



UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI

**Corsi di ginnastica dolce, Attività Fisica Adattata e attività speciali
a Reggio Emilia e Provincia a partire da lunedì 1 Ottobre.**

ATTIVITÀ RIVOLTE AI SOCI



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 e si propone di lavorare sulle capacità fisiche della persona per il mantenimento della propria autonomia.

Per avere informazioni sul progetto chiamaci allo 0522 267203 dal lunedì al venerdì 8:30 - 13:00 o scrivi a: e.iotti@uispre.it.



GINNASTICA DOLCE E ATTIVITA' SPECIALI

I corsi di ginnastica dolce e attività speciali fanno parte di un progetto UISP dedicato alle persone che vogliono tenersi in forma muovendosi, ma rispettando i propri limiti. Un ottimo connubio tra movimento e divertimento per mantenere efficienti il corpo e la mente. L'attività svolta in gruppo facilita le conoscenze di nuove persone, permette di mantenere e consolidare amicizie, il movimento stimola l'apprendimento. L'appuntamento settimanale diventa così una piacevole abitudine per uscire di casa, incontrare altre persone e stabilire nuove relazioni.



INFO E ISCRIZIONI:

iscrizioni negli uffici UISP.

Per info sui corsi Daniele Olivi tel. 0522 267214 - d.olivi@uispre.it.





AFA MOTORIO E NEUROLOGICO

L'Attività Fisica Adattata (AFA) consiste in un protocollo di esercizi motori pensati appositamente per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-oste-articolare. In collaborazione con AUSL, i Medici di Medicina Generale, Azienda Santa Maria Nuova, amministrazioni locali e società sportive e culturali, UISP ha aperto dei centri AFA a Reggio Emilia e provincia per aiutare le persone a mantenere il proprio grado di autonomia. Spesso, infatti, soffrire di una malattia cronica riduce la possibilità di movimento e questo comporta un progressivo decadimento muscolo-oste-articolare, che ha riflessi negativi anche sull'aspetto psicologico.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo processo. Non si tratta di riabilitazione (che è prescritta ed eseguita dal servizio sanitario) ma di prevenzione da effettuare per un periodo limitato di tempo. **Una volta superata la fase "acuta" si può continuare a svolgere attività motoria scegliendo tra i corsi di Ginnastica Dolce o Attività Speciali.** Nei centri AFA si svolgono esercizi mirati per la zona cervicale, zona dorsale, zona lombare, arti superiori, arti inferiori. Le sedute si tengono due volte alla settimana e sono condotte da diplomati ISEF o laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione aggiornamento. Da alcuni anni esiste anche un percorso AFA dedicato alle persone con problematiche di tipo neurologico (come Ictus o Parkinson), che si propone di prevenire le conseguenze dell'inattività.

INFO E ISCRIZIONI:

iscrizioni in UISP dal 3 settembre (fino ad esaurimento posti). Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Per iscriversi è necessario presentare il MODULO AFA compilato dal proprio medico VALIDO DAL 1/09/2018. Per informazioni: Evelyn Iotti tel. 0522 267230 lunedì e venerdì dalle 9:00 alle 12:00 - e.iotti@uispre.it.



CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	ORARI	GIORNI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Albinea	8:30 - 9:30	Mer -Ven	Palestra	in palestra dal 1/10 durante l'attività
Barco	16:45 - 17:45	Mar - Gio	Circolo Arci	
Bibbiano	15:30 - 16:30	Mar - Gio		
Cadelbosco	9:00 - 10:00	Mar - Gio	Palestra	
Castelnovo	8:30 - 11:30	Mar - Ven		
Cavriago	8:00 - 10:00	Lun - Gio	Ufficio Sport Comune	
Novellara	8:30 - 11:30	Mar - Ven	Circolo Novellarese	
Quattro Castella	10:30 -11:30	Lun - Gio		
Rubiera	8:30 - 11:30 15:00 - 17:00	Lun - Gio Mar - Ven	Palestra	
S:ilario D'enza	14:30 - 16:30	Lun - Gio		

