianna e il Minotauro. Il soggiorno si svolge dal 24 settembre al 1 ottobre; costa € 750 a persona in camera

doppia e 1000 euro in singola, comprensivi di 7 pensioni complete, pensione completa trattamento all inclusive, transfert da e per gli aeroporti, volo da Bergamo A/R, ombrellone e lettino in piscina, assicurazione sanitaria e annullamento, accompagnatore UISP. **Non è compreso l'eventuale aumento carburante.** Le iscrizioni vanno effettuate entro il 31 maggio con versamento della caparra di € 150 a persona, saldo un mese prima della partenza. Maggiori informazioni in ufficio o nel prossimo giornalino di luglio se rimarranno posti liberi.



La bellissima spiaggia di Porto Santo

VACANZE IN SETTEMBRE: SCIACCAMARE

MARE - STORIA-TERME-ESCURSIONI

Il periodo più bello per visitare la Sicilia, prolungare l'estate, concedersi l'ultima abbronzatura, coccolarsi nel centro termale convenzionato con il servizio sanitario nazionale.

Tante le escursioni che il territorio intorno a **Sciacc** ci regala.

Per informazioni: Daniela 393/8578315

ISCRIZIONI APERTE DAL 1 DI FEBBRAIO

FOLGARIA - TRENTINO

Una bella novità per il soggiorno montano situato nel Trentino, sull'Altopiano di Folgaria; la Magnifica Comunità tra le più antiche del Trentino. L'**HOTEL IRMA** è situato nel centro del paese a pochi passi dal "percorso della salute" contornato dal verde. L'hotel, in pieno stile alpino, offre un buon trattamento a tavola. Fiore all'occhiello della località è il centro storico chiuso al traffico, con un lungo viale pedonale attrezzato con negozi e tutti i servizi necessari. Folgaria è un bel paese

di montagna del Trentino, situato a 1170 metri, ideale per trascorrere delle buone vacanze in un ambiente salubre.

Possibilità di fare diverse escursioni nei paesi limitrofi e tante iniziative d'intrattenimento al Palasport e in paese.

Gli Altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna in estate presentano una flora alpestre che permette un'aria balsamica, terapeutica, ideale per il benessere della persona.

È possibile scegliere tra 3 turni

6 / 13 luglio	7 pensioni complete	€ 495 in doppia	€ 600 in singola
13 / 27 luglio	14 pensioni complete	€ 895 in doppia	€ 1105 in singola
6 / 27 luglio	21 pensioni complete	€ 1300 in doppia	€ 1615 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, utilizzo gratuito dei bus che percorrono la valle, viaggio di A/R in pullman, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini 0 - 3 anni in camera con due adulti gratis, 4 - 6 anni sconto del 40%, 7 - 12 anni sconto del 20% terzo letto adulti sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

ANDALO - TRENTINO

Una località con sentieri semplici ed affascinanti per chi vuole fare belle passeggiate, panorami incantevoli al cospetto delle Dolomiti di Brenta che si vedono direttamente dall'hotel e un tranquillo relax per chi invece preferisce riposare e ossigenarsi.

Siamo ospiti all'**HOTEL STELLA ALPINA**: situato al centro del paese, in una zona tranquilla e pianeggiante sulla via che conduce al centro sportivo e al parco presso il lago. Le stanze sono arredate in stile alpino, la tipologia di stanze è standard. Cucina tradizionale di buon gusto.

È possibile scegliere tra 3 turni

6 / 13 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 595 in doppia	€ 700 in singola
13 / 20 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 635 in doppia	€ 740 in singola
6 / 20 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1070 in doppia	€ 1280 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti; viaggio di A/R in pullman; accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini 0 - 3 anni in camera con 2 adulti gratis, 4 - 12 anni sconto 30%, terzo letto adulti sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

ZIANO DI FIEMME - TRENTINO

Non ha bisogno di presentazione l'hotel **NELE** di Ziano di Fiemme, lo frequentiamo da molti anni, i partecipanti sono sempre rimasti molto soddisfatti: una buona cucina e un luogo indicato so-

prattutto per il relax, per le belle passeggiate che si possono compiere sia a piedi che in bicicletta. Con i suoi corsi d'acqua e i laghetti naturali, la valle è il luogo ideale per il riposo e il benessere.

