

n.04  
agosto 2016



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

## CORSI E ATTIVITÀ SPORTIVE 2016/2017

Un anno di sport con UISP e le  
associazioni sportive

### Nuoto e corsi in piscina

I nuovi corsi in Gattalupa,  
Melato e Filippo Re

### Atelier del corpo per i bambini

Attività ludico-motoria 2-5 anni

### Il movimento che mantiene giovani

Ginnastica dolce, A.F.A., balli di  
gruppo e altro ancora

# DRYADE

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

## CAMPAGNA TESSERAMENTO 2016-17

Attività riservate agli associati: associandoti condividerai gli obiettivi e le finalità del Circolo Dryade Dance di diffusione e sviluppo della danza, delle attività motorie, sportive, ricreative ed espressive.

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](mailto:ass.dryadedance@libero.it)

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

ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE



DANZA CLASSICA

DANZA MODERNA

DANZA CONTEMPORANEA

HIP-HOP  
BREAK DANCE  
REGGAETON NEWS

DANZA EDUCATIVA CREATIVA dai 3 anni



RASSEGNE

CONCORSI

STAGES

SAGGI IN TEATRO

LABORATORI COREOGRAFICI

## UNICO CENTRO SPECIALIZZATO IN ZUMBA® A REGGIO EMILIA

Insegnanti certificati ZIN

Zumba®, Zumba Fitness®, Zumba® in the Circuit, Zumba Toning®, Zumba Sentao®, Zumba Gold®, Zumba Gold Toning®, Zumba Kids®, Zumba Kids Jr®, Zumba Step® ed i loghi di Zumba fitness sono marchi registrati Zumba fitness, llc, e sono utilizzati dietro licenza. [www.zumba.com](http://www.zumba.com)

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

**ZUMBA gold**  
Lezione di Zumba® per muoversi divertendosi 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 sentao**  
Trasformando la sedia in un in-traprendente compagna, potrai tonificarti 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 divertirtendoti.

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

**ZUMBA kids jr**  
Per bambini dai 4 ai 6 anni. Ballare con musiche divertenti, giocare e socializzare con i coetanei imparando passi adeguati alla loro età.

**ZUMBA kids**  
Per bambini e ragazzi dai 7 ai 11 anni. In un'atmosfera vivace e divertente, vengono proposte sequenze e coreografie con la musica più moderna come l'Hip Hop e il Reggaeton.

**ZUMBA STEP**  
Un mix di passi con i ritmi divertenti della Zumba® e sequenze aerobiche bruciagrassi per tonificare e rafforzare glutei e gambe con l'utilizzo dello Step.

**ATELIER GIROTONDO**  
Attività ludico motoria per bambini dai 2 ai 5 anni. Attraverso l'esperienza motoria e sportiva, il bambino potrà imparare a relazionarsi con sé stesso, con gli altri e con l'ambiente, sviluppando l'abilità, la stima in sé.

**BALLI LATINO AMERICANI:** Samba, Cha Cha Cha, Paso Doble, Jive.  
**BALLI STANDARD:** Valzer lento, Valzer Viennese, Fox Trot, Slow Fox, Tango.  
**BALLI CARAIBICI:** Merengue, Salsa, Bachata, Mambo.  
**FOLKLORISTICI ROMAGNOLI:** Mazurka, Polka, Valzer.  
**BALLI DI GRUPPO**

**ATTIVITA' MOTORIA e SPORTIVA** per lo sviluppo di una corretta attenzione al corpo, al movimento e alla sua educazione in un preciso momento di grande sensibilità e disponibilità del bambino all'apprendimento dai 6 agli 11 anni.

## CARDIOFITNESS



Allenamento ideale anche per principianti, senior e sedentari

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.

**WELLNESS**  
• GINNASTICA POSTURALE e STRETCHING (GINNASTICA DEL MAL DI SCHIENA)  
• PILATES MATWORK  
• GINNASTICA DOLCE  
• FITNESS FUNZIONALE

**FITNESS**  
• BODY WEIGHT TRAINING (ALLENAMENTO A CORPO LIBERO)  
• TONE-UP  
• CIRCUITO DYNAMIC  
• G.A.G. (GLUTEI-ADDOMINALI-GAMBE)

## 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 a 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 addominali. Ideale l'utilizzo combinato con le macchine da cardiofitness.





# UISP E' SPORT PER TUTTI

UISP (Unione Italiana Sport Per tutti) è un ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI che opera a Reggio Emilia e in tutto il territorio nazionale dal 1948.

L'impegno della nostra organizzazione - a cui aderiscono centinaia di associazioni sportive - è promuovere lo sport come diritto di tutti, senza nessuna eccezione. Per farlo collaboriamo con enti e istituzioni in tutta la provincia, organizziamo manifestazioni ed eventi sportivi aperti a tutti, promuoviamo la cultura della sostenibilità e della solidarietà, ci adoperiamo per uno sport di cittadinanza attraverso progetti locali e nazionali resi possibili anche grazie alla quota di partecipazione versata dai soci ed espressa attraverso la tessera associativa annuale.

UISP ha soci, non clienti. Ai nostri soci cerchiamo di offrire solo il meglio: qualità e competenza grazie a tecnici e operatori formati e laureati in Scienze Motorie, prezzi equi per garantire a tutti la possibilità di accedere ai servizi. La tessera Uisp comprende una copertura assicurativa, permette di partecipare a tutte le attività Uisp del Comitato di Reggio e delle associazioni affiliate e dà diritto anche a sconti e convenzioni elencati sul sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia).

