

# *Il movimento che cresce con voi*

Le attività del Comitato e delle società affiliate per la stagione 2013/2014



# UISP

## sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

Tutte le attività pubblicate su questo magazine sono rivolte esclusivamente ai tesserati UISP

UISP Comitato di Reggio Emilia | via Tamburini 5, 42122 Reggio Emilia

Orari: lunedì ore 8.30 - 13 e 15 - 21 | martedì, giovedì, venerdì ore 8.30 - 13 e 15 - 18.30  
mercoledì mattina chiuso, pomeriggio ore 15 - 18.30 | sabato ore 9 - 12.30

Contatti: T. 0522.267211 - tesseramento@uispre.it

# DRYADE

Via Vincenzo Monti 11 42122 Reggio Emilia  
tel. 0522 556450 cell. 349 7235935  
orario segreteria: 16:00-20:00  
e-mail: ass.dryadedance@libero.it  
www.dryade.it

ISCRIZIONI APERTE  
DA SETTEMBRE

CORSI RISERVATI  
AGLI ASSOCIATI



DANZA CLASSICA DANZA MODERNA DANZA CONTEMPORANEA DANZA EDUCATIVA CREATIVA dal 3 anni HIP-HOP BREAK DANCE VIDEO DANCE



RASSEGNE CONCORSI STAGES SAGGI IN TEATRO LABORATORI COREOGRAFICI

PRIMO CENTRO A REGGIO EMILIA SPECIALIZZATO IN ZUMBA® Insegnante certificata ZIN

**ZUMBA fitness**  
Efficace e divertente lezione di Aerobica con i passi base di tutti i ritmi: Salsa, Reggaeton, Tango, Hip Hop, Cumbia, Samba, Tango, Flamenco, ecc...

**ZUMBA gold**  
Lezione di Zumba® per muoverti divertendoti con ritmi più moderati. Adatta a chi non è particolarmente allenato, ai senior e ai sedentari.

**ZUMBA circuit**  
La Zumba® con esercizi di potenziamento per migliorare il metabolismo, spostandoti da una postazione di esercizio all'altra.

**ZUMBA sensao**  
Trasformando la sedia in un' intraprendente compagna, potrai tonificarci e bruciare calorie a ritmo di Zumba®.

**ZUMBA toning**  
Con l'utilizzo dei Toning Stick, simili a maracas, potrai scolpire il tuo corpo in modo naturale divertirtene.

**ZUMBA gold • toning**  
Lezione di Zumba® Toning adatta a chi non è particolarmente allenato, ai senior e ai sedentari.

**Zumba Kids**  
Per bambini e Teen-Agers dai 6 ai 12 anni. In un'atmosfera vivace e divertente, vengono proposte sequenze e coreografie con la musica più moderna come l' Hip Hop e il Reggaeton.

**BALLI DI GRUPPO** Semplici passi facili da imparare, figure di danza sempre nuove, accattivanti e molto divertenti sui piu' grandi successi mondiali.  
QUOTA FREQUENZA BALLI DI GRUPPO: 2 mesi € 48,00 / 3 mesi € 70,00

- GINNASTICA POSTURALE e STRETCHING (GINNASTICA DEL MAL DI SCHIENA)
- PILATES MATWORK
- GINNASTICA DOLCE
- FITNESS FUNZIONALE
- G.A.G. (GLUTEI-ADDOMINALI-GAMBE)
- TONE-UP
- CIRCUITO DYNAMIC
- FREESPIDERAP (FORZA-TONIFICAZIONE-STRETCHING)

## CARDIOFITNESS



Per chi desidera bruciare calorie tonificando, per dimagrire e controllare il peso corporeo, per mantenere e migliorare il proprio stato di forma con un allenamento cardiovascolare completo per tutto il corpo.

## CIRCUITO EASY LINE

Allenamento completo di soli 30 minuti in piccolo gruppo con istruttore. Combinazione di fase aerobica, con step e musica, per favorire il consumo calorico e di esercizi con le macchine per l'aumento della forza, della tonicità.  
**EASY LINE non è circuito:** E' possibile l'utilizzo delle macchine non a circuito, senza fase aerobica e musica, per migliorare e aumentare forza e tonicità di tutto il corpo compreso addominale. Ideale l'utilizzo combinato con le macchine da cardiofitness.



# NOVITÀ

L'attività motoria, se svolta con consapevolezza, permette di avvicinarsi al movimento in modo personale migliorando il proprio stato di salute. Le proposte di UISP vogliono includere nell'attività motoria aspetti di relazione, prevenzione per rilanciare lo "sport di stagione". Da qui nascono le attività indoor per i mesi freddi, cui seguiranno le attività outdoor in quelli più miti e soleggiati. Lo sportpertutti vi accompagna tutto l'anno.

## DIAMOCI UNA MOSSA



Bottega delle Capriole e Giocamondo sono proposte di attività ludico-motorie pensate per bambini e bambine tra i 2 e i 5 anni. Attraverso il gioco e il movimento, educatori esperti accompagnano i piccoli alla scoperta del proprio corpo utilizzando materiale di vario tipo. Per mezzo del divertimento ampliamo il bagaglio di esperienze motorie dei vostri figli.  
>>> corsi a pag. 8

## 1 KM IN SALUTE

Un percorso nel verde per scoprire i propri tempi di resa in salute e aiutare a comprendere l'attività motoria più adatta alle proprie esigenze. Il km in salute, allestito presso il Parco del Lungo Crostolo di Reggio Emilia nel percorso naturalistico, mira a contrastare la sedentarietà e a promuovere l'attività fisica moderata in relazione alle capacità individuali, in modo semplice e a basso costo. Il test, seguito da tecnici UISP, è gratuito e prenotabile allo 0522/267203.

