

n.04  
Ottobre 2019



**UISP**

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

## Il fascino del Sud

Dalle luci di Salerno,  
all'atmosfera natalizia  
dei Chiostrì di  
S. Chiara e Napoli

## Le meraviglie dell'Andalusia

Tour nelle città di Malaga,  
Antequera, Siviglia e  
Granada

## Mosca e S. Pietroburgo

Tra passato-futuro  
artistico, storico e politico

## Portami in Marocco!

Un viaggio nelle tradizioni  
e costumi delle città  
imperiali, le kasbah e i souk

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° 4 - 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 al pubblico ufficio turismo**  
Dal lunedì al sabato 8:30 - 12:30  
martedì/giovedì dalle 15:00 - 19:00

**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 23 ottobre 2019  
Attività riservate ai soci UISP

**QUI TROVATE  
TUTTE LE NOSTRE  
INIZIATIVE TURISTICHE  
DA GENNAIO A MAGGIO**

## UN RICCO PROGRAMMA TURISTICO

Tante novità in questo giornalino,  
due mostre d'arte di altissimo pregio,  
il soggiorno invernale a Diano Marina  
per trascorrere giornate di relax in un clima più mite,  
diverse iniziative alla scoperta del nostro Bel Paese  
e quattro emozionanti viaggi all'estero.

**Stiamo lavorando al tradizionale pranzo  
di pesce e il soggiorno a Montegrotto,  
previsti per febbraio 2020 e nel prossimo  
giornalino di gennaio indicheremo  
le date e i dettagli degli eventi.**

Ricordiamo che per i soggiorni a  
Mosca e Sanpietroburgo e il viaggio  
nel magico Marocco, all'iscrizione occorre portare  
il passaporto con almeno sei mesi di validità residua.

I nostri viaggi sono sempre  
organizzati con grande cura e passione,  
gli accompagnatori sono un punto di riferimento,  
una certezza per ogni eventualità, non sono autorizzati  
ad assistere e aiutare persone non  
autosufficienti e con difficoltà di deambulazione.

## I BALLI DI GRUPPO

Da ottobre sono ripartiti i balli di gruppo  
con l'insegnante **Antonio**,  
siamo a Rubiera e in città con diverse  
proposte su due livelli, principianti e avanzati.

- **Rubiera** (Bocciodromo il Parco) via De Gasperi  
Tutti i martedì - Ore 19:30 - 20:30 Avanzato  
Ore 20:30 - 21:30 Principianti  
Ore 21:30 - 22:30 Avanzato

- **Reggio Emilia** (palestra Pezzani) via Wibicky  
Tutti i mercoledì - Ore 20:30 - 21:30 Principianti  
Ore 21:30 - 22:30 Avanzato

Insegnante di ballo **Antonio Sforza** Cell. 347/9795274  
Informazioni alla Uisp Tel. 0522/267204

## RINNOVO DELLA TESSERA UISP

Tutte le nostre attività sono rivolte agli associati,  
che possono partecipare ai corsi,  
iniziative turistiche e godere di sconti e convenzioni.  
Se non l'hai ancora fatto, ricorda di rinnovare la tua adesione alla UISP!  
**La tessera è valida dal 1 settembre 2019 al 31 agosto 2020.**

**Costo € 7** per chi ha compiuto 65 anni;  
**Costo € 11** per chi rientra nella fascia di età 17 - 64 anni;

Venerdì 22 novembre

## PADOVA: MOSTRA DAL ROMANTICISMO AL CUBISMO

Padova, famosa per la rinomata Cappella degli Scrovegni di Giotto, ospiterà a Palazzo Zabarella una mostra da non perdere "Van Gogh, Monet, Degas".

Una rassegna di oltre 70 opere di Edgar Degas, Eugène Delacroix, Claude Monet, Pablo Picasso e Vincent Van Gogh e altri, per celebrare, dal Romanticismo al Cubismo, Paul e Rachel "Bunny" Lambert Mellon, due tra i più importanti e raffinati mecenati del Novecento.

Padova capoluogo di provincia del Veneto, è un ricchissimo scrigno colmo di tesori tutti da sco-

**Il costo è di € 45 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e audioguide alla mostra, accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

prire: arte, cultura, storia e gastronomia, imponenti piazze, vicoli e botteghe, non manca davvero nulla.

Padova può essere visitata in qualsiasi tempo atmosferico e qualsiasi stagione, in quanto vanta ben dodici chilometri di portici, detenendo la medaglia di bronzo in Italia (dopo Bologna e Torino). Nel pomeriggio possibilità di visitare liberamente il bellissimo centro storico: piazza delle Erbe (con il mercato), Palazzo della Ragione, Prato della Valle, La Basilica di Sant'Antonio e il Duomo. Ritorno a Reggio in serata.

Domenica 8 dicembre

## MERCATINO DI NATALE: L'INCANTO DI ALA E AVIO

Nei weekend che precedono il Natale ad Ala e Avio ci aspetta un mercatino esclusivo con tessuti, stoffe dipinti a mano e originali decorazioni natalizie. Una suggestiva scenografia di luci teatrali e luminarie di richiamo barocco accenderanno il percorso natalizio del centro storico, le facciate, i saloni e gli androni dei principali palazzi, per offrire una nuova esperienza del Natale.