È possibile scegliere tra 3 turni

13 / 27 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1135 in doppia	€ 1275 in singola
27 luglio / 3 agosto	7 pensioni più un pranzo	€ 675 in doppia	€ 745 in singola
13 luglio / 3 agosto	21 pensioni più un pranzo	€ 1685 in doppia	€ 1895 in singola

I prezzi sono comprensivi di: pensione completa con acqua e vino ai pasti, utilizzo gratuito dei bus che percorrono la valle, uso delle biciclette, piscina interna, viaggio di A/R in pullman, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini in camera con due adulti, fino a 12 anni sconto 50%, terzo letto adulti sconto del 15%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**



L'incantevole paesaggio dell'Altopiano di Folgaria



L'incanto delle Dolomiti al tramonto

NUOVO TURNO A MOSCA E SANPIETROBURGO

Dato l'alto gradimento per questa vacanza, proponiamo un nuovo turno a Mosca e Sanpietro-

burgo, dal 29 aprile al 6 maggio, il programma dettagliato è nel giornalino di ottobre 2018.

MONTEGROTTO TERME

Per chi voglia trascorrere alcune giornate in un centro termale qualificato e rilassarsi, saremo sempre alloggiati all'**HOTEL ANTONIANO**.

La vacanza a Montegrotto è una meta che ripetiamo ormai da diversi anni per un soggiorno all'insegna del benessere e relax.

ORGANIZZIAMO 10 TURNI

14/17 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola
14/21 Feb.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
17/21 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 385 in doppia	€ 413 in singola
21/28 Feb.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
17 Feb./3 Mar.	14 pensioni più un pranzo	€ 1130 in doppia	€ 1228 in singola
21/24 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola
14/24 Feb.	10 pensioni più un pranzo	€ 830 in doppia	€ 900 in singola
24/28Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 385 in doppia	€ 413 in singola
24 Feb./3 Mar.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
28 Feb./3 Mar.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola

I prezzi sono comprensivi di: viaggio A/R in pullman, pensione completa (bevande escluse), accapatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100, saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 15% della quota di partecipazione.**

Domenica 17 Febbraio

FICO: L'ECCELLENZA AGRO-ALIMENTARE ITALIANA

Sarà un'ottima occasione per trascorrere una piacevole mezza giornata all'insegna della cultura della biodiversità, dove scoprire le meraviglie agroalimentari del nostro Paese. Fico è un bel

luogo per conoscere i processi della produzione alimentare o dedicarsi allo shopping dove il food la fa da padrone. La partenza da RE è fissata alle ore 13:00 e il ritorno da Bologna alle ore 20:30.

Il costo della gita è di € 20 a persona, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

Giovedì 7 Marzo

MERCATO DI CERVIA E PRANZO DI PESCE

Giovedì mattina è il tradizionale mercato a Cervia. Avremo la possibilità di immergerci in piazza Andrea Costa per lo shopping in uno dei più grandi mercati della provincia di Ravenna. Per il pranzo si ritorna al ristorante "Peccato di Gola" a Cesenatico.

Menù della tradizione Romagnola: antipasti caldi e freddi, due primi, grande grigliata e fritto misto dell'Adriatico, dolce, vino e acqua. Nel pomeriggio faremo una bella passeggiata sul lungo mare per respirare la brezza marina dell'Adriatico.

Il costo della gita è di € 60 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo di pesce e accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.

Domenica 10 Marzo

SHOPPING A RICCIONE E PRANZO DI PESCE

Mattinata a disposizione da dedicare alla visita del bellissimo lungomare, oppure a una passeggiata in Viale Ceccarini, la zona più mondana di Riccione dove si concentrano i negozi. A Riccione moda, eleganza, atmosfera frizzante e piacere della vita conquistano i visitatori.

Per il tradizionale pranzo di pesce andiamo al ristorante "**Locanda della Luna**" dove negli scorsi anni siamo stati ospiti molto graditi e ben accolti. **È previsto il pranzo veramente speciale:** antipasti caldi e freddi, due primi, spiedini e fritto misto dell'Adriatico, dolce, acqua e vino.

Il costo della gita è di € 60 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo di pesce e accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.



Relax a Montegrotto Terme



In occasione della festa della donna, proponiamo due belle gite a Cervia e Riccione con squisiti pranzi di pesce

Domenica 24 Marzo
CAMMINATA DA MONTEROSSO A VERNAZZA

Per gli amanti delle belle camminate, sui sentieri che costeggiano il mare e offrono panorami indimenticabili, proponiamo uno dei tratti più affascinanti del litorale Ligure, con la possibilità di fare una bellissima escursione da Monterosso a Vernazza. Il "Sentiero Azzurro" ha una difficoltà media ed è uno dei più apprezzati percorsi escursionistici di tutta la penisola; non presenta particolari difficoltà (3,5 km - 300 m dsl) e ha una durata di circa due ore. Partiremo dall'abitato di Monterosso in Piazza Garibaldi, con una salita su una scalinata tra le case del paese che offre scor-

ci di straordinaria bellezza tra terrazze coltivate a orti e limoni. Si consiglia l'uso di calzature adatte perchè, superato il nucleo di case, si intraprende un sentiero lungo il crinale fino in quota, un saliscendi in mezzo ad uliveti e scorci meravigliosi, per discendere fino al borgo di Vernazza. Il pranzo è libero.