## MOVE WEEK

L'evento europeo per tutti, dal 7 al 13 ottobre, coordinato da UISP Nazionale, con l'obiettivo di far muovere le persone sedentarie e promuovere lo sport quotidiano. Esperti accompagneranno i partecipanti alla scoperta dell'attività fisica e dell'intensità più adatta a ciascuno, grazie ai test gratuiti di "1 km in salute" e a gruppi di cammino omogenei. Per info: da lunedì a venerdì (8.30/13.00) Tel. 0522/267203 - mail: e.iotti@uispre.it

## PALESTRE ETICHE

UISP sta predisponendo un percorso di appoggio alla certificazione delle palestre e delle strutture sportive nell'ambito di un progetto della Regione Emilia Romagna, previsto nel Piano della Prevenzione 2012. Obiettivo: mettere a punto programmi di prescrizione dell'esercizio fisico, rivolti a persone che presentano problemi di salute, per contrastare la sedentarietà e promuovere l'attività fisica-motoria. www.palestrascicura.it

## CORSO DI FORMAZIONE BLS-DAE

UISP di Reggio Emilia è stata accreditata come centro per la formazione BLS-Dae, per l'uso del Defibrillatore Automatico Esterno. Sarà possibile seguire i corsi per l'acquisizione delle sequenze e delle tecniche di approccio e trattamento al paziente in arresto cardiocircolatorio, e per la gestione della comunicazione con la Centrale Operativa 118 territoriale. Per info: da lunedì a venerdì (8.30/13.00) Tel. 0522/267203 mail: e.iotti@uispre.it

## FESTA "SPORT È AMBIENTE"



UISP Reggio Emilia aderisce alla Festa "Sport è ambiente - Vivi nei parchi della città", promossa dal Comune di Reggio Emilia. La manifestazione, che si svolgerà il 27-28-29 settembre 2013 presso diversi parchi e piste ciclabili del territorio, ha l'intento di coinvolgere tutti i cittadini, rendendoli protagonisti di iniziative all'aria aperta di carattere sportivo, ricreativo e culturale. Venerdì 27 settembre sarà organizzato anche un convegno sul tema, cui parteciperà il ministro con delega allo sport Graziano Delrio.

## SPORTIVA SRL

SPORTIVA srl SSD è la società di gestione di UISP Reggio Emilia, che opera nelle province di Reggio Emilia, Parma e Modena in stretta collaborazione con i comitati UISP Territoriali delle province citate e le società sportive locali. Si occupa di realizzazione, ristrutturazione o gestione di impianti sportivi e fornisce servizi di consulenza per l'ottimizzazione delle progettazioni. Gestisce impianti natatori integrati direttamente o tramite controllate o partecipate, piscine estive, centri fitness e benessere con circa 10.000 associati per complessivamente 1.000.000 di presenze.

# CORSI DI AVVIAMENTO AL PATTINAGGIO ARTISTICO



- PALESTRA "DALLA CHIESA" Via Rivoluzione d'Ottobre LUN - MER 18:30 - 20:00
- PALESTRA ZAVARONI Viale Matteotti (Stadio Mirabello) MAR 18:00 - 19:00 • GIOV 18:30 - 19:30
- PALESTRA VILLA SESSO Via Ferri MAR 15:00 - 16:00 • VEN 16:00 - 17:00
- PALESTRA PALADELTA Via dei Pratonieri (dietro Lombardini) MAR - GIOV 15:30 - 17:00

I corsi per agonisti e preagonisti si svolgeranno al Palahockey "Fanticini" e al Paladelta - Via dei Pratonieri  
INFO: PINETTI EGIDIO 347.4445272 - 0522.304614 - [www.vanguardskating.it](http://www.vanguardskating.it)

# PROGETTO DANZA

RESIDENZA PER L'ARTE DELLA DANZA E COREOGRAFIA

2013/2014

dipartimenti

## AVVIAMENTO ALLA DANZA

Attività Motoria, Baby Dance, Danza Creativa

## DANZA CLASSICA

Propedeutica, Danza Classica

## DANZA MODERNA-CONTEMPORANEA

Danza Moderna, Danza Contemporanea

## STREET DANCE

Hip-Hop, Break Dance

## PROFESSIONALE

Danza Classica, Danza Contemporanea, Laboratori coreografici

## AGORA COACHING PROJECT

Corso di perfezionamento

## AREA BENESSERE

Body Tonic, Pilates Matwork, Zumba



**LEZIONI DI PROVA GRATUITE**  
a partire dal 9 settembre 2013

**INFO e ISCRIZIONI**  
a partire dal 2 settembre 2013

Reggio Emilia, via Premuda 40/10  
www.progettodanza.com  
www.agoraproject.it  
www.michelemerola.it

tel. 0522 791397 - 3492308585  
info@progettodanza.com  
info@agoraproject.it  
mcompany@michelemerola.it



### ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA (corso in abbonamento)

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Filippo Re	Sabato 10.40 - 11.30	3 mesi € 70,00 - 1 mese € 30,00		da settembre a giugno
Gattalupa	Lunedì 11.30 - 12.20 Giovedì 13.10 - 14.00	abbonamenti da 5 o 10 ingressi	€ 8,00	