**Il costo è di € 30 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Ad Avio ci sarà anche la possibilità di visitare il bellissimo Castello.

Le sale di alcuni dei palazzi più belli dei centri storici ospitano artigiani e artisti con i loro originali manufatti che richiamano la storia, la cultura e le tradizioni di questi due borghi del Trentino.

Un suggestivo ed originale percorso dei due centri storici per vivere un'esperienza natalizia unica.

Dal 29 dic. al 1 gennaio

## ALTRO CAPODANNO IN RIVIERA ROMAGNOLA

Per chi desidera un Capodanno in riviera, abbiamo pensato di arricchire l'offerta di capodanno sempre nell'elegante hotel "Embassy & Boston" di Milano Marittima, un 4 stelle vicino al centro e direttamente sul mare. Per festeggiare il nuovo anno è prevista una cena di gala con spettacolo di accompagnamento. Durante i 4 giorni sono previste meravigliose escursioni nella zona. La Riviera Romagnola durante le festività natalizie si

**Il costo della gita è di € 450 a persona in camera doppia, € 480 in singola**, comprensivo di viaggio in pullman, escursioni, 3 pensioni complete con bevande, gran cenone di capodanno, accompagnatore, assicurazione sanitaria. **Caparra di € 160 per l'iscrizione. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 30 giorni dalla partenza, la penale è di € 160 a persona. Saldo entro 20 giorni prima della partenza. La gita sarà confermata al raggiungimento di 30 iscritti.**

tinge di toni caldi e intimi e si prepara alla grande esplosione del Capodanno.

Si susseguono feste, eventi, mostre, concerti e un'offerta culturale e artistica particolarmente ricercata e suggestiva.

C'è l'incanto delle piste di pattinaggio sul ghiaccio in riva al mare, dei Presepi di sabbia in spiaggia e dei mercatini natalizi in cui trovare l'artigianato più bello.

11 - 12 - 13 gennaio

## NAPOLI E LE LUCI ARTISTICHE DI SALERNO

Tramite la rete ferroviaria italiana ad alta velocità raggiungeremo Salerno in sole 5 ore. Dopo il pranzo libero, nel pomeriggio effettueremo la visita guidata di Salerno e l'esplorazione dei quartieri più belli di questa città.

Alla sera ci sarà la possibilità di ammirare le famose "Luci d'Artista" che illuminano il centro e richiamano visitatori da tutta Europa. Il secondo giorno ci sposteremo a Napoli e visiteremo all'interno il grande e meraviglioso Complesso Monumentale di Santa Chiara.

**Il costo è di € 395 a persona in camera doppia, € 475 in singola** comprensivo del viaggio di A/R in treno A/V, due mezzepensioni e un pranzo in ristorante, la guida per una giornata e mezzo, un bus riservato per i trasferimenti in loco, ingresso alla basilica di S. Chiara, accompagnatore ed assicurazione sanitaria. **Iscrizioni entro il 30 novembre: caparra € 150 a persona, saldo almeno 21 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 20 giorni dalla partenza, penale € 180 a persona.**

Pranzo in ristorante. Proseguiremo con la possibilità della visita libera della Cappella di San Severo, Duomo, S. Francesco e Paola o dei meravigliosi sotterranei della città.

Il terzo giorno possibilità di visitare il centro di Napoli in veste delle festività. Napoli è una delle città più belle d'Italia, per i suoi tesori culturali, i suoi presepi, le sue piazze e, ovviamente, per la pizza, specialità entrata a pieno titolo nell'elenco dei Patrimoni dell'Umanità targati UNESCO.

Pranzo libero in centro.



Una delle piazze più grandi e meravigliose d'Europa



Il bellissimo chiostro maiolicato di Santa Chiara

## CLASSICA VACANZA A PORTOROSE

Una rilassante proposta per iniziare bene il 2020 e godersi una bella vacanza.

Portorose è sempre una località piacevole, si caratterizza per i lunghi viali pedonali sul mare, hotel eleganti e molto confortevoli, ampie piscine

coperte con acqua dolce e marina a temperature gradevoli, con impianti idromassaggio favolosi, saune e giochi d'acqua.

Cure termali e trattamenti di bellezza eseguiti con professionalità, casinò e buona tavola.

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

#### PORTOROSE

Hotel 4 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce.

Per la 1/2 pensione

**€ 395 a persona in camera doppia,  
€ 475 in singola**

Accappatoio compreso

#### RIVIERA

Hotel 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare.