Per chi non desidera fare la camminata ci sarà la possibilità di spostarsi in treno per visitare le altre bellissime località delle Cinque Terre. Come sempre saremo accompagnati dalle guide della Lega Montagna.

Il costo è di € 30 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, guide per l'escursione e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

22 - 23 Marzo
SPETTACOLARE TRENINO DEL BERNINA

Per gli amanti delle bellezze naturali, dei paesaggi alpini ancora ricoperti da un soffice manto nevoso, anche quest'anno riproponiamo la meravigliosa tratta ferroviaria "Bernina Express" inserita fra i patrimoni dell'Unesco.

Il percorso si snoda armoniosamente nel cuore del massiccio montuoso del Bernina, attraverso viadotti, gallerie, ghiacciai, valli suggestive e incontaminate.

Il primo giorno arriveremo a Varenna sul Lago di

Como, raggiungeremo in traghetto Bellagio, pranzo in un rinomato ristorante sulle rive del lago.

Se possibile visiteremo il bellissimo Santuario della Madonna di Tirano.

Cena tipica valtellinese e pernottamento in hotel. Il secondo giorno, dopo l'attraversata con il "Trenino Rosso del Bernina", andremo a pranzo in un noto e raffinato ristorante nella centralissima Sonne Platz di St. Moritz e visiteremo la città.

Il costo è di € 265 a persona in camera doppia, **€ 290** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto ferroviario in carrozze riservate, due pranzi in ristorante e una mezza pensione in hotel con bevande incluse, guida, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 90 a persona.**

Domenica 7 Aprile
CASTIGLIONCELLO E ABBAZIA DI OLIVETO MAGGIORE

Come una gemma ricca di vita, Castiglioncello è sempre stata racchiusa da una natura che ne ha preservato l'essenza genuina e tranquilla, ricca di peculiarità e tradizioni che affondano le radici in tempi lontani.

Al mattino ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro e percorrere il bellissimo lungomare, attraverso il tratto di costa che arriva fino al porto turistico Marina Cala De' Medici.

Il pranzo che prevede menù tipico della zona e

Il costo è di € 65 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo, ingresso e guida a Oliveto Maggiore e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**

bevande incluse, sarà presso un ristorante a Marina di Cecina.

Nel pomeriggio visiteremo con la guida la bellissima Abbazia di "Monte Oliveto Maggiore" situata tra i calanchi, tipici della zona, in un bosco di cipressi e querce. L'Abbazia è uno splendido complesso monastico, nonché uno scrigno di tesori dell'arte, che si trova ad Asciano, nel cuore delle Crete Senesi.

22 - 23 Aprile
I MERAVIGLIOSI BORGHETTI DELLA VAL D'ORCIA

Sui colli, borghi e monumenti isolati di straordinario fascino sorvegliano boschi di querce, uliveti, vigneti dove si producono il Brunello e gli altri grandi vini. Il primo giorno al mattino visiteremo una bella cantina in zona Montalcino con assaggio di salume, formaggio e degustazione di questo ottimo vino.

Al pomeriggio con la guida ci addenteremo nel

meraviglioso borgo di Montalcino. Il secondo giorno al mattino visita guidata di due gioielli del medioevo toscano: San Quirico d'Orcia e Pienza. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita di Montepulciano, borgo medievale di rara bellezza. Montepulciano racchiude eleganti palazzi rinascimentali, antiche chiese, splendide piazze e piccoli angoli nascosti.

Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, **€ 225** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, visita e pranzo in cantina, mezza pensione in hotel, guida a Montalcino, San Quirico e Pienza, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 80 a persona.**



Il suggestivo borgo di Vernazza



L'abbazia di Monte Oliveto Maggiore

Nuovo turno dal 18 al 21 Aprile
L'INCANTO DI MATERA E LA VALLE D'ITRIA

Dato l'alto gradimento per questa vacanza, proponiamo un nuovo turno a **Matera dal 18 al 21**

aprile, il programma dettagliato è nel giornalino di ottobre 2018.

Domenica 28 Aprile
GORINO DOVE IL PO ENTRA NEL MARE

La natura incontaminata che circonda per lunghi tratti il più lungo fiume italiano raggiunge il suo massimo splendore verso la foce. Tra canneti, paludi e canali sono sorti anche villaggi e paesi che vivono praticamente di pesca e turismo.