### PRIMI PASSI IN PISCINA 0-3 ANNI

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	TIPO ATTIVITÀ	COSTO LEZIONE	PERIODO
Filippo Re	Sabato 9.50 - 10.40	genitore+bambino	€ 8,00	1° turno set/gen
Gattalupa	Lunedì 11.30 - 12.20 Venerdì 14.50 - 15.40 Sabato 12.20 - 13.10	genitore+bambino	€ 8,00	2° turno feb/giu

### IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	TIPO ATTIVITÀ	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Gattalupa	Martedì 14.50 - 15.40 • 15.40 - 16.30 16.30 - 17.20 • 17.20-18.10 Giovedì 14.50 - 15.40 • 15.40 - 16.30 16.30 - 17.20 Venerdì 15.40 - 16.30 Sabato 12.20 - 13.10	corsi di nuoto per bimbi dai 2 ai 7 anni	corsi bisettimanali o monosettimanali	€ 6,00	1° turno set/gen 2° turno feb/giu

### CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI NOVITÀ!

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	TIPO ATTIVITÀ	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Filippo Re	Lunedì 14.50 - 15.40 • 15.40 - 16.30 Mercoledì 14.50 - 15.40 • 15.40 - 16.30 Sabato 14.50 - 15.40 • 15.40 - 16.30	nuoto bambini e ragazzi	NOVITÀ: corsi bisettimanali o monosettimanali	€ 6,00	1° turno set/gen 2° turno feb/giu

**INFORMAZIONI** Prelazioni dal 20 agosto, iscrizioni dal 9 settembre • 1° turno: settembre 2013 / gennaio 2014 • 2° turno: febbraio / giugno 2014

CNA **ECIPAR**  
Formazione e Servizi Innovativi

Ecipar formazione per crescere

**ECIPAR Formazione e Servizi Innovativi**  
42122 Reggio Emilia  
Via Vincenzo Monti 19/1  
Telefono: 0522 265111

- Formazione per imprenditori e lavoratori, con finanziamenti pubblici o a mercato
- Formazione aziendale finanziata dai Fondi Interprofessionali
- Formazione obbligatoria in ambito Apprendistato
- Formazione obbligatoria per la sicurezza nei luoghi di lavoro
- Formazione regolamentata per l'accesso alle professioni
- Formazione Superiore per lo sviluppo del Capitale Umano
- Formazione per disoccupati, CIG, Mobilità, crisi aziendali
- Formazione per lo start up d'impresa

Visitate il nostro sito: [www.ecipar-re.it](http://www.ecipar-re.it)  
dove è possibile iscriversi alla nostra newsletter quindicinale gratuita

## RIABILITAZIONE IN ACQUA

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	TIPO ATTIVITÀ	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Filippo Re	Martedì e Giovedì 14.00 - 14.50 Sabato 9.00 - 9.50	recupero funzionale in acqua	corso quadrimestrale a giorno fisso € 136 o 144 lezioni 17\18, ingresso ad abbonamento € 144 ingr. 12	corso € 8,00 abb. € 12,00	1° turno set/gen 2° turno feb/giu
Gattalupa	Martedì 19.50 - 20.40				

## ACQUAGYM

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Gattalupa	Martedì e Giovedì 14.00 - 14.50 Martedì 20.40 - 21.30 Giovedì 19.50 - 20.40	corsi bisettimanali o monosettimanali	€ 7,50	1° turno set/nov 2° turno dic/feb 3° turno mar/giu
Melato	Lunedì e Mercoledì 9.50 - 10.40			
Filippo Re	Martedì o Giovedì 13.10 - 14.00	iscrizioni a corso	corso € 7,50	1° turno set/gen 2° turno feb/giu
		12 lezioni a prenotazione	€ 8,75	

## NUOTO ADULTI MATTINA PAUSA PRANZO E SERA

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	TIPO ATTIVITÀ	INFO	COSTO LEZIONE	PERIODO
Melato	Lunedì, Mercoledì e Venerdì 10.40 - 11.30	intermedi e avanzati	corso con possibilità di variare i giorni di frequenza adatto ai turnisti	Mono. € 9,00 Bisett. € 7,50	1° turno set/nov 2° turno dic/feb 3° turno mar/giu
	Lunedì, Mercoledì e Venerdì 9.50 - 10.40	principianti			
Melato	Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì 13.10 - 14.00 Mercoledì e Venerdì 14.00 - 14.50		in base a giorno e orario vengono proposti diversi livelli principianti\intermedi\avanzati	€ 7,50	
Filippo Re	Venerdì 19.00 - 19.50		principianti e intermedi	€ 7,50	1° turno set/gen 2° turno feb/giu

**INFORMAZIONI** Prelazioni dal 20 agosto, iscrizioni dal 9 settembre • 1° turno: settembre / novembre 2013 • 2° turno: dicembre 2013 / marzo 2014  
3° turno: aprile / giugno 2014 • Per info: 0522.267211

## TURISMO UISP

UISP propone ai propri soci, a partire da ottobre, un calendario ricco di appuntamenti alla scoperta dei centri storici emiliani: un turismo attivo, sostenibile ed economico in sinergia con le risorse del territorio.