Per la 1/2 pensione

**€ 355 a persona in camera doppia,  
€ 435 in singola**

### TURNO 2/12 GENNAIO (10 notti)

#### PORTOROSE

Per la 1/2 pensione

**€ 780 a persona in camera doppia,  
€ 980 in singola.**

Accappatoio compreso

### TURNO 6/12 GENNAIO (6 notti)

#### PORTOROSE

Per la 1/2 pensione

**€ 505 a persona in camera doppia,  
€ 625 in singola**

Accappatoio compreso



Il maestoso ingresso del Grand Hotel Portorose

**Bambini in camera con due adulti:** 0/3 anni non compiuti gratis, 3/12 anni sconto 50%, adulti 3° letto in camera sconto 10%. Il prezzo comprende: il viaggio A/R in bus, mezza pensione, ingresso alle piscine, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 15 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 20% della quota di partecipazione.** Chi desidera effettuare il pranzo in hotel (solo al Portorose) lo deve prenotare e pagare alla reception.

Domenica 12 gennaio

## MOSTRA DEL MAESTRO RAFFAELLO A URBINO

**Raffaello**, un genio che trovò ad Urbino quell' "ambiente di coltura e cultura" che gli consentì di diventare il grande maestro del suo periodo.

A 500 anni dalla morte di Raffaello, **Urbino** dedica al maestro del Rinascimento italiano una grande esposizione che indaga le relazioni di Raffaello con gli artisti della Corte dei Montefeltro. Potremo inoltre ammirare i capolavori conservati nella Galleria Nazionale delle Marche di Palazzo Ducale.

**Il costo è di € 65 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso guida e auricolari per la mostra e la casa di Raffaello, accompagnatore UISP.

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

Visiteremo con la guida la mostra che espone 19 capolavori di Raffaello e altre 65 opere sono di Signorelli, F. Francia, Perugino, Pinturicchio e di altri amici come Domenico Alfani e Genga.

Per comprendere a fondo la grandezza del maestro ci addentreremo nella sua casa natale dove iniziò la sua carriera artistica. Pranzo libero. Nel pomeriggio possibilità di visitare liberamente il bellissimo centro storico di Urbino.

Domenica 19 gennaio

## LA MOSTRA DI MARC CHAGALL TRA SOGNO E MAGIA

La sede espositiva "**Palazzo Albergati**" di Bologna, ospita una mostra dedicata alla poetica magica del grande artista **Marc Chagall**. Attraverso l'esposizione di 150 opere tra dipinti, disegni, acquerelli e incisioni, la mostra racconta la vita, l'opera e il sentimento dell'autore per la sua sempre amatissima consorte e per la vita. Un nucleo di opere rare e straordinarie, provenienti da collezioni private e quindi di difficile accesso per il grande pubblico. "**Sogno e magia**" si divide in

cinque sezioni: la tradizione russa; il rapporto con i letterati e i poeti; il senso del sacro; l'interesse per la natura e gli animali e le riflessioni sul comportamento umano; il mondo del circo; infine il grande amore tra l'uomo e la donna a consentire alle persone di tornare a una felicità senza peso. Pranzo libero. Nel pomeriggio possibilità di visitare liberamente il bellissimo centro storico di **Bologna** che grazie all'iniziativa domenica ecologica sarà precluso al traffico delle auto.

**Il costo è di € 50 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida per la mostra, accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**



Opera del maestro Chagall in esposizione

## SOGGIORNO INVERNALE A 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. Diano Marina, tra le località liguri più ambite, presenta ben 3.500 metri di litorale sabbioso per accogliere e soddisfare ogni tipologia di richieste.

stica giornaliera, ampie passeggiate sul lungomare ed alcune escursioni nei paesi più caratteristici della costa. Diano Marina, tra le località liguri più ambite, presenta ben 3.500 metri di litorale sabbioso per accogliere e soddisfare ogni tipologia di richieste.

### ORGANIZZIAMO TRE TURNI

1 / 8 Febbraio	7 pensioni	€ 595 a persona in doppia	€ 861 in DUS
8 / 15 Febbraio	7 pensioni	€ 565 a persona in doppia	€ 750 in DUS
1 / 15 Febbraio	14 pensioni	€ 940 a persona in doppia	€ 1388 in DUS

**Il prezzo comprende:** pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatrice, ginnastica quotidiana, assicurazione sanitaria.

**Caparra di € 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 9 febbraio

## LA CERTOSA DI PAVIA E IL CASTELLO DI CHIGNOLO

A pochi chilometri dalla città di Pavia si erge il monastero della Certosa. Visiteremo la chiesa e il museo, definita la "Certosa delle Meraviglie": un accostamento di stili che trova equilibrio nelle bellezze dei marmi, delle pitture e delle decorazioni. Al termine della visita tempo a disposizione per il pranzo in centro a Pavia conosciuta come "la città delle centocinquanta torri". Nel pomeriggio trasferimento a Chignolo per la visita al Ca-

stello: una delle più fastose residenze castellane di campagna della Lombardia, considerato la "Versailles lombarda", il castello risale al 1200 ed è stato riedificato in gran parte tra il XVII ed il XVIII secolo. Ospita il Museo di storia della civiltà agricola lombarda e, nelle sue cantine il Museo lombardo del vino. All'interno è possibile visitare la camera in cui dormì Napoleone Bonaparte e ammirare gli appartamenti di Clemente XI.

