

n.01  
Gennaio 2018

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO



**INSERTO CORSI  
ACQUA E AREA  
BENESSERE**

Una nuova stagione di sport con  
UISP e le associazioni sportive


## CORSI PER SOLE DONNE

Nuoto e acquagym.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Filippo Re	Martedì	9:00-9:50	Nuoto
	Martedì	9:50-10:40	Acquagym
	Sabato	9:00-9:50	Nuoto

## ACQUAGYM - HYDROBIKE

Esercizi in acqua a corpo libero o con attrezzi per sentirsi in forma tutto l'anno.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Filippo Re Possibilità d'iscrizione anche con formula di abbonamento.	Lunedì	19:00-19:50	Hydrobike
	Venerdì	19:00-19:50	Hydrobike
	Lunedì	13:10-14:00	Acqua gym
	Martedì	13:10-14:00	Hydrobike
	Giovedì	13:10-14:00	Acqua gym
 Gattalupa	Sabato	13:10-14:00	Acqua fitness

## NUOTO ADULTI - PAUSA PRANZO E SERA

Corsi di nuoto per tutti i livelli e nuoto multidisciplinare per i più avanzati.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato 50 mt.	Martedì	13:10-14:00	Evolution swim
	Mercoledì	14:00-14:50	Nuoto adulti
	Giovedì	13:10-14:00	Evolution swim
	Venerdì	14:00-14:50	Nuoto adulti
Filippo Re	Martedì	14:00-14:50 / 19:00-19:50	Nuoto adulti
	Giovedì	19:00-19:50 / 19:50-20:40	Nuoto adulti

## ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA (AREA BENESSERE)

Il bello del nuoto e della ginnastica in acqua, a tutte le età.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato	Lunedì	9:00-9:50 / 9:50-10:40 10:40-11:30	Nuoto e Gym
	Mercoledì	9:00-9:50 / 9:50-10:40	Nuoto e Gym
	Venerdì	9:00-9:50 / 9:50-10:40	Nuoto
Gattalupa	Lunedì	9:00-9:50 / 11:30-12:20	Gym
	Mercoledì	8:10-9:00 / 9:00-9:50 11:30-12:20	Gym
	Venerdì	8:10-9:00 / 9:00-9:50	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	Nuoto
	Venerdì	9:00-9:50 / 9:50-10:40	Gym
Medical Center	Sabato	turni dalle 9:00 alle 12:20	Gym



## ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

Esercizi di rilassamento per le future mamme e il loro bebè.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Giovedì - Martedì	14:00-14:50

## PRIMI PASSI IN PISCINA 0-3 ANNI

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	15:40-16:30
	Sabato	10:10-11:00 / 11:00-11:50
Gattalupa	Martedì	14:50-15:40

## CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini dai 2 ai 15 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Martedì	15:40-16:30 / 16:30-17:20 / 17:20-18:10
	Giovedì	15:40-16:30 / 16:30-17:20
	Venerdì	15:40-16:30
	Sabato	12:20-13:10
Filippo Re	Lunedì	16:10-17:00 / 17:00-17:50 / 17:50-18:40
	Mercoledì	17:00-17:50 / 17:50-18:40
	Venerdì	17:20-18:10 / 18:10-19:00
	Sabato	15:00-15:50 / 15:50-16:40

## MULTISWIM RAGAZZI NUOTO E ALTRE TECNICHE

Per livelli avanzati.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	18:10-19:00

## RIABILITAZIONE IN ACQUA MOTORIO E NEUROLOGICO

Attività in collaborazione con il centro FISIOEMME

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Filippo Re	Martedì	14:50-15:40	Recupero funzionale con operatore
	Giovedì	14:50-15:40 / 15:40-16:30	Recupero funzionale con operatore
	Sabato	11:50-12:40	Recupero funzionale con operatore
Gattalupa	Martedì	14:00-14:50	Motorio con operatore
	Giovedì	14:00-14:50 / 14:50-15:40	Motorio con operatore Neurologico con operatore

NOVITÀ  
2017/18

### MULTISWIM

Propone a ragazzi già in grado di nuotare, tecniche di nuoto tipiche del salvamento e della pallanuoto. Variare permette di non annoiarsi e scoprire quante proposte offre l'acqua.

### EVOLUTION-SWIM

Il corso propone a chi ha già un buon livello di nuoto di frequentare il corso serale di master e salvamento. Una grande opportunità per acquisire nuove capacità e tecniche.

### RECUPERO FUNZIONALE

Da quest'anno il recupero funzionale si arricchisce di nuove proposte. Il recupero motorio per patologie neurologiche è importantissimo per mantenere autonomia e mobilità.