**5 ottobre - Reggio Emilia, municipio romano Regium Lepidi.** La visita porta alla scoperta dei gioielli del rinascimento e del barocco reggiani, una Reggio poco conosciuta ma di grande effetto. Vedremo la Chiesa di San Girolamo, il "Locus Gromae", la Sala e il Museo del Tricolore nel Palazzo del Comune, Palazzo Spalletti - Trivelli, la Basilica della Ghiara e la Sinagoga con il Ghetto Ebraico. Pranzo presso il ristorante Le Notarie, con un menù comprensivo di piatto unico, dolce, acqua e caffè.

**19 ottobre - "le strade dell'acqua"** ci portano a scoprire le opere della Bonifica Parmiggiani-Moglia e Bentivolio, ora Bonifica Centrale dell'Emilia e il Museo della Bonifica di Boretto.

**10 novembre - Reggio Emilia dall'alto,** dal tiburio del Duomo e dalla Torre del Bordello, comprensiva della visita alle sale del ridotto del Teatro Municipale Valli, uno splendido affaccio su Piazza Martiri del 7 luglio, compatibilmente con la programmazione teatrale.

**7 dicembre - visita a Parma** presso il Palazzo della Pilotta e il Teatro Farnese. Dopo pranzo, passeggiata nel Parco Ducale fino alla Chiesa della Steccata, arricchita dagli affreschi del Parmigianino, alla Cattedrale affrescata dal Correggio e alla Camera di San Paolo, o Camera della Badessa, affrescata dal Correggio.

### Prossime uscite 2014 Modena e Bologna:

**25 gennaio - visita a Modena,** dove visiteremo il Duomo, edificato dal Lanfranco nel sito della sepoltura di S. Geminiano, patrono della città, la Ghirlandina, la torre campanaria del Duomo (una leggenda racconta di una bambina salvata da S. Geminiano da una caduta dalla torre) e la Piazza Grande, dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco.

**22 febbraio - visita a Bologna,** che ci accoglie con uno dei centri storici più estesi d'Italia. È la città sede della più antica università occidentale Alma Mater Studiorum, ma anche la città dei portici.

**Info per iscrizioni e costi: Daniela T. 0522/267209 - Cel. 333/9642298**

# DIAMOCI UNA MOSSA

Proposte di attività ludico motorie in palestra per bambini/e dai 2 ai 5 anni

## BOTTEGA DELLE CAPRIOLE (2-3 anni)

ATTIVITÀ GIOCO-MOTORIA PER BAMBINI/E DAI 2 AI 3 ANNI

Attraverso il gioco e il movimento, il bambino verrà stimolato e guidato da esperti educatori ad attivare ogni parte del corpo. Negli incontri in palestra saranno utilizzati materiali di ogni tipo: materassi di varie dimensioni, strutture morbide sulle quali rotolare, saltare, strisciare, ma anche palle e cerchi di varie grandezze, e altro ancora. Durante i primi incontri, i genitori saranno chiamati a interagire con i bambini: con il passare del tempo poi, avranno un ruolo più marginale per favorire l'autonomia dei figli.

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	PERIODO	LEZIONI	COSTO CORSO	COSTO LEZIONE
Palestra Pezzani via Wibiki Reggio Emilia	Lunedì 17.00 - 17.50	1° turno: 30/9/13 - 13/1/14 2° turno: 20/1/14 - 14/4/14	13	€ 78,00 + tessera UISP € 5,00	€ 6,00
Palestra Pezzani via Wibiki Reggio Emilia	Sabato 16.00 - 17.00	turno unico: 05/10/13 - 14/12/13	10	€ 60,00 + tessera UISP € 5,00	€ 6,00
Palestra Komodo Rubiera	Martedì 17.00 - 17.50	1° turno: 01/10/13 - 17/12/13 2° turno: 14/1/14 - 1/4/14	12	€ 55,00 + tessera UISP € 5,00	€ 4,50

## GIOCAMONDO

ATTIVITÀ MOTORIA PER BAMBINI/E DAI 4 AI 5 ANNI

Il gioco è l'elemento centrale degli incontri. Con un attento lavoro di regia, sarà proposta una varietà di giochi a carattere motorio: dai giochi liberi a quelli con regole, dai giochi imitativi a quelli con attrezzi e materiali, dai giochi individuali a quelli con attrezzi e materiali, dai giochi individuali a quelli d'insieme... L'obiettivo è ampliare il bagaglio motorio di ogni bimbo, per facilitare la successiva pratica di sport più specifici.

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	PERIODO	LEZIONI	COSTO CORSO	COSTO LEZIONE
Palestra Pezzani via Wibiki Reggio Emilia	Lunedì 18.00 - 18.50	1° turno: 30/9/13 - 13/1/14 2° turno: 20/1/14 - 14/4/14	13	€ 78,00 + tessera UISP € 5,00	€ 6,00
Palestra Let's Dance Centro Studi Judo via XX Settembre 1/A Reggio Emilia	Venerdì 18.00 - 18.50	1° turno: 27/9/13 - 20/12/13 2° turno: 17/1/14 - 4/4/14	12	€ 72,00 + tessera UISP € 5,00	€ 6,00
Palestra Massenzatico Reggio Emilia	Venerdì 16.30 - 17.30	1° turno: 4/10/13 - 17/1/14 2° turno: 31/1/14 - 9/5/14	13	€ 78,00 + tessera UISP € 5,00	€ 6,00
Palestra Komodo Rubiera	Martedì 16.00 - 16.50	1° turno: 1/10/13 - 17/12/13 2° turno: 14/1/14 - 1/4/14	12	€ 55,00 + tessera UISP € 5,00	€ 4,50

Per tutti i corsi a Reggio Emilia, compreso Massenzatico, le iscrizioni sono aperte da martedì 27 agosto fino a esaurimento posti, presso UISP di Reggio Emilia (via Tamburini 5). Per i corsi a Rubiera invece, le iscrizioni sono aperte da martedì 3 settembre fino a esaurimento posti, presso la segreteria del Centro Komodo (via San Faustino 5, Rubiera - Info: 0522/261711).