**è Obbligatorio
il CERTIFICATO
MEDICO NON
AGONISTICO**

ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	ORARI	GIORNI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Palaenza (S. Ilario)	17:00 - 18:00	Ven	Yoga terapia (Lez. Prova 28/9)	Palestra
	18:00 - 19:30	Ven	Yoga (Lez Prova 28/9)	
	19:30 - 21:00	Ven	Yoga (Lez Prova 28/9)	
Pal. Montecavolo	18:00 - 19:00	Lun - Gio	Aerobica Dolce	Ufficio Uisp o Palestra
	11:30 - 12:30	Lun - Gio	Hata Yoga	
	10:00 - 11:00	Lun - Ven	Hata Yoga	
Pal. Borzano	18:00 - 19:00	Mar - Ven	Hata Yoga	
	19:15 - 20:30			



AFA MOTORIA PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	ORARI	GIORNI
Albinea c/o Casa Cervi	V. Togliatti, 6	9:45 - 10:45	Mer - Gio
ASD Castellarano	V. Chiaviche	10:00 - 11:00	Mar - Gio
C.s. Ronin Correggio	V. Pirandello, 1/C	8:00 - 12:00	Lun - Gio
Carpineti	In programmazione	-	-
Circolo Arci Barco	V. XXIV Maggio, 44	8:00 - 11:00	Mer - Gio
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	15:30 - 16:30	Mar - Gio
Komodo Rubiera	V. Per S. Faustino, 5	9:20 - 11:30	Mar - Gio
Kyoto Center Guastalla	V. Sacco e Vanzetti, 2	8:40 - 11:40	Lun- Mar / Gio
Palaenza San Ilario	Via Piave, 9	17:00 - 18:00	Lun - Gio
Palestra Bocciofila Cadelbosco	V. G. Galilei	8:30 - 9:30 / 10:30 - 11:30	Mar - Gio
Palestra Sportiva Bagnolo	V. A. Frank, 6	10:30 - 11:30	Lun - Gio
Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	14:45 - 15:45	Lun - Gio
		9:30 - 10:30	Mer - Gio
Polisportiva Montalto	V. Ca De Miotti	17:00 - 18:00	Lun - Gio
Polisportiva Scandianese	V. Longarone, 27	14:30 - 15:30	Mer - Gio
Quattro Castella	In programmazione	-	-
Toano	In programmazione	-	-
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	16:30 - 18:30	Mer - Gio

AFA NEUROLOGICA PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	ORARI	GIORNI	ISCRIZIONE
Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	8:30 - 10:30	Lun - Gio	Polis. Arena tel. 0522/81010
Guastalla c/o Kyoto	V. Sacco e Vanzetti, 2	11:40 - 12:40	Lun - Gio	Kyoto Center tel. 0522/81010
Polisportiva Scandianese	Istituto Gobetti	15:45 - 16:45	Mer - Ven	Polis. dal 03/09 tel. 0522/81010



RNI	ISCRIZIONI
Ven	Casa Cervi Albinea
Ven	ASD Sportinsieme - tel. 334 7582554
Gio	Ronin
	-
Ven	Circolo ARCI Barco il 12/09 ore 8:30
Gio	Komodo Boretto dal 03/09
Ven	Komodo Rubiera dal 03/09
Gio - Ven	Kyoto Center - tel. 0522 830512
Gio	Palaenza Lun - Gio 15:30 - 18:30 dal 10/09
Gio	Palazzetto il 11/09 ore 9:30
Gio	Pal. Sportiva - tel. 0522-953474
Mer	Polis. Arena - tel. 0522-865393
Ven	
Gio	Polisportiva il 24/09 ore 17:00
Ven	Polis. dal 03/09 - tel. 0522-855709
	-
	-
Ven	Teatro I Mantellini



IONI

0522 865393

0522 830512

0522 855709

**è obbligatorio il
MODULO A.F.A.**



**PERSONALE
ALTAMENTE QUALIFICATO**

I nostri corsi sono tenuti solo da personale altamente qualificato. Gli istruttori UISP sono diplomati Isef o Laureti in Scienze Motorie e svolgono una formazione continua sui progetti UISP.



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

UISP Reggio Emilia
Via A. Tamburini, 5 int. 6 | Tel. 0522 267211
www.uisp.it/reggioemilia | reggioemilia@uisp.it