**Il costo è di € 45 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e visita guidata alla Certosa di Pavia e museo; ingresso e visita guidata al Castello di Chignolo, accompagnatore UISP.

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

## SPECIALE NEVE 2020

Ritorniamo a proporre gli appuntamenti sulla neve della UISP, in cui il divertimento e lo sci la faranno da padroni. Classico appuntamento di Ziano di Fiemme in cui alloggeremo presso "l'Hotel Nele". Una bella novità per il prossimo anno, alloggeremo all'hotel "Los Andes" a Castello di Fiemme a soli 3 km da Cavalese, un ottimo punto di partenza per escursioni a piedi per le Dolomiti o per giornate all'insegna dello sci. La struttura si trova in un piccolo borgo di monta-

gna, vicino al fiume Avisio. La Val di Fiemme offre innumerevoli possibilità agli appassionati dello sci alpino con le vicine piste dello Ski Center Latemar, Pampeago, Alpe Lusia, Alpe Cermis, tutte raggiungibili con SkiBus che ferma davanti all'hotel. Due Hotel \*\*\* stelle in zona tranquilla al centro della valle, ottimo trattamento alberghiero, cucina tipica familiare, camere con servizi TV, telefono, phon, cassaforte e centro benessere con piscina. I prezzi si riferiscono alle camere classiche.

### ORGANIZZIAMO TRE TURNI

18/21 gen. H. Nele	3 pensioni	€ 215 a persona in doppia	€ 245 in singola
22/25 feb. H. Los Andes	3 pensioni	€ 235 a persona in doppia	-----
29 feb./ 3 mar. H. Nele	3 pensioni	€ 235 a persona in doppia	€ 265 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. Bambini fino a 2 anni gratis, dai 3 ai 12 anni sconto 50%, terzo letto adulto sconto 10%. Prezzo in convenzione corso sci per tutti i bambini. Come lo scorso anno organizzeremo il corso sci per adulti che si effettuerà al raggiungimento del numero minimo d'iscritti. 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 20 giorni prima di partire. In caso di rinuncia alla vacanza la penale è di € 100. Per tutte le informazioni rivolgersi a Daniela cell. 393/8578315.**



La bellissima facciata della Certosa di Pavia



Il fascino delle Dolomiti innevate

Sabato 7 marzo  
**ROCCA DI RIOLO E PRANZO DI PESCE**

Al mattino visiteremo la trecentesca “**Rocca di Riolo**” accompagnati da una guida d’eccezione, Caterina Sforza, la Signora più discussa e ammirata del Rinascimento. La Leonessa delle Romagne ci guiderà dal cortile interno fino ai piani alti, raccontandoci le sue gesta, i suoi amori, la sua storia e quella della sua antica roccaforte. La visita è adatta a tutti, adulti e bambini. I più pic-

coli durante l’iniziativa possono vestirsi da Dame e Cavalieri. 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, caffè, 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 € 75 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e visita guidata alla Rocca di Riolo, pranzo completo di pesce e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.**

Domenica 15 marzo  
**LE CAMELIE IN FIORE DI VILLA REALE MARLIA**

Villa Reale Marlia è un’illustre dimora che gode da secoli di fascino e splendore. Il prossimo anno sarà possibile visitare le stanze restaurate della Villa, ammirare i meravigliosi interni in stile impero e gli interventi eseguiti sui preziosi complementi d’arredo. Concluderemo la visita con il Parco della villa, un percorso nei viali delle “**Camelie in Fiore**” che ospita due famosi Teatri, quello

d’Acqua e quello di Verzura a impreziosirlo si aggiungono il Giardino dei Limoni, e il Giardino Spagnolo di gusto Decò. Per il pranzo dato l’ottimo riscontro ritorniamo **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 del vivaio di questo tipico agriturismo.

**Il costo della gita è di € 70 a persona**, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso a Villa Reale con gli interni e il parco delle camelie, pranzo completo con acqua, vino e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**

28 - 29 marzo  
**AREZZO - CITTÀ DI CASTELLO E SAN SEPOLCRO**

Il primo giorno con la guida visiteremo il centro storico di **Arezzo** partendo da Piazza Vasari, una delle piazze più belle d’Italia. Sulla sommità della collina, si trova il Duomo della città e altri edifici di grande importanza. Il secondo giorno visiteremo il centro storico di **San Sepolcro**, una città ricca di storia e di cultura, che porta con se le glorie

dei grandi artisti che qui hanno vissuto e operato. Pranzo in ristorante. Concluderemo con la visita di **Città di Castello** il paese delle torri e campanili, visita guidata dei principali monumenti e degli interni della pinacoteca “Palazzo Vitelli” con la collezione d’opere qui conservata e il meraviglioso giardino.

**Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, € 225 in singola**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla pinacoteca, una pensione completa, guida a S. Sepolcro, Arezzo e Città di Castello, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 80 a persona.**

Dal 26 al 31 marzo  
**SPAGNA: MALAGA - SIVIGLIA - CORDOBA- GRANADA**

Un bel tour nella regione dell’**Andalusia**, sulla costa sud della Spagna, nella quale sono ubicate splendide città. Inizieremo da **Antequera**, una delle città storiche più belle dell’Andalusia, caratterizzata da diversi campanili. Il secondo giorno visiteremo la magica **Siviglia**, capitale della Regione, effettueremo una visita guidata della città, Cattedrale e quartiere di Santa Cruz. Il terzo giorno visita guidata di **Cordoba**, una fusione unica di culture che le dona un’architettura e un’eredità

culturale insuperabile. Il quarto giorno ci sposteremo a **Granada**, per la visita guidata dell’Alhambra, dei giardini del Generalife e di tutto il centro storico. La quinta giornata saremo a **Malaga**, un’importante città storica grazie alla sua vita culturale molto intensa, visita del centro storico e pomeriggio a disposizione per la visita libera della città. La sesta giornata a disposizione per gli ultimi acquisti e dopo il pranzo trasferimento in aeroporto per il rientro. **Tutti i pranzi sono liberi.**

**Il costo del viaggio è di: € 995 a persona in camera doppia, € 1200 in singola, comprensivo di:** bus per tutti gli spostamenti, volo Alitalia A/R da Bologna a Malaga con scalo a Roma, cinque mezzepensioni in hotel 4 stelle bevande ai pasti incluse, guida per 3 giornate e mezzo, ingressi Cattedrale/Giralta e Alcazar a Siviglia, Cattedrale/moschea di Cordoba, Alhambra/Cattedrale e Capilla Real a Granada, assicurazione medica/ RCT e assicurazione annullamento e accompagnatore Uisp. **Caparra di € 300 per l’iscrizione. Saldo entro 30 giorni prima della partenza. Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro il 13 gennaio. La penale che decorre dal giorno dell’iscrizione, è quella prevista dall’assicurazione annullamento.** Rimborso di circa il 75% del costo del viaggio, fino ad un giorno prima della partenza, se il medico certifica chiaramente che almeno una delle due persone, in camera assieme, non può per ragioni di salute, effettuare il viaggio. **Portare all’iscrizione una fotocopia della carta d’identità. Il programma dettagliato è alla Uisp e potrebbe subire delle variazioni.**



Villa Reale Marlia contornata da una moltitudine di colori



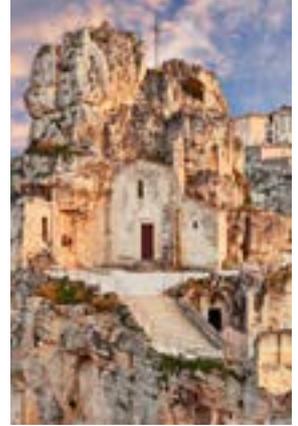
L’incantevole plaza de Spagna a Siviglia

Dal 2 al 5 aprile  
**MATERA - MARTINA FRANCA - OSTUNI - MELFI**

Visitare **Matera** è come fare un viaggio nel passato, in un grande museo a cielo aperto dove ancora sono ben visibili i segni di un'epoca ormai remota. Passeggiare per **Matera** e scoprire le tracce di passato che ancora resiste, nelle abitazioni, nelle strade e nelle grotte. Viaggiare a **Matera** è assaporarne l'essenza, nei vicioletti, nelle zone cavernose, lungo le stradine bianche riarse dal sole dove percepire il misticismo della città e la sua dolente bellezza. I sassi offrono un paesaggio lunare, scavato sul pendio roccioso di un monte che lascia senza parole. **Cena in ristorante a Matera**. Durante il viaggio visiteremo **Trani**, "l'Atene della Puglia", così viene definita grazie

al suo ricco patrimonio artistico. Sosteremo ad **Altamura**, nota soprattutto per il suo patrimonio archeologico. Pranzo in un ottimo ristorante. Visita guidata del centro storico di **Locorotondo** un caratteristico borgo pugliese dalla pianta circolare, noto per le "cummerse". Nel pomeriggio visita guidata di **Martina Franca** andremo nel cuore per ammirare i gioielli del paese tra le strade e le piazze antiche, dove le architetture portano un tocco di eleganza impeccabile. Cena e visita serale nell'incantevole **Ostuni**. Concluderemo con l'esplorazione del borgo antico di **Melfi** con la visita all'imponente castello e un pranzo tipico in zona.

**Il costo della gita è di € 395 a persona in camera doppia, € 450 in singola** comprensivo di viaggio in pullman, tre mezze pensioni in hotel, due pranzi in ristorante, guida per quattro mezzeggiornate, l'ingresso in una casa grotta a Matera, ingresso al castello di Melfi, assicurazione sanitaria ed accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza.**  
**A meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**



I magici sassi di Matera

Pasquetta Lunedì 13 aprile  
**VILLAGGIO DI CRESPI D'ADDA E BERGAMO ALTA**

Al mattino visiteremo Bergamo Alta, effettueremo una bellissima passeggiata a piedi nel borgo antico, ci inoltreremo tra i vicoli del centro fino all'incantevole Piazza Vecchia, una della più affascinanti al mondo. Nel pomeriggio visiteremo con la guida il villaggio di Crespi, nome della famiglia di industriali cotonieri lombardi, che a fine Ottocento realizzò un moderno "Villaggio ideale del

lavoro" accanto al proprio opificio tessile, lungo la riva bergamasca del fiume Adda. Ai dipendenti venivano messi a disposizione una casa con orto, giardino e tutti i necessari servizi abitativi. Nel villaggio potevano risiedere solo coloro che lavoravano nell'opificio, e la vita della intera comunità "ruotava attorno al benessere della fabbrica stessa", ai suoi ritmi e alle sue esigenze.