**IMPORTANTE** A iscrizione corrisponde pagamento.

**INFORMAZIONI** 0522.267228 - 0522.267214 oppure email: [progetteducativi@uispre.it](mailto:progetteducativi@uispre.it)





**Let's Dance**  
CENTRO PERMANENTE DANZA  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA, DILETTANTISTICA, CULTURALE E SOCIALE

## SETTIMANA GRATIS

DAL 16 AL 21 SETTEMBRE 2013

Orario segreteria  
da lun a giov 15,30 - 21,30  
ven 15,30 - 20,30  
sab 14,00 - 17,30

[WWW.LETSDANCE.IT](http://WWW.LETSDANCE.IT)

LET'S DANCE Centro Permanente Danza  
Associazione Sportiva Dilettantistica Culturale e Sociale

Via XX Settembre 1/a - 42124 Reggio Emilia  
info@letsdance.it  
tel.0522/516801 - 921958 fax 0522/921958





## CENTRO STUDI JUDO

CENTRO STUDI JUDO Asd opera sul territorio reggiano da oltre 30 anni .  
Nel corso degli anni la nostra caratteristica principale è diventata la pratica del judo sempre più vicina ai valori originali "insieme per migliorare insieme"  
I nostri corsi differenziati per fascia d'età e stili diversi secondo le esigenze, (dai 3 anni agli ...) si rivolgono alla persona attraverso una visione includente , judo per abili e diversamente abili, per la realizzazione della cultura e della pratica dello "sport per tutti" nessuno escluso.

Orario segreteria  
dal lunedì al giovedì 15,30 - 21,30  
venerdì 15,30 - 20,30  
sabato 14,00 - 17,30  
c/o Let's Dance  
Via XX Settembre 1/a Reggio Emilia  
Tel. 338 8487524 - 0522 516801

# REGGIANA NUOTO A.S.D.

## Stagione 2013 - 2014

Reggiana Nuoto nasce nel 1947 per opera di alcuni appassionati del nuoto che individuano in questa attività un mezzo per aiutare i giovani. La società, appena fondata, sarà affiliata alla Federazione Italiana Nuoto. Attualmente è una delle principali realtà sportive dilettantistiche reggiane, da sempre affiliata UISP della quale condivide principi etici e morali. Da 12 anni è Scuola Nuoto Federale, garanzia di qualità nelle attività proposte.

Nella passata stagione hanno fatto parte di Reggiana Nuoto a.s.d. più di 2.000 persone che, diventate socie, hanno potuto prendere parte alle seguenti attività proposte:

- **CORSI DI NUOTO PER BAMBINI**
- **ACQUAGOAL (pallanuoto)**
- **TUFFI**
- **NUOTO SINCRONIZZATO**
- **CORSI DI NUOTO PER ADULTI**
- **ACQUAGYM**

**Iscrizioni aperte dal 15 luglio 2013**  
*Inserimenti durante tutto l'anno*



### Corsi di nuoto per bambini

Reggiana Nuoto a.s.d. è presente all'interno di diversi impianti natatori sparsi sul territorio comunale, mediante l'attuazione dei modelli didattici emanati dalla Federazione Italiana Nuoto e in sintonia con le finalità UISP. Le società che ottengono la qualifica di Scuola Nuoto Federale hanno la certificazione da parte della Federazione Italiana Nuoto in merito alla qualità della didattica, della organizzazione, dell'idoneità, della funzionalità e dell'igiene della struttura.

*...inseguendo il "sogno Olimpico"*

- **TUFFI**
- **ACQUAGOAL (PALLANUOTO)**
- **NUOTO SINCRONIZZATO**
- **NUOTO+ATLETICA (AVVIAMENTO AL PENTATHLON)**



Per tutte le informazioni: Reggiana Nuoto asd  
via Eleonora Duse, 8 Reggio Emilia - Tel.0522.55.20.96  
[www.reggiananuoto.com](http://www.reggiananuoto.com) - Email: [segreteria@reggiananuoto.org](mailto:segreteria@reggiananuoto.org)

# AREA BENESSERE

## ATTIVITÀ MOTORIE IN ACQUA

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	ATTIVITÀ	INFO	COSTO LEZIONE		
Melato	Lunedì, Mercoledì e Venerdì 9.00 - 9.50 • 9.50 - 10.40	Nuoto e Gym	corsi in convenzione per gli over 65 anni	in convenzione € 4,00 fuori convenzione € 6,00		
Gattalupa	Lunedì 8.10 - 9.00 • 9.00 - 9.50 12.20 - 13.10	Nuoto e Gym				
	Mercoledì 8.10 - 9.00 • 9.00 - 9.50 11.30 - 12.20 • 12.20 - 13.10	Gym				
	Venerdì 8.10 - 9.00 • 9.00 - 9.50 Sabato 13.10 - 14.00	Nuoto e Gym Gym				
Filippo Re	Lunedì 9.00 - 9.50 • 9.50 - 10.40	Nuoto e Gym				
	Mercoledì 9.00 - 9.50 • 9.50 - 10.40	Gym				
	Giovedì 9.00 - 9.50 • 9.50 - 10.40	Nuoto				
	Venerdì 9.00 - 9.50 • 9.50 - 10.40 10.40 - 11.30	Nuoto e Gym				
Medical C.	Sabato turni dalle 9.00 alle 12.20	Gym			corso non in convenzione	€ 6,00