Gorino è uno dei simboli più significativi, un paese sorto proprio sulla sponda di uno dei rami del Po che si congiunge col mare. Pranzereemo in un ristorante sul Fiume, con un buon menù di pesce.

Il costo è di € 65 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo, battello, e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.**

Dal 28 Aprile al 1 Maggio
TOUR IN CORSICA: L'ISOLA DELLA BELLEZZA

Il viaggio permette di scoprire i luoghi e le città più belle, di soffermarci nei tratti panoramici più interessanti e di ammirare le peculiarità naturali che resteranno impresse nei nostri ricordi.

Un tour di un'isola che non finisce mai di stupire con le sue bellezze naturali: coste e scogliere maestose, un sistema montuoso immerso nel verde di boschi e pinete. Ci soffermeremo nelle città di S. Florent, Isola Rossa, Calvì, Porto, Ajaccio.

Un tour di un'isola che non finisce mai di stupire

Il costo a persona è di: € 490 in camera doppia, **€ 565** in singola

Comprensivo di: viaggio in bus, tre mezzepensioni in hotel, guida per tre giorni, accompagnatore, assicurazione sanitaria, traghetto A/R (per l'attraversata Livorno/Bastia s'impiegano 4 ore), imbarco d'andata previsto alle 8:30, imbarco di ritorno alle ore 14:00. Si parte dal parcheggio Funakoshi di RE domenica 28 aprile alle ore 4:00 e si ritorna alle 22:00 circa di mercoledì 1 maggio. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**

Domenica 5 Maggio
IN CROCIERA SUI NAVIGLI DI MILANO

Partiremo da RE alle ore 13:00 con arrivo nel primo pomeriggio a Milano. La riqualificazione della Darsena dei Navigli è uno dei progetti che Expo Milano 2015 ha lasciato in eredità alla città e alla Regione. Dedicheremo una bella visita ai navigli con la navigazione in battello, che ci permetterà di osservare questo luogo riscoperto e di immergerci nell'atmosfera delle antiche vie di naviga-

zione commerciale per la città.

Passeremo la serata nelle vie che costeggiano il Naviglio Grande, dove sarà possibile effettuare l'apericena davanti ad un buon buffet e un drink a prezzo contenuto € 10/12. Una bella occasione per vivere la movida milanese e passeggiare in questo angolo di città.

Il costo è di € 45 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, battello e accompagnatore.

A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.

Dal 2 al 5 maggio
MAGICA BERLINO: TRA STORIA E CULTURA

1° giorno: attraverso brevi spostamenti in pullman visiteremo l'East Side Gallery, con il monumento al Muro, fino al nuovo centro con il Potsdamer Platz ed il quartiere del governo. **2° giorno:** al mattino visiteremo la città con lo sguardo rivolto agli Anni '20 e '30, anni in cui Berlino visse una incredibile espansione. Il programma proseguirà con la visita a Wannsee: qui si incontrarono gli alti vertici nazisti per discutere su come realizzare la deportazione e lo sterminio degli ebrei. A seguire visita alla villa voluta e costruita dall'artista ebreo

Max Liebermann. A seguire il Reichstag, sede del parlamento tedesco. **3° giorno:** inizierà con il museo della Bernauer Strasse per capire le ragioni della costruzione del muro e il Check Point Charlie. Nel pomeriggio conosceremo la Berlino della diversità: fin dagli Anni Venti la città si distingue per dinamismo e multiculturalità. Chiuderà la giornata un rilassante giro in barca sul fiume Sprea. **4° giorno:** tempo libero nella mattinata, transfer all'aeroporto di Berlino con il volo per l'Italia alle ore 18:45.

Il costo a persona è di: € 720 in camera doppia, **€ 810** in singola

La quota Comprende: ricercatore - guida di Istoreco (Salvatore Trapani) per tutto il soggiorno, volo Ryanair A/R, bus per tutti gli spostamenti e per aeroporti, 3 pernottamenti in hotel 3 stelle con prima colazione, 4 pasti in hotel o in ristorante, 8 visite guidate, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati, escursione in battello. Assicurazione medica/ RCT. **Iscrizioni e caparra € 250 a persona entro il 15 gennaio, saldo entro il 2 aprile. In caso di rinuncia al viaggio fino a 15 giorni dalla partenza, la penale è di € 250, dopo tale data non si effettuano rimborsi, a meno che non venga attivata l'assicurazione annullamento (€ 35 a persona).**



Atmosfera serale sui navigli



La cupola del Parlamento di Berlino

10 - 11-12 Maggio MARCIA PER LA PACE A LUBIANA

1° giorno: partenza da Reggio Emilia ore 7:00 Il nostro percorso inizierà con la visita di Gorizia, città che durante la Prima Guerra Mondiale si trasformò in un'autentica città "in trincea". Qui il museo della Grande Guerra offre la possibilità di approfondire in maniera chiara ed efficace, gli eventi bellici ed i loro riflessi umani e sociali.