## A.F.A. MOTORIA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	12:30-13:30
Pezzani	Via Wibiky, 30	Martedì- Venerdì	19:00-20:00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Lunedì - Giovedì	19:00- 20:00
Rivalta	Pal. Scu. Elementari	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Mercoledì - Venerdì	14:45-16:45
Villaggio Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	17:00-18:00
Villaggio Osea	Via Canalina 38	Giovedì	8:30-10:30
Villaggio Osea	Via Canalina 39	Martedì	11:30-12:30
Obiettivo Danza	Via Monti Urali,1	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
<b>NOVITA</b> Obiettivo Danza	Via Monti Urali,2	Martedì - Giovedì	18:00-19:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì	14:30-17:30
Dryade 	Via Monti, 11	Giovedì	9:00-12:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì - Giovedì	20:15-21:15
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Martedì- Giovedì	14:30-15:30

## A.F.A. NEUROLOGICA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Villaggio Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Ven	18:00-19:00
Bocciofila	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	12:00-13:00

Svolgiamo anche corsi AFA alla palestra SDK e presso la Bocciofila tricolore ma al momento i posti sono esauriti.

## A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Komodo	<b>Boretto</b> Via Firenze, 5	Martedì- Giovedì	15:30-16:30	c/o Komodo Boretto
Polisportiva Arena	<b>Montecchio</b> Via Don Pasquino Borghi, 10	Lunedì - Mercoledì	14:45-15:45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Polisportiva Arena	<b>Montecchio</b> Via Don Pasquino Borghi, 10	Mercoledì - Venerdì	9:30-10:30	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Circolo Arci	<b>Barco</b> Via XXIV Maggio, 44	Mercoledì - Venerdì	8:00-11:00	c/o Circolo Arci di Barco
Polisportiva Scandianese	<b>Scandiano</b> Via Longarone vicino ai carabinieri	Mercoledì - Venerdì	14:30-15:30	c/o Polisp. Scandianese 0522 855709
Palaenza	<b>Sant'Ilario</b> Via Piave, 9	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Palaenza lun-gio ore:15:30-18:30
Komodo	<b>Rubiera</b> Via per San Faustino, 5	Martedì - Venerdì	9:20-11:30	c/o Komodo Rubiera
Komodo	<b>Rubiera</b> Via per San Faustino, 5	Mercoledì - Venerdì	8:20-9:20	c/o Komodo Rubiera
Polisportiva Montalto	<b>Montalto</b> Via ca de miotti, 1	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o palestra 29/1/2018
Palestra Bocciofila	<b>Cadelbosco Sopra</b> Via Galileo Galilei	Martedì- Giovedì	10:30-11:30	c/o Palestra
Palestra sportiva	<b>Bagnolo</b> Via Anna Frank, 6	Lunedì - Giovedì	08:00- 9:00	c/o Palestra 333 5416511
Kyoto Center	<b>Guastalla</b> Via Sacco e Vanzetti, 2	Lunedì - Giovedì	8:40-10:40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.s. Ronin	<b>Correggio</b> Via Pirandello, 1/C	Lunedì - Giovedì	9:00-12:00	c/o Ronin 15/01/2018 ore 9:30
ASD Sportinsieme	<b>Castellarano</b> Via Chiaviche	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	c/o ASD Sportinsieme 334 7582554
Teatro I Mantellini	<b>Villa Minozzo</b>	Mercoledì - Venerdì	16:30-18:30	c/o Teatro I Mantellini 27/01/2018

## A.F.A. NEUROLOGICA in PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	<b>Montecchio</b> Via Don Pasquino Borghi,	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
<b>NOVITA</b> Rubiera	<b>Backstage</b> Via Palmiro Togliatti, 5B	Martedì- Giovedì	15:30-16:30	C/O Uisp



### PER ISCRIVERSI IN UISP

Nei seguenti giorni e orari:  
LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30 il MER dalle 15:00 alle 18:30. SAB dalle 9:00 alle 12:30 CON MODULO AFA COMPILATO in corso di validità. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale. Il costo quadrimestrale è di €100,00. Le quote non sono recuperabili nè rimborsabili. Per info sui corsi: Evelyn Iotti 0522 267230 il lunedì e venerdì dalle 9 alle 12. [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it).

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Belvedere	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Ufficio UISP Via Tamburini, 5 dalle ore 9:00 alle ore 11:00
Rivalta	Martedì - Giovedì	16:00-17:00	
Bocciofila Tricolore (Via Agosti, 3)	Lunedì - Giovedì	9:00-10:00	
Massenzatico	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	
San Prospero	Martedì - Giovedì	14:30-16:30	
Villa Sesso	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	
Pasubio	Lunedì - Venerdì	15:00-16:00	
Puccini	Lunedì - Mercoledì	16:00-17:00	
Villa Cella	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	
Ca' Bianca	Lunedì - Giovedì	16:30-18:30	
Circolo Enel	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15 / 10:15-11:15	
Dryade	Lunedì - Giovedì	9:30-11:30	
Let's Dance	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	
Nakayama	Mercoledì - Venerdì	9:00-11:00	
Beriv Multisport	Lunedì - Giovedì	9:00-11:00	
Beriv Multisport	Mercoledì - Venerdì	15:30-16:30	



## ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Obiettivo Danza	Mercoledì	10:00-11:00	Yoga	Ufficio UISP
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates	
C. S. Buco Magico	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	Yoga Posturale	
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica Posturale	
Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:15-17:15	Yoga	
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga	
City Yoga	Lunedì	9:30-10:30	Pilates	
	Venerdì	10:45-11:45	Pilates	
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates	

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Mercoledì - Venerdì	8:30-9:30	Palestra	Dal 1/2 durante le attività
Barco	Martedì - Giovedì	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	
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	
	Lunedì - Giovedì	8:30-11:30	Palestra	
	Martedì - Venerdì	14:30-16:30	Palestra	
Palaenza (S. Ilario)	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Palestra	

## ATTIVITA' SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Palaenza	Venerdì	17:00-18:00	Yoga Terapia	In palestra durante le attività
Palaenza	Venerdì	18:00-19:30	Yoga	
Palaenza	Venerdì	19:30-21:00	Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Venerdì	19:15-20:30	Yoga	
Pal. Quattro Castella	Lunedì	9:00-10:30	Yoga	
Palestra Osea	Martedì - Venerdì	21:00-22:30	Full Body Gym (Ginn. Adulti)	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Yoga	
S. Ilario D'enza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	
Palestra Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga	

Il 2° quadrimestre partirà dal 1 Febbraio 2018 al 31 maggio 2018



**ISCRIZIONI E COSTI:** per chi paga l'intero quadrimestre di GINNASTICA DOLCE Febbraio-Maggio il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. Alle date indicate per l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà direttamente nelle palestre. Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività. Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il SALDO della prima quota, tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP nei seguenti giorni e orari fino ad esaurimento posti: LUN-MAR-GIO-VEN dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30 | MER dalle 15:00 alle 18:30 | SAB dalle 9:00 alle 12:30. N.B: giorni, orari e impianti riportati in tabella potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività. L'attività è rivolta ai soci UISP. SI RICORDA INOLTRE CHE PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE

Per Info sui Corsi :  
Daniele Olivi 0522/267214  
d.olivi@uispre.it

## CORSO DI QI GONG

Il qi gong è una disciplina con un effetto di prevenzione naturale che si basa sulla medicina tradizionale cinese. Comprende tecniche di movimento, di respirazione e di percezione interna al fine di allenare una profonda quiete interiore. Non comporta sforzo, in quanto vengono eseguiti esercizi dolci che si adattano alle condizioni fisiche ed energetiche della persona. Anche persone con difficoltà di coordinazione o deambulazione possono praticare il qi gong con facilità per migliorare e o ripristinare il proprio stato.

### PROVE GRATUITE:

29 e 30 gennaio 2018 o 5 e 6 febbraio 2018

### DOVE SI SVOLGE:

presso A-Gym in via della Canalina 38 il lunedì dalle 15:00 alle 16:00 e/o martedì dalle 19:15 alle 20:15

### PER INFORMAZIONI:

chiamare lo 0522 267230 il lunedì e il venerdì dalle 9 alle 12 o inviare una mail a [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it)



## GRUPPI DI CAMMINO E A.F.A. ESTIVA

Uisp sta programmando per la stagione estiva 2018 una ricca offerta di attività di cammino con i conosciuti "GRUPPI DI CAMMINO" nei mesi di Giugno, Luglio e Settembre. Stiamo programmando anche i corsi di A.F.A. ESTIVA nei mesi di Giugno e Luglio 2018.

### PER INFORMAZIONI:

chiamare lo 0522 267230 il lunedì e il venerdì dalle 9 alle 12 o inviare una mail a [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it)



## SAN LAZZARO, LA PALESTRA SOTTO IL CIELO

E' un luogo verde della città facilmente raggiungibile con cicabili e mezzi pubblici e con un ampio parcheggio. La programmazione è ricca e dedicata a tutte le età. Nei mesi di Giugno e Luglio 2018 sarà possibile fare ginnastica dolce, yoga, thai chi, ginnastica aerobica, circuito allenante bruciagrassi, giochi di gruppo per bambini e ragazzi, tiro con l'arco, foot-golf, disc-golf, ultimate-frisbee, micro-calcetto e giochi tradizionali. Si svolgeranno anche eventi ludico-motori, feste, attività proposte dal CUS dedicate agli universitari, torneo di calcio, attività in collaborazione con i centri sociali del quartiere, torneo di basket 3 contro 3, 1 KM in salute, giochi ed attività inclusive. Partecipare è gratuito.

### PER INFORMAZIONI:

chiamare lo 0522 267230 il lunedì e il venerdì dalle 9 alle 12 o inviare una mail a [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it)



 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia

UISP Reggio Emilia  
Via A. Tamburini, 5 int. 6 | Tel. 0522 267211  
[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia) | [reggioemilia@uisp.it](mailto:reggioemilia@uisp.it)



EQUIPE  
**SPORTIVA**