**INFORMAZIONI** Prelazioni dal 20 agosto, iscrizioni dal 9 settembre • 1° turno: settembre 2013 / gennaio 2014 • 2° turno: febbraio / giugno 2014

## BALLI DI GRUPPO

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	LIVELLO	COSTO LEZIONE
La Centrale	Martedì 15.00 - 16.00	Avanzatissimi	10 lezioni: € 60,00 6 lezioni: € 40,00 lezione singola: € 8,00
	Martedì 16.00 - 17.00	Principianti	
	Mercoledì 9.30 - 10.30	Intermedi 2° livello	
	Mercoledì 10.30 - 11.30	Avanzati 2° livello	
	Mercoledì 19.00 - 20.00	Intermedi	
	Mercoledì 20.00 - 21.00	Principianti 2° livello	
	Mercoledì 21.00 - 22.30	Coreografico	
	Giovedì 15.00 - 16.00	Intermedi	
	Giovedì 16.00 - 17.00	Avanzati 2° livello	
	Venerdì 15.00 - 16.00	Intermedi	
	Venerdì 16.00 - 17.00	Principianti 2° livello	
	Venerdì 19.00 - 20.00	Principianti	
	Venerdì 20.00 - 21.00	Avanzati	
	Venerdì 21.00 - 22.00	Avanzatissimi	
	Palestra Pezzani (via Wibichy 30)	Martedì 19.20 - 20.20	
Martedì 20.20 - 21.20		Intermedi 4° livello	
Martedì 21.20 - 22.20		Avanzati 2° livello	
Mercoledì 21.30 - 22.30		Per tutti	
Centro Soc. "Gli Orti" via Montenero	Martedì 21.00 - 22.00	Per tutti	10 lezioni: € 60,00 6 lezioni: € 40,00 lezione singola: € 8,00

**INFORMAZIONI** Iscrizioni da martedì 1 ottobre direttamente nei luoghi di attività • Per info: Mirella 0522.267204

## GINNASTICHE SPECIALI

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	ATTIVITÀ	COSTO LEZIONE
Multisport	Mercoledì 9.00 - 11.00	Personalizzata	€ 4,40
Multisport	Lunedì e Giovedì 11.00 - 12.00	Yoga	€ 4,40
Marco Polo	Mercoledì e Venerdì 16.30 - 17.30	Yoga	€ 4,40
Dryade	Mercoledì 15.00 - 16.30	Biodanza	€ 6,25
Multisport	Mercoledì 17.00 - 18.00	Pilates	€ 7,50
La Centrale	Martedì 9.30 - 10.30	Pilates	€ 7,50

**INFORMAZIONI** Dal 20 agosto. Iscrizioni dal 9 settembre • 1° turno: 1 ottobre 2013 / 31 gennaio 2014 • 2° turno: 1 febbraio / 31 maggio 2014 • Per info: Evelyn 0522.267230/203

## GINNASTICA DOLCE

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00 PRESSO	QUANDO ISCRIVERSI
Belvedere	Lunedì e Giovedì 14.30 - 16.30	Polo Sud via Gandhi 20/A	Mar 10 Set
Canalina	Martedì e Venerdì 14.30 - 16.30	Polo Sud	Mar 10 Set
Cà Bianca	Lunedì 16.30 - 18.30 e Giovedì 17.00 - 19.00	UISP	Da Gio 12 Set
SDK	Lunedì e Giovedì 10.00 - 11.00	Circoscrizione Ovest	Lun 9 Set
Dryade	Lunedì e Giovedì 9.30 - 11.30	Circoscrizione Sud	Mer 11 Set
Gavassa	Mercoledì e Venerdì 8.30 - 9.30	Villa Cougnet	Gio 12 Set
Galileo	Lunedì e Giovedì 9.00 - 10.00	Villa Cougnet	Gio 12 Set
Let's Dance	Martedì e Giovedì 15.00 - 16.00	Villa Cougnet	Ven 13 Set
Marco Polo	Lunedì e Giovedì 14.30 - 17.30	Circoscrizione Sud	Mer 11 Set
Massenzatico	Martedì e Giovedì 14.30 - 15.30	Villa Cougnet	Gio 12 Set
Nakayama	Mercoledì e Venerdì 9.00 - 11.00	Circolo ENEL via Gorizia	Mar 10 Set
Circolo ENEL	Lunedì e Giovedì 8.30 - 10.30	Circolo ENEL	Mar 10 Set
Palestrina	Lunedì e Giovedì 9.30 - 10.30	Polo Sud	Mar 10 Set
Pasubio	Mercoledì e Venerdì 15.00 - 16.00	UISP	Gio 12 Set
Puccini	Lunedì e Mercoledì 16.00 - 17.00	Circolo ENEL	Mar 10 Set
Rivalta	Martedì e Giovedì 16.00 - 17.00	Polo Sud	Mar 10 Set
San Prospero	Martedì e Giovedì 14.30 - 16.30	Villa Cougnet	Ven 13 Set
Multisport	Lunedì Giovedì 9.00 - 11.00	UISP	Da Gio 12 Set
Multisport	Mercoledì Venerdì 15.00 - 17.00	UISP	Da Gio 12 Set
Villa Cella	Martedì e Giovedì 9.00 - 10.00	Circ. Ovest via f.lli Cervi 70	Lun 9 Set
Villa Sesso	Lunedì e Giovedì 14.30 - 15.30	Villa Cougnet	Ven 13 Set
Medical Center	Mercoledì e Sabato 9.00 - 11.40	UISP	Lun 9 Set
Medical Center	Mercoledì 15.00 - 16.40	UISP	Lun 9 Set