2° giorno: spostamento in bus a Lubiana, dove la visita alla città sarà occasione di approfondimento storico sull'Europa del Novecento. La Slovenia infatti conobbe una feroce occupazione da parte dell'Italia fascista e la città ancora oggi ne porta i segni. Il POT, il più grande monumento

antifascista d'Europa, ricalca il tracciato del filo spinato che fece di Lubiana, negli anni del conflitto, un ghetto per i suoi abitanti. Proprio lungo questo tracciato si svolge, ogni anno, il secondo weekend di maggio, una maratona per celebrare la fine del secondo conflitto mondiale e ricordare a tutti la pace duramente conquistata.

3° giorno: come ultima tappa arriveremo a Trieste per completare il nostro percorso con la visita di questa sorprendente città dallo splendore mitteleuropeo, le cui le architetture di matrice austriaca si armonizzano con una temprata urbana e sociale di grande spessore e carattere avanguardista.

Il costo a persona è di: € 270 in camera doppia, € 320 in singola

La quota Comprende: ricercatore - guida di Istoreco per tutto il soggiorno, bus per tutta la durata del viaggio, 2 pernottamenti in hotel 3 stelle con prima colazione, 2 pasti in hotel o in ristorante, 3 visite guidate, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati, Assicurazione medica/ RCT. Iscrizioni e caparra € 100 a persona entro il 28 febbraio, saldo entro il 15 aprile. **Caparra € 100 a persona. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**



Il bellissimo centro di Lubiana

Domenica 4 Agosto L'ALTOPIANO DI FOLGARIA E IL FORTE CHERLE

Al mattino visiteremo con la guida il **Forte Cherle**, voluto dal comando austriaco per lo sbarramento dell'altopiano di Folgaria. Con una breve e bella passeggiata per raggiungere il sito, ci addenteremo sui fatti che sono accaduti durante la prima guerra mondiale in questa zona.

Pranzo in ristorante tipico sull'altopiano di Folgaria. Nel pomeriggio possibilità di visitare il centro di Folgaria e per chi vuole fare una bella passeggiata sull'altopiano. Una bella giornata in compagnia da trascorrere sulle nostre belle prealpi. Rientro a Reggio Emilia ore 21:00 circa.

Il costo è di € 50 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo, guida al Forte Cherle e accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**

8 - 9 -10 Agosto GROSSGLOCKNER - LINZ E LE TRE CIME DI LAVAREDO

Il primo giorno arriveremo al magico lago di Anterselva, giro a piedi in zona e pranzo in un ristorante tipico. Si proseguirà per Linz, cena e pernottamento in hotel. Il secondo giorno con la guida percorreremo la panoramica strada "Großglockner Hochalpenstraße" tra paesaggi maestosi e alpeggi nel Parco Nazionale Alti Tauri. La strada di montagna si integra armoniosamente nel paesaggio, per un'esperienza alpina unica. Arriveremo a "Kaiser-Franz-Josefs-Höhe" da qui si apre la vista sulla vetta più alta dell'Austria,

che con i suoi 3.798 metri sormonta il ghiacciaio più esteso delle Alpi orientali, il Pasterze, lungo nove km. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita autonoma nel grazioso centro di Linz. Concluderemo il tour con la magnificenza della Tre Cime di Lavaredo, uniche al mondo, si resta sempre ammaliati dalla loro bellezza. Facile passeggiata fino al rifugio Lavaredo per ammirarle in tutto il loro splendore. Pranzo in ristorante e rientro a Re per le ore 21:00 circa.

Il costo è di € 310 a persona in camera doppia, € 360 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, due pensioni complete, guida e ingresso alla strada panoramica Hochalpenstraße, ingresso alla strada per le Tre Cime, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **Caparra € 100 a persona. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**

Dal 17 al 21 agosto TERME DI ROGAŠKA: GRAZ-MARIBOR-ZAGABRIA

Il primo giorno visiteremo il lago di Bled (pranzo in ristorante) e in serata alloggeremo in un hotel della zona. Il mattino seguente visita guidata della città di Graz (pranzo libero) e arrivo a Rogaska in serata. Qui soggiureremo fino al termine della vacanza presso il "Grand Hotel Sava" che sorge

all'interno di un ampio parco. Mattinate nel centro termale dell'hotel con pranzo in ristorante, nei due pomeriggi visiteremo Maribor e Zagabria sempre accompagnati dalla guida. L'ultimo giorno mattinata a disposizione per la visita di Rogaska prima della partenza per RE dopo il pranzo.

