



UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

L'ESTATE IN MOVIMENTO

Calendario da Aprile a Settembre delle attività A.F.A (Attività Fisica Adattata), ginnastica al parco S. Lazzaro e Gruppi di Cammino organizzate in collaborazione con i distretti sanitari AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova e Medici di Medicina Generale

ATTIVITÀ RIVOLTE AI SOCI

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

A.F.A. MOTORIA - GIUGNO / LUGLIO - REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lun - Gio	10:00 - 12:00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Mar - Ven	17:00 - 20:00
Villaggio Osea	Via Canalina, 38	Mer - Ven	17:00 - 18:00

A.F.A. NEUROLOGICA - GIUGNO / LUGLIO - REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Villaggio Osea	Via Canalina, 38	Mer - Ven	18:00 - 19:00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Lun - Gio	9:00 - 11:00

A.F.A. MOTORIA - GIUGNO / LUGLIO - PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	MESI	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Komodo Rubiera	Via Per S. Faustino, 5 Rubiera	Giugno	Mar - Ven	9:20-11:30	c/o Komodo Rubiera
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Giugno Luglio	Mar - Ven	9:00-10:00	c/o il teatro i Mantellini
Montalto	Via Cà de Miotti, 1	Giugno Luglio	Lun - Gio	9:00-10:00	c/o palestra Montalto

TORNA L'A.F.A DAY!

OMAGGIO A TUTTI I PARTECIPANTI

Sabato 16 giugno 2018 in Piazza Martiri del 7 Luglio, dedichiamo una giornata alla prevenzione della salute attraverso l'attività motoria. Tecnici UISP saranno presenti per dimostrare esercizi di Attività Fisica Adattata rivolti a persone con bassa e alta disabilità favorendo momenti di socializzazione e aggregazione.



PER INFORMAZIONI CHIAMARE IL LUNEDÌ E IL VENERDÌ IL 0522 267230



ISCRIZIONI:

LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30. MER aperti solo dalle 15:00 alle 18:30 e SAB dalle 9:00 alle 12:30. Presentati in UISP con il MODULO A.FA COMPILATO IN CORSO DI VALIDITÀ (se non consegnato in precedenza). Per informazioni telefoniche chiamare il 0522/267230 il lunedì e venerdì dalle 9.00 alle 12.00. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è bimestrale con frequenza bisettimanale; la quota è di €50,00. Le quote non sono recuperabili nè rimborsabili.



PRE ISCRIZIONI STAGIONE 2018-2019:

Se vuoi PRE-ISCRIVERTI alla stagione 2018/2019, puoi prenotare il corso per il periodo Ottobre-Gennaio 2019 a partire da Lunedì 11 Giugno con versamento di € 25,00 in sede UISP. Da Settembre possibilità di iscriversi per tutta la stagione e saldare la quota.



QI GONG

Il **QI GONG** è un'antica disciplina cinese che abbina tecniche di rilassamento alla ginnastica. Durante il periodo estivo organizziamo camminate di gruppo a ritmi respiratori diversi per ritrovare la propria armonia psicofisica.

IL QI GONG È ADATTO A TUTTI E A TUTTE LE ETÀ. GLI ESERCIZI DOLCI SI ADEGUANO ALLE CONDIZIONI FISICHE ED ENERGETICHE DELLE PERSONE E NON COMPORTANO PARTICOLARI SFORZI.



MOVE Week



Dal 28 maggio al 3 giugno 2018 torna MOVE WEEK, la settimana del movimento europeo a cui UISP aderisce da anni per stimolare le persone a fare più attività motoria e condurre uno stile di vita sano. **Visita il sito moveweek.eu per scoprire le attività organizzate e muoviti con noi!**



ATTIVITÀ AL PARCO SAN LAZZARO

Quest'estate muoviti nella "palestra a cielo aperto" al Parco San Lazzaro e prova il circuito di allenamento all'aperto. Troverai camminate, attività di ginnastica, yoga, tai chi e tante altre discipline!



PUNTO DI RITROVO

Per tutte le attività il punto di ritrovo è davanti al Padiglione di Villa Rossi, sede di Luoghi di Prevenzione all'interno del Campus S. Lazzaro (entrata C) via Amendola 2 (RE).