**PAGAMENTO E PREZZI.** Il pagamento si può effettuare direttamente nei luoghi dove si effettua l'iscrizione o presso UISP. Il costo mensile del corso è di 25,00 € per chi ha compiuto 65 anni, risiede nel Comune di Reggio e paga l'intero quadrimestre Ottobre-Gennaio 2014. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. L'iscrizione alla UISP costa 7,00/10,00€ annuali. Non si accettano iscrizioni per meno di 2 mesi.

# S.G.R. Ginnastica Reggiana

Associaz. Sportiva Dilettantistica

PROPOSTE 2013 - 2014

GINNASTICA ARTISTICA

GINNASTICA RITMICA

ACROBATICA

GINNASTICA COREOGRAFICA

BOOGIE WOOGIE

GINNASTICA PER ADULTI

CENTRI DI AVVIAMENTO - GINN. ARTISTICA c/o le palestre.

"Dalla Chiesa"; "Aosta"; "Dall'Aglio"; via Terrachini, 11; "Pertini"; "Ex Ciechi"  
Rivalta; Albinea; Element. San Maurizio; Villa Cella

Per Info: Società Ginnastica Reggiana, Via Mazzacurati, 11

Prof.ssa **VALCAVI SILVANA** - Tel. 333 5488891

Prof.ssa **PAGLIANI ANTONELLA** - Tel. 0522 300811

[www.ginnasticareggiana.it](http://www.ginnasticareggiana.it)



"la cosa importante non è ciò che stai facendo...  
... ma come stai eseguendo ciò che fai"

Joseph H. Pilates

## ARTECORPO STUDIO PILATES

a.s.d.

Via Mazzacurati, 11  
Reggio Emilia

348 4459879  
[www.artecorpopilates.com](http://www.artecorpopilates.com)



**PILATES STUDIO** con MACCHINE

**PILATES TONE**

**CHAIR**

**MATWORK**

**BOSU**

**SDK** 崇道館  
Shung Do Kwan Judo Club  
[www.sdkdojo.it](http://www.sdkdojo.it)

"SCEGLI LA STRADA E PERCORRILA  
CON TUTTO IL CUORE"

CONFUCIO

Maestri ed insegnanti altamente qualificati ti possono formare nel :

JUDO 柔道

KARATE 空手

AIKIDO 合気道

KOBUDO 古武道

KUNG FU 功夫

YOGA योगयोग

SANDA 散打

FITNESS

DANZA ORIENTALE يقرش صرقر

JU JITSU GIAPPONESE 柔術

**GRANDE  
ANNIVERSARIO  
60 ANNI**  
1953 - 2013



**CORSO JUDO BABY:**  
Psicomotricità per bambini  
di 3 - 4 - 5 anni  
lunedì e/o sabato

**RICHIEDI UNA SETTIMANA  
DI PROVA GRATUITA**



# BENESSERE PER TUTTI

## ATTIVITÀ MOTORIA A REGGIO EMILIA

IMPIANTO	GIORNI E ORARI	ATTIVITÀ	COSTO LEZIONE
A domicilio	A scelta	Ginnastica a domicilio	€ 20,00 (10 lezioni rinnovabili)
Circoli sociali	Da definire	Circola-Re	gratuito
Belvedere	Martedì e Giovedì 20.00 - 23.00	Preparazione sportiva	€ 5,00

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA A REGGIO EMILIA

PALESTRA	GIORNI E ORARI	VIA
La Centrale	Lunedì e Giovedì 10.30 - 12.30	Gorizia
Pezzani	Martedì e Venerdì 17.30 - 19.30	Wibiky
Rivalta	Martedì e Giovedì 15.00 - 16.00	Pascal
Belvedere	Mercoledì e Venerdì 15.00 - 17.00	Riv. Ottobre
Galileo	Lunedì e Giovedì 10.00 - 11.00	Candelù
SDK	Lunedì e Giovedì 9.00 - 10.00	Zibordi 11/A
Dryade	Lunedì 14.30 - 16.30	Monti 11
Dryade	Giovedì 9.30 - 11.30	Monti 11
Dryade	Lunedì e Mercoledì 20.30 - 21.30	Monti 11

articoli per arti marziali e sport da combattimento



Tel. 0522 1486621  
Fax 0522 1486620

# marzialsport

Via Piccard 18/M (angolo Via Kennedy) - Reggio Emilia  
N°: Paolo LAZZARINI +39 333 2681708 - Arianna MARMIROLI +39 338 5433264  
E.mail: reggioemilia@marzialsport.com

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

**SHOGUN**  
"KARATE"

Presso Centro Beriv Multisport  
Via Terrachini, 44 (RE)  
Tel. +39 338 3295067 - Fax 0522 1860247  
[www.shogunkarate.it](http://www.shogunkarate.it) - [sho.gun@libero.it](mailto:sho.gun@libero.it)



Unione europea  
Fondo sociale europeo  
Investiamo nel vostro futuro

Regione Emilia-Romagna



Provincia di Reggio Emilia



**CIOFS-FP/ER svolge percorsi di istruzione e formazione professionale gratuiti per giovani dai 15 ai 18 anni come ente accreditato dalla Regione Emilia Romagna all'interno del sistema regionale di Istruzione e Formazione Professionale (IeFP).**

### OPERATORE AMMINISTRATIVO SEGRETARIALE



L'Operatore Amministrativo Segretariale è in grado di organizzare e gestire attività di segreteria nei diversi aspetti tecnici, organizzativi e tecnologici, valutando e gestendo le priorità e le esigenze espresse.