Il costo è di € 460 a persona in camera doppia, € 520 in singola comprensivo di: viaggio in pullman, una mezza pensione in hotel, un pranzo a Bled, tre pensioni complete in hotel bevande incluse, guida a Graz, Maribor e Zagabria, accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo 20 giorni prima della partenza. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**



La maestosa cima del Grossglockner con i suoi ghiacciai

Il programma delle attività escursionistiche e cicloturistiche da gennaio a luglio

GENNAIO	DOVE	LIVELLO	
DOM 20	Presentazione programma escursionistico 2019	Circolo ARCI Coviolo	E
FEBBRAIO	DOVE	LIVELLO	
DOM 10	Ciaspolata alle Fonti di S. Lucia	Cervarezza	E
DOM 24	Ciaspolata sui Monti Lessini	Monti Lessini - Verona	E
MARZO	DOVE	LIVELLO	
DOM 03	Cà del Vento (mezza giornata)	Borzano di Albinea	T
DOM 10	Isola Palmaria per la giornata della donna	La Spezia	T
DOM 17	Le Valli di Novellara (mezza giornata)	Novellara	T
DOM 24	Val Trebbia	Bobbio - Piacenza	T
APRILE	DOVE	LIVELLO	
DOM 07	Anello di Monte Stagno	Lago di Suviana - Bologna	T
DOM 14	Casalmaggiore-Motta Baluffi (cicloturismo)	Cremona	CT
DOM 28	Sentieri partigiani del Monte Baldo	San Zeno - Verona	E
MAGGIO	DOVE	LIVELLO	
DOM 12	La via Francigena in Lunigiana	Pontremoli - Massa Carrara	E
da GIO 23 a DOM 26	dal al Toscana Etrusca, Orbetello e la Maremma	Orbetello - Grosseto Toscana	E
GIUGNO	DOVE	LIVELLO	
DOM 02	Camminata enogastronomica dei Colli Matildici	Montecavolo	E
DOM 09	Vignola e la Valle del Panaro (cicloturismo)	Modena	CT
da DOM 23 a SAB 29	dal al Settimana verde nelle Dolomiti	Luogo da definire	E
LUGLIO	DOVE	LIVELLO	
SAB 06	Camminata sotto le stelle (notturna)	San Polo d'Enza	T
VEN 12	Cena solidale	Luogo da definire	T
SAB 20	Pedalata sotto le stelle Reggio-Vezzano	Vezzano sul Crostolo	CT
SAB 27	Camminata sotto le stelle (notturna)	Giandeto	T

E PERCORSO
 ESCURSIONISTICO

T PERCORSO
 TURISTICO

CT FACILE PEDALATA
 CICLOTURISTICA



UN INVERNO DI BENESSERE CONTINUA IL MOVIMENTO CON I CORSI IN PISCINA DI ACQUAGYM E NUOTO

Non farti fermare dal grigio dell'inverno, simpatia e benessere in acqua ti aspettano nell'attività di Uisp, un'ampia scelta di giorni, orari e impianti in cui fare movimento, corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua per rimanere sempre in forma.

PISCINA COMUNALE VIA MELATO VASCA DA 25 METRI

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9:00 - 9:50 interm. - avanzati
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50 - 10:40 principianti
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50 - 10:40

PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	8:10 - 9:00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ	9:50 - 10:40
Gym in acqua	LUNEDÌ	10:40 - 11:30
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11:30 - 12:20

PISCINA FILIPPO RE

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:50 - 10:40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	10:40 - 11:30

HAI BISOGNO DI ESERCIZI MIRATI E SU MISURA PER TE ?

Se hai bisogno di esercizi specifici per un problema cronico, un infortunio o un recupero della mobilità, puoi trovare nei nostri corsi di recupero funzionale in acqua tanti benefici, lavorando su parti specifiche del tuo corpo.

RECUPERO FUNZIONALE VIA GATTALUPA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Recupero funzionale motorio	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - SABATO	14:00 - 14:50
Recupero funzionale motorio	MARTEDÌ	14:50 - 15:40
Recupero funzionale motorio	MERCOLEDÌ	12:20 - 13:10

ISCRIZIONI AL SECONDO TURNO

Le iscrizioni per il 2° Turno che andrà dal 4 febbraio al 8 giugno si svolgeranno dopo le festività natalizie.

Prelazioni: dal 7 gennaio al 19 gennaio 2019

Nuovi iscritti: dal 21 gennaio 2019

Verranno attivati solo i corsi che raggiungeranno il numero minimo di 12 iscritti.