Aprile

DATA	ATTIVITÀ PER RAGAZZI	ATTIVITÀ PER ADULTI
Mar 17	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 -17:45 Camminata + Circuito outdoor 17:45 -18:45 Ginnastica dolce
Gio 19	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 -17:45 Camminata + Circuito outdoor 17:45 -18:45 - Ginnastica aerobica
Mar 24	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 -17:45 Camminata + Circuito outdoor 17:45 -18:45 - Ginnastica dolce
Gio 26	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 -17:45 Camminata + Circuito outdoor 17:45 -18:45 - Ginnastica aerobica



Maggio

DATA	ATTIVITÀ PER RAGAZZI	ATTIVITÀ PER ADULTI
Mer 2	-	17:45 - 18:45 - Thai chi
Gio 3	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Sab 5	09:00 - 13:00 - CUS	09:00 - 13:00 - CUS
Mar 8	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 9	-	17:45 - 18:45 - Thai chi
Gio 10	Luoghi di Preven. (Pad. Villa Rossi) 16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Mar 15	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 16	Luoghi di Prevenzione (Padiglione Villa Rossi)	17:45 - 18:45 - Thai chi
Gio 17	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Mar 22	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 23	-	17:45 - 18:45 - Thai chi
Gio 24	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Mar 29	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 30	-	17:45 - 18:45 - Thai chi
Gio 31	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	16:45 - 17:45 - Ginnastica 17:45 - 18:45 - Percorso allenante



Giugno

DATA	ATTIVITÀ PER RAGAZZI	ATTIVITÀ PER ADULTI
Lun 4	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 5	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 6	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 7	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Lun 11	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 12	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 13	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 14	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Lun 18	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 19	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 20	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 21	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Lun 25	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 26	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	-
Mer 27	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 28	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante

Luglio

DATA	ATTIVITÀ PER RAGAZZI	ATTIVITÀ PER ADULTI
Lun 2	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 3	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 4	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 5	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Lun 9	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 10	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 11	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 12	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante
Lun 16	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 17	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	-
Mer 18	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 19	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Percorso allenante

Settembre

DATA	ATTIVITÀ PER RAGAZZI	ATTIVITÀ PER ADULTI
Lun 3	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 4	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	-
Mer 5	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 6	16:45 - 17:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Zumba® e Latinshake®
Lun 10	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mar 11	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	-
Mer 12	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Gio 13	16:45 - 18:45 - Parco in gioco	17:45 - 18:45 - Zumba® e Latinshake®
Lun 17	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 19	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Lun 24	-	17:45 - 18:45 - Ginnastica dolce
Mer 26	-	17:45 - 18:45 - Yoga
Ven 28	Notte della ricerca	Notte della ricerca
Sab 29	Lazarata	Lazarata

La migliore medicina per combattere la sedentarietà: CAMMINARE!

Camminare si sa, fa bene e permette di dare una svolta positiva alla giornata.

Partecipa ai gruppi di cammino a Reggio Emilia e provincia promossi da UISP in collaborazione con Ausl assieme alle Amministrazioni comunali e alle associazioni del territorio.

Cerca il gruppo di cammino più vicino a te! Ci trovi a:

REGGIO EMILIA (Ex Spallanzani, Fogliano, Canali, Mancasale, Coviolo, Parco della Mirandola, Parco San Lazzaro, Rosta Nuova e Buco Magico) • **ALBINEA** • BAGNOLO • **BIBBIANO** • BORETTO • **BORZANO** • BUSANA • **CAMPAGNOLA EMILIA** • CANOSSA • **CASINA** • CASTELNOVO DI SOTTO • **CASTELNOVO NÉ MONTI** • CARPINETI • **CAVRIAGO** • CORREGGIO • **FABBRICO** • GUALTIERI • **GUASTALLA** • LUZZARA • **MONTECCHIO EMILIA** • NOVELLARA • **POVIGLIO** • QUATTRO CASTELLA • **REGGIOLO** • RIO SALICETO • **RUBIERA** • SAN MARTINO IN RIO • **SANT'ILARIO D'ENZA** • SAN POLO D'ENZA • **TOANO** • VIANO • **VENTASSO** • VILLA MINOZZO.

- Tutti i gruppi sono guidati da un tecnico UISP laureato in Scienze Motorie.
- La partecipazione è libera e gratuita.

VISITA IL SITO PER RIMANERE AGGIORNATO SUI GRUPPI DI CAMMINO ATTIVI



 **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