**Il costo della gita è di € 45 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e visita guidata al Villaggio di Crespi, funicolare A/R per Bergamo Alta e accompagnatore.  
**A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Partiremo da RE alle ore 13:00 con arrivo nel primo pomeriggio a **Milano**. Nel pomeriggio visiteremo un evento correlato al **Fuorisalone** di Milano, l'insieme degli eventi distribuiti in diverse zone di Milano che avvengono in corrispondenza del Salone Internazionale del Mobile. La riqualificazione della Darsena di Milano è uno dei

Venerdì 24 aprile  
**I NAVIGLI DI MILANO E IL FUORI SALONE**

progetti che Expo 2015 ha lasciato in eredità alla città e a tutta la Lombardia. La Darsena è tornata ad essere un luogo storico e simbolo di Milano. Trascorreremo la serata nelle vie che costeggiano il Naviglio Grande, dove sarà possibile effettuare l'apericena davanti ad un buon buffet e un drink a prezzi contenuti 10/12 €.

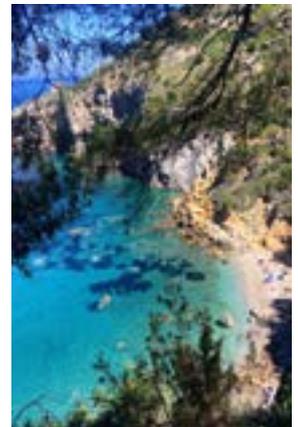
**Il costo della gita è di € 30 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore.  
**A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

L'area dell'**Argentario** è riuscita a tutelare un grande patrimonio storico-ambientale, borghi medievali, castelli, fortezze, chiese, abbazie e conventi ricchi d'intarsi e opere pittoriche, pinete marittime e spiagge veramente uniche. Il weekend inizierà con la visita guidata di **Pitigliano** "Città del Tufo" e della splendida **Sovana** piccolo borgo della Maremma, situato su uno sperone tufaceo, che mantiene tutt'oggi l'aspetto di un classico borgo medievale.

24 - 25 -26 Aprile  
**ARGENTARIO: ISOLA DEL GIGLIO E SOVANA**

Il secondo giorno sarà tutto dedicato all'esplorazione dell'incantevole **isola del Giglio**. Il terzo giorno visiteremo due bellissimi borghi, la magica **Bolgheri**, piccolo e prezioso borgo, percorrendo il famoso Viale dei Cipressi. Concluderemo con la visita del centro storico di **Volterra** Città d'arte, musei straordinari, borghi appartati, riserve naturali, silenziose abbazie, misteri etruschi, castelli, verde e il mare sullo sfondo. Pranzo in ristorante.

**Il costo della gita è di € 320 a persona in camera doppia, € 360 in singola** comprensivo di viaggio in pullman, due mezze pensioni in hotel, un pranzo in ristorante, guida per tre mezzeggiornate, assicurazione sanitaria ed accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza.** **A meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**



Affascinante caletta nella zona dell'Argentario

Dal 20 al 27 aprile

## UN AFFASCINANTE TOUR NEL MAGICO MAROCCO

Un viaggio alla scoperta delle Città Imperiali del Marocco, tra monumenti di straordinaria bellezza e antiche leggende. Visiteremo le magnifiche quattro **Città di Imperiali** di Rabat, Meknes, Fes, Marrakech, inoltre Erfoud e Ourzazate con arrivo e ripartenza da Casablanca.

Luoghi dal fascino senza tempo che furono in tempi diversi residenza dei Sovrani del Regno del Marocco. Dalle Medine ai Souq visiteremo

**Il costo del viaggio è di:** € 1195 a persona in camera doppia; € 1410 in singola, **comprensivo di:** transfert in bus da e per gli aeroporti, volo diretto Royal Air Maroc A/R da Bologna a Casablanca, sette pensioni complete in hotel a 4 stelle, ingressi previsti nel programma e sempre accompagnati dalla guida. **Il programma dettagliato del viaggio è reperibile presso gli uffici Uisp.**

**Caparra di € 300 per l'iscrizione. Saldo entro 30 giorni prima della partenza. Sono compresi inoltre:** assicurazione medica e annullamento, accompagnatore per tutto il viaggio. **E' obbligatorio il passaporto con almeno sei mesi di validità residua da portare all'iscrizione. Il costo non comprende:** le mance (circa € 40) obbligatorie in questo paese e le bevande. **Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro il 25 gennaio.**