IN COLLABORAZIONE CON I DISTRETTI SANITARI AUSL, AZIENDA OSPEDALIERA SANTA MARIA NUOVA E MEDICI DI MEDICINA GENERALE

A.F.A. MOTORIA E A.F.A. NEUROLOGICO FEBBRAIO - MAGGIO

Questo è il 6° anno nel quale UISP propone ai propri soci i corsi **AFA MOTORIA E NEUROLOGICA**.

L'attività viene proposta con una formula vincente: buona attività adattata alle nuove possibilità del soggetto + laureato in scienze motorie + giusta dose di socializzazione. Ancora pochissimi posti disponibili.

Per informazioni telefoniche: 0522-267230 il lunedì o il venerdì dalle 9:00 alle 12:00.

A.F.A. MOTORIA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	10:30-13:30
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	10:00-11:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì	14:30-17:30
Dryade 	Via Monti, 11	Giovedì	9:00-12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Martedì - Giovedì	14:30-15:30
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Martedì - Giovedì	17:00-19:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Mercoledì - Venerdì	17:00-20:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Lunedì - Giovedì	19:00-21:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Sdk	Via Zibordi, 14/a	Lunedì - Giovedì	9:15-10:15 / 11:15-12:15
Palestra A- Gym	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	Mer. 17:00-18:00 Ven. 15:00-16:00
Palestra A- Gym	Via Canalina 38	Martedì - Giovedì	8:30-10:30

A.F.A. NEUROLOGICA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Osea A-Gym	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	Mer. 18:00-19:00 Ven. 16:00-17:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	11:00-13:00
Riabilitango Osea A-Gym	Via Canalina 38	Venerdì	18:00-19:00
Riabilitango Buco Magico	Via Martiri di Cervarolo, 47	Martedì	10:00-11:00

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI c/o UISP da lunedì a venerdì 8:30-13:00 **chiuso il mercoledì mattina** sabato 9:00-12:00; dal lunedì al venerdì dalle 15:00 alle 18:30 **con modulo AFA compilato dal medico**.

QI GONG Il qi gong è una disciplina con un effetto di prevenzione naturale. Utilizza i segreti della natura per mantenere in equilibrio o recuperare l'energia vitale dell'individuo, in termini di quantità, qualità e dinamicità corrette. Tutti possono praticare qi gong e trarne benefici a qualunque età. Non comporta sforzo, in quanto è una tecnica dolce che si adatta alle condizioni fisiche ed energetiche della persona. **Dove:** Polveriera e A-Gym, per informazioni **chiamare 0522-267203**

RIABILITANGO Il metodo RiabiliTango® è nato nelle corsie dell'ospedale San Giuseppe di Milano da una collaborazione di Medici Fisiatri, Fisioterapisti, Infermieri e da Marilena Patuzzo coordinatrice infermieristica del reparto di riabilitazione ed insegnante di Tango Argentino, che per diversi mesi hanno modificato, adattato tecniche e passi del Tango Argentino per poterlo utilizzare come riabilitazione in diverse patologie neurologiche. È un'attività fisica moderata adatta a tutti, particolarmente utile alle persone affette da patologie neurologiche che compromettono equilibrio, postura, qualità del cammino e del movimento (es. Parkinson, sclerosi multipla, esiti di ictus). Il metodo Riabilitango® è una attività riabilitativa che utilizza esercizi tecnici, passi, figure e musica del Tango Argentino allo scopo di migliorare la postura, equilibrio e qualità del movimento soprattutto in persone affette da patologie. Il metodo ha come obiettivo principale il recupero fisico della persona e la sua autonomia affinché possa svolgere con più facilità le attività quotidiane. Al contempo accresce memoria, concentrazione e agisce positivamente sulla sfera psicologica e relazionale.

Luoghi di svolgimento: Buco Magico, A-gym, per informazioni **chiamare allo 0522-267203**

GINNASTICA A DOMICILIO Uisp propone attività motorie a domicilio attraverso progetti di ginnastica dolce residenziale che si rivolgono a persone anziane, ricoverate in strutture, malate o parzialmente autosufficienti. La ginnastica a domicilio mira a mantenersi attivi e partecipi alla vita sociale, senza cadere nel circolo vizioso della sedentarietà lavorando sulle capacità fisiche della persona. Chiamaci per avere informazioni allo **0522 267203 (mattino) o scrivi a: e.iotti@uispre.it**