**Durata:** 2000 ore da settembre 2013 a giugno 2015  
(550 ore di stage aziendale e 100 di Laboratorio in Simulazione d'impresa)

**Frequenza:** giornaliera dal lunedì al venerdì

**Titolo rilasciato:** Certificato di Qualifica di Operatore amministrativo segretariale

CORSO DI FORMAZIONE GRATUITO

Operatore amministrativo segretariale IeFP 2013/2015 - Rif. P.A. 2013-1634/RE

### OPERATORE DEL PUNTO VENDITA



L'Operatore del punto vendita è in grado di allestire e riordinare spazi espositivi, assistere il cliente nell'acquisto di prodotti e registrare le merci in uscita in coerenza con le logiche di servizio.

**Durata:** 2000 ore da settembre 2013 a giugno 2015  
(550 ore di stage aziendale e 100 di Laboratorio vendite)

**Frequenza:** giornaliera dal lunedì al venerdì

**Titolo rilasciato:** Certificato di Qualifica di Operatore del punto vendita

CORSO DI FORMAZIONE GRATUITO

Operatore del punto vendita IeFP 2013/2015 - Rif. P.A. 2013-1635/RE

### CORSO PER ADULTI: RIQUALIFICA PER OPERATORE SOCIO SANITARIO



L'Operatore Socio Sanitario è una figura professionale che trova ampio impiego nel settore socio-sanitario (pubblico e privato). Opera in attività rivolte alla persona, in particolare non autosufficiente o allettata, collaborando alla realizzazione del piano di assistenza e di cura al malato con il personale sanitario e sociale.

*Il corso è rivolto a persone occupate e disoccupate con esperienza maturata e documentabile nel settore socio-sanitario.*

**Durata:** il progetto è di ore 300 di cui 180 ore di teoria e 120 ore di stage.

**Periodo svolgimento:** settembre 2013 - febbraio 2014

**Quota di partecipazione:** 1.450,00 €

D. M. del 18 Febbraio 2000  
Accordo Stato Regioni del 22 Febbraio 2001

Operazione RE.P.A. 2011-1961/Re autorizzata dalla Provincia di Reggio Emilia con determina dirigenziale n° 1122 del 12/12/2012 Adm. non finanziaria Anno formativo 2013



**PER INFO E ISCRIZIONI:** CIOFS Formazione professionale  
Via G. B. Venturi, 142 - Bibbiano (RE)  
Tel: 0522 240711 - Fax: 0522 240701 - [info@ciofsre.org](mailto:info@ciofsre.org)

# ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

## SEDE 1



Via Monari, 21  
Reggio Emilia

## SEDE 2



Via Gorizia 12,  
Reggio Emilia

## SEDE 3



Largo Canaletto 5,  
Pieve Modolena (RE)



## ATTIVITÀ 2013 - 2014 - DAL 2 SETTEMBRE

AIKIDO (TAKEMUSU AIKI)

TAEKWONDO OLIMPICO

BRAZILIAN JIU JITSU

CAPOEIRA

KENDO

IAIDO

JODO

KUNG FU WUSHU

KARATE E KOBUDO

WING TSUNG

KYUSHO JITSU

AUTODIFESA SHOREIKAN

DAITO-RYU AIKIJUJUTSU

MUAI BORAN

PILOGA (PILATES+YOGA)

GINNASTICA ORIENTALE

DANZA MEDIORIENTALE

YOGA - CHAKRA YOGA

YOGA PAUSA PRANZO

YOGA IN GRAVIDANZA

AIKIDO BAMBINI E RAGAZZI

BABY TAEKWONDO (5-6 ANNI)

TAEKWONDO JUNIORES

KARATE BAMBINI E RAGAZZI

KUNG FU WUSHU BAMBINI

WING TSUNG JUNIORES

YOGA BAMBINI (3-5/6-8/9-11 ANNI)

KENDO JUNIORES

**SETTIMANA DI PROVA GRATUITA**  
PRENOTANDOSI IN SEGRETERIA

per informazioni o prenotazioni:

tel. 0522-556297 - [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)

**[www.shodan.it](http://www.shodan.it)**

pagina facebook *Scuola di arti marziali Shodan a.s.d.*



da ottobre a maggio

# minibasket? naturalmente!

**Centri mini e  
micro basket**  
nati dal 2000 al 2008

*Palestra Rosta Nuova  
Palestra Via Premuda  
Palestra Via Primo Maggio  
Palestra di Rivalta*

**INFO**

**347.0047699**

**349.5839425**

**331.8162185**

**0522.330165**

**basket2000@libero.it**



**BASKET JOLLY**  
**REGGIO EMILIA**



**4 lezioni di prova gratuita e a  
tutti gli iscritti borsa e maglia**