Dal 27 Aprile al 4 Maggio

## L'INCANTO DELLA RUSSIA: S. PIETROBURGO E MOSCA

Dopo la bella esperienza di quest'anno in Russia, riproponiamo il viaggio a San Pietroburgo e Mosca. Questo itinerario in Russia racconta l'immenso Paese attraverso le sue città-icona. Si inizia da **San Pietroburgo**, che conquista con l'allure intellettuale del museo Ermitage e la sfarzosa cattedrale di Sant'Isacco. E poi la capita-

**Il costo del viaggio è di:** € 1665 a persona in camera doppia, € 1955 in singola, **comprensivo di:** transfert in bus da e per gli aeroporti, volo diretto Aeroflot A/R da Milano Malpensa a San Pietroburgo, sette mezzepensioni in hotel a 4 stelle più cinque pranzi in ristorante con acqua in caraffa, ingressi al Cremlino, Monastero Serghiev Posad, Metropolitana, Museo Hermitage, Palazzo Puskin compreso Parco e sala d'Ambra, Fortezza di Pietro e Paolo, Parco Petrodvorez, trasferimento in treno ad alta velocità da S. Pietroburgo a Mosca, sempre accompagnati dalla guida. **Caparra di € 300 per l'iscrizione. Saldo entro 30 giorni prima della partenza. Sono compresi inoltre:** il visto consolare, assicurazione medica e annullamento, accompagnatore per tutto il viaggio. **E' obbligatorio il passaporto con almeno sei mesi di validità residua da portare all'iscrizione e due fototessere per il visto. Il costo non comprende:** le mance (circa € 30) obbligatorie in questi paesi, eventuale aumento carburante o modifiche di valore della valuta. **Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro il 28 febbraio.**

1 - 2 Maggio

## SVIZZERA: BELLINZONA E VALLE VERZASCA

Bellinzona città Svizzera, Capitale del Canton Ticino, ha una così bella cintura di fortificazioni di torri e si inserisce con eleganza nel mezzo della Alpi.

Dopo il pranzo libero, visita guidata di Bellinzona, centro storico e l'esterno di Castelgrande.

**Il costo della gita è di € 220 a persona in camera doppia, € 255 in singola** comprensivo di viaggio in pullman, una pensione completa, guida per due mezzegornate, assicurazione sanitaria ed accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

Domenica 10 maggio

## LA FESTA DEL PESCE DI CAMOGLI

Andremo a Camogli per la tradizionale e amatissima Sagra del Pesce. Famosa per il suo ottimo pesce fritto e per l'impressionante maxi padella impiegata, assicura a tutti festa, spettacolo ma soprattutto una meravigliosa frittura di pesce,

gli affascinanti quartieri, dichiarate dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità e ci perderemo nei colorati souq ricchi di spezie, botteghe di artigiani e mercanzie.

Questo viaggio è il miglior modo per conoscere il paese, le quattro città imperiali sono tutte state, in diversi periodi della storia, capitali del Marocco, e ognuna di loro ha un carattere e un fascino particolare e unico.

le, **Mosca**, grandiosa e ricca di scorci suggestivi come quelli della Piazza Rossa e del Cremlino. Si tratta di città che hanno conservato profonde radici storiche, presentano un patrimonio artistico e culturale di straordinaria bellezza.

**Il programma dettagliato del viaggio è reperibile presso gli uffici Uisp.**

Il secondo giorno spostamento in Valle Verzasca, una delle Valli più pittoresche la diga, il ponte dei salti, il museo della valle e tante altre bellezze e tradizioni come i famosi "Rustici".

Pranzo in un caratteristico e tipico grotto della zona. Rientro a Reggion in serata.

croccante e asciutta. Possibilità di fare una passeggiata nei dintorni di Camogli o di prendere il battello fino a San Fruttosio.

Prima del rientro visiteremo il bel centro di Santa Margherita Ligure.

**Il costo della gita è di € 45 a persona, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**



Il simbolo di Mosca la cattedrale di San Basilio



Le limpide acque della Valle Verzasca



## IL BENESSERE IN TUTTE LE STAGIONI: AUTUNNO E INVERNO IN MOVIMENTO CON I CORSI IN PISCINA DI ACQUAGYM E NUOTO

Mantenersi attivi tutto l'anno è il segreto per curare salute e benessere, non perdere i benefici ottenuti e continua l'attività con 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 50/25 METRI

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ vasca da 50 metri	9:00 - 9:50 intermedi - avanzati
Nuoto	VENERDÌ	9:00 - 9:50 principianti
Nuoto	VENERDÌ	9:50 - 10:40 intermedi - avanzati
Acqua Gym	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00 - 9:50
Acqua Gym	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50 - 10:40

### PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA

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

### PISCINA FILIPPO RE

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:00 - 9:50
Acqua Gym	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:50 - 10:40
Acqua Gym	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	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	14:50 - 15:40
Recupero funzionale motorio	LUNEDÌ	15:40 - 16:30
Recupero funzionale motorio	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ - SABATO	14:00 - 14:50
Recupero funzionale motorio	MERCOLEDÌ	12:20 - 13:10
Recupero funzionale neurologico	MARTEDÌ	14:50 - 15:40