A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Albinea c/o Casa Cervi	Via Togliatti, 6 Albinea	Mercoledì - Venerdì	9:45-10:45	c/o casa cervi Albinea
ASD Castellarano	Via Chiaviche, 5	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	c/o ASD Sportinsieme 3347582554
C.s. Ronin Correggio	Via Pirandello, 1/C	Lunedì - Giovedì	8:00-12:00	c/o ronin 24/01/19 ore 9:30
Carpineti IN PROGRAMMAZIONE				
Circolo Arci Barco	Via XXIV Maggio, 44	Mercoledì - Venerdì	8:00-11:00	c/o 16/01/19 ore 8:30
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Martedì- Giovedì	15:15-16:15	c/o Komodo Boretto
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Mart.-Merc.-Ven.	8:20-11:40	c/o Komodo Rubiera
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lun.-mar.- Gio.-ven.	8:40-11:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Palaenza Sant'Ilario	Via Piave, 9	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Palaenza lun-gio 15:30-18:30
Pal. Bocciofila Cadelbosco	Via Galileo Galilei	Martedì- Giovedì	8:30-9:30 10:30-11:30	c/o Palasport 22/01/19
Pal. sportiva Bagnolo	Via Anna Frank, 6	Lunedì - Giovedì	10:30- 11:30	c/o Palestra Sportiva 0522-953474
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Lunedì - Mercoledì	14:45-15:45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Mercoledì - Venerdì	9:30-10:30	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Polisportiva Montalto	Via Ca de Miotti, 1	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Pol. Montalto 24/01/19 ore 17:00
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	14:20-15:20	c/o Polisportiva 0522-855709
Quattro Castella / Toano IN PROGRAMMAZIONE				
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mercoledì - Venerdì	16:00-18:00	c/o Teatro I Mantellini 25/01/19 ore 16:00

A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	D. Pasquino Borghi, 10	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lunedì - Giovedì	11:40-12:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	15:35-16:35	c/o Polisportiva dal 03/09/18 0522-855709

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI occorre recarsi nelle segreterie UISP o negli impianti nei giorni e orari come da tabella **con modulo AFA compilato valido dal 1/09/2018**. 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. Le quote non sono nè recuperabili nè rimborsabili. Quota quadrimestrale € 100.

CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI 9:00 ALLE 11:00	QUANDO
Belvedere	Mercoledì - Venerdì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	Per informazioni contattare 0522/267214
Bocciofila Tricolore	Lunedì - Giovedì	9:00-10:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Massenzatico	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Dirett. in pal. a inizio attività	
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	
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	
Pal. ex centrale Enel	Lunedì - Giovedì	8:30-9:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15	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	

ISCRIZIONI
APERTE

ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates		
Beriv	Mercoledì	11:00-12:00	Yoga terapia		
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga		
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:00-9:30	Pilates in piedi		
Obiettivo Danza	Merc.- Venerdì	9:30-11:30	Pilates Dolce/avanzato		
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica posturale		
Pal. Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:00-17:00	Yoga posturale		
C. Sociale Buco Magico	Martedì - Venerdì	10:30-11:30	Yoga posturale		
Dryade	Lunedì - Giovedì	13:00-14:00/14:30-15:30	Circuit Fitness	Ufficio UISP	DAL 15/01
Dryade	Martedì - Venerdì	9:30-11:30	Aerobica dolce/aerobic fitness		
Pezzani	Martedì	19:15-20:30	Yoga		
City Yoga	Lunedì	9:30-10:30	Pilates		
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti		
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì	18:15-19:30/19:45-21:00	Hata Yoga adulti principianti		
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body		
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates		
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates		

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Lunedì - Mercoledì	8:30-9:30	Palestra	
Barco	Martedì - Giovedì	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	Dal 01/02/19 durante le attività
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	Palestra	
	Martedì - Venerdì	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S.Illario)	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Palestra	

ATTIVITA' SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Palaenza	Venerdì	17:00-18:00	Yoga	
Palaenza	Venerdì	18:00-19:30	Yoga	
Palaenza	Venerdì	19:30-21:00	Yoga	
Palaenza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	In palestra dal 01/02
Barco	Martedì - Giovedì	15:15-16:30	Yoga	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Giovedì	18:00-19:00/19:15-20:30	Hata Yoga	

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Per chi paga l'intero quadrimestre Febbraio-Maggio il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25, per tutti gli altri la tariffa è di € 33 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI: alle date indicate per 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 della prima quota tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP nei seguenti giorni e orari fino ad esaurimento posti: 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 12:00

PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.

Per Informazioni sui corsi di ginnastica e att. speciali : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it



**IL 10 MARZO
IN UN PALAZZETTO
DELLA PROVINCIA DI
REGGIO EMILIA**

#GIOCCAGIN WWW.UISP.IT

L'UGUAGLIANZA È IN GIOCO

Segui gli
aggiornamenti
sulla pagina
Facebook Uisp Re
o sul sito

**MANIFESTAZIONE DEL DIVERTIMENTO
IN MOVIMENTO CHE AIUTA I BAMBINI
IN FUGA DALLA GUERRA IN SIRIA**

IN COLLABORAZIONE CON