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** Per il 8° anno nel quale UISP propone ai propri soci i corsi **AFA MOTORIA E NEURLOGICA**. L'attività viene proposta con una formula vincente: buona attività adattata alle nuove possibilità del soggetto + operatore specializzato e laureato in scienze motorie + giusta dose di socializzazione. Ancora pochissimi posti disponibili. **Per informazioni sulla disponibilità dei corsi: 0522-267230 il lunedì o il venerdì dalle 9:00 alle 12:00.**

**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 DI MEDICINA GENERALE E DATATO DAL 1/09/19**. 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	DALLE 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	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	
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	8:30-10:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15 /10:15-11:15	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Dryade	Lunedì - Giovedì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	ISCRIZIONI APERTE DAL PRESSO GLI UFFICI UISP
Let's Dance	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Pal. Rivalta Elem.	Martedì - Giovedì	16:00-17:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
P. Alighieri via Puccini	Lunedì - Mercoledì	16:00-17:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Nakayama	Mercoledì - Venerdì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Lunedì - Giovedì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Mercoledì - Venerdì	14:30-15:30/15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	

## ATTIVITÀ SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI QUANDO
Pal. Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:00-17:00	Yoga posturale	Ufficio UISP DAL 02/09/19
Beriv	Mercoledì	11:00-12:00	Yoga terapia	
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga	
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti princ.	
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates	
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates	
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:15-10:05	Pilates principanti	
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	10:05-10:55/10:55-11:45	Pilates Dolce/avanzato	
Beriv	Mercoledì	9:00-10:00	Pilates	
SDK (Via Zibordi)	Merc. - Venerdì	9:00-11:00	Pilates	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body	
Pal. Orologio (improgamelot)	Lunedì - Merc.	13:15-14:15	Yoga	
Pal. Orologio (improgamelot)	Venerdì	7:00-8:00/9:00-10:15	Yoga	
Polveriera	Martedì	20:30-21:30	Qi Gong	

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Lunedì - Mercoledì	8:30-9:30	Palestra	
Barco (Ginnastica pers.)	Martedì - Giovedì	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Martedì - Venerdì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:00-11:00	Palestra	Dal 30/09/2019 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	14:30-16:30	Palestra	
Palaenza (S.Illario)	Lunedì - Giovedì	15:30-16:30	Palestra	

## ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA

Pal. Ciano	Merc. - Venerdì	18:15-19:30/19:30-20:45	Yoga multilivello	
Pal. Ciano	Venerdì	19:30-20:45	Yoga 2° livello	
Palaenza	Mercoledì	18:00-19:30/19:30-21:00	Yoga	
Palaenza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	In palestra dal 30/09/2019
Pal. Barco	Martedì - Giovedì	15:15-16:30	Yoga	
Pal. Barco	Martedì - Giovedì	18:00-19:15	Yoga multilivello	
Circolo Bellarosa	Martedì - Venerdì	19:30-20:45	Hata Yoga	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Giovedì	18:00-19:00	Hata Yoga	
Pal. Quattro Castella	Lunedì	9:30-20:30	Movim. in danza/Lab. Corporeo	Dal 7 novembre

Per chi paga l'intero quadrimestre **OTTOBRE-GENNAIO** 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 presso i nostri uffici o 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 dal 02/09/19 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 12:30. N.B. Giorni, orari e impianti riportati in tabella potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività. **PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.** Per informazioni sui corsi di ginnastica e attività speciali : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

**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 aiuta a mantenersi attivi e partecipi alla vita sociale, senza cadere nel circolo vizioso della sedentarietà lavorando sulle capacità fisiche della persona. Per informazioni chiamare allo **0522 267203 (mattino)** o scrivere a: **e.iotti@uispre.it**





Phonak Audéo™ Marvel  
Amore al primo suono

**CAI Centro Acustico Italiano** di Reggio Emilia ha stretto una collaborazione con il comitato Territoriale Uisp RE garantendo a tutti i suoi associati servizi di alta qualità ad un prezzo scontato.

Presentando la **tessera Uisp** in corso di validità gli associati si garantiranno un risparmio minimo del 10% su tutti i servizi, non cumulabile con altre eventuali promozioni in corso.

Contattateci per una consulenza o un preventivo gratuito, **troveremo la migliore soluzione per rendere migliore la vostra vita!**

**Non è solo uno straordinario apparecchio acustico.  
È una meraviglia multifunzionale!**

- Suono chiaro e ricco di sfumature
- Connettività a smartphone (iOS e Android), TV ed altri dispositivi
- Ricaricabile: niente più cambio pile
- Conversazioni telefoniche a mani libere

#### REGGIO EMILIA

Via Emilia all'Angelo, 7/c

#### CORREGGIO

Corso Cavour, 16/d

#### GUASTALLA

Via Falcone e Borsellino, 17/a

#### CASTELNOVO NE'MONTI

Via Roma, 3/b



[www.centroacusticoitaliano.com](http://www.centroacusticoitaliano.com)



**CHIAMA SUBITO!**  
**0522 930045**