**Nelle prossime pagine si trovano tutte le proposte del Comitato per l'anno sportivo 2016/2017.**

**ASSOCIATI E SCOPRI QUANTE COSE PUOI FARE PER UN ALTRO ANNO DI SPORT.**

N.4 | AGOSTO 2016

## TEMPO LIBERO UISP

Periodico di cultura sportiva e turismo sociale

SEGUICI SU:   

Iscrizione al Registro Nazionale della Stampa presso il Tribunale di Reggio Emilia n. 575 del 11/06/1984

Numero chiuso il 20 Luglio 2016

**Direttore Responsabile**  
Federica Imbrogli  
**Proprietario**  
Silvana Cavalchi  
**Editore**  
Uisp Reggio Emilia

**Stampa:** La Fotolito - via Romana, 42 - 42028 Poviglio (RE) - [www.lafotolito.eu](http://www.lafotolito.eu)  
**Fotografie:** F. Bonacini, G. Ferretti, F. Imbrogli, S. Morelli, M. Sala, J. Incerti Telani.

## TUTTE LE ATTIVITÀ SONO RIVOLTE AI SOCI

UISP COMITATO TERRITORIALE DI REGGIO EMILIA  
via A. Tamburini, 5 int. 6 - 42122 Reggio Emilia  
Tel. 0522.267211 | E-mail: [reggioemilia@uisp.it](mailto:reggioemilia@uisp.it)  
[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

### ORARIO AL PUBBLICO DAL 22 AGOSTO

Lunedì 8.30 - 13.00 | 15.00 - 18.30 (da settembre fino alle 21.00)  
Martedì, giovedì, venerdì 8.30 - 13.00 | 15.00 - 18.30  
Mercoledì 15.00 - 18.30 | Sabato 9.00 - 12.30



ASD **PROGETTO**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

**Danza**  
2016/2017

**:: DANZA CLASSICA**

*Corsi propedeutici per bambini dai 5 anni  
Corsi regolari di Danza Classica*

**:: DANZA CONTEMPORANEA - DANZA MODERNA**

*Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti*

**:: ATTIVITA' MOTORIA - BABY DANCE - DANZA CREATIVA - PRIMI PASSI**

*Corsi regolari per bambini dai 3 anni*

**:: DANZA HIP-HOP**

*Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti*

**:: PILATES MAT-WORK - BODY-TONIC - BODY MOVE**

**:: AGORA COACHING PROJECT**

*Corso di perfezionamento della Danza a numero chiuso*

1 settimana di  
Porte Aperte con  
lezioni gratuite in  
tutte le discipline  
dal 12 al 18  
settembre

*Entra a far parte di Progetto Danza e potrai coltivare e condividere  
la passione per la danza e per lo sport, partecipando  
a tutte le attività gratuite riservate ai soci.*

info ed iscrizioni da lunedì **29 AGOSTO**  
orari segreteria: dalle 16:30 alle 19:30 da lunedì a venerdì

SEDE DI REGGIO EMILIA  
via Premuda 40/10  
tel. 0522 791397 - 3454183978  
www.progettodanza.com  
info@progettodanza.com

SEDE DI GUASTALLA  
via Sacco e Vanzetti 3/8, c/o CNB FIT CLUB  
tel. 3471468655  
www.progettodanza.com  
infoquastalla@progettodanza.com

© Superstudio



*Le attività sono riservate ai soci*

# CERTIFICAZIONE MEDICA: tra obblighi e opportunità

L'importanza di richiedere il certificato medico per praticare attività sportiva anche non agonistica.

Annamaria Crisalli, ARSEA S.r.l.

**C**on l'apertura della nuova stagione sportiva 2016/2017 per partecipare alle attività coristiche organizzate dalla UISP Reggio Emilia, **sarà necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica**, in virtù di quanto previsto dall'art.3 del DM 23/4/2013 (c.d. Decreto Balduzzi).

Il rilascio del certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico, oggi è subordinato all'esecuzione di diversi esami tra cui la misurazione della pressione arteriosa e l'elettrocardiogramma a riposo (effettuato almeno una volta nella vita e da effettuare ogni anno per chi ha superato i 60 anni o per chi ha patologie particolari). L'obbligo di effettuare tali esami, se da un lato può creare dei ritardi legati alle prenotazioni delle visite, dall'altro può essere un'opportunità di prevenzione per la propria salute. A tal proposito, il medico certificatore, qualora lo ritenga necessario, potrà richiedere ulteriori esami quali una prova di sforzo massimale e di altri accertamenti mirati agli specifici problemi di salute riscontrati.

## **DA CHI PUÒ ESSERE EMESSO IL CERTIFICATO E CON QUALI MODALITÀ?**

Il Ministero della Salute ha chiarito che il certificato medico deve essere richiesto al medico (pediatra o di base) che è stato assegnato dal Servizio sanitario oppure al medico sportivo e ha validità annuale. Il certificato di idoneità va consegnato all'associazione sportiva, mentre gli eventuali referti medici (misurazione pressione arteriosa ed elettrocardiogramma) vengono conservati dal medico certificatore.

Il comitato UISP di Reggio Emilia si sta attivando per accordi con medici e strutture preposte al rilascio dei certificati medici. Ulteriori informazioni saranno disponibili sul sito.

## **TUTTE LE ATTIVITÀ ORGANIZZATE DALLA UISP O DALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE AFFILIATE SONO SOGGETTE A CERTIFICAZIONE MEDICA?**

Su indicazione del Ministero della Salute, il CONI ha emanato una Circolare riferita esclusivamente alle attività sportive non agonistiche, nella quale invita le Federazioni, le Discipline Associate e gli Enti di Promozione Sportiva (EPS) quale la UISP, ad uniformare i propri regolamenti in materia (le Associazioni devono rispettare i regolamenti emanati dalle Federazioni o EPS a cui sono affiliate).

A tal proposito, il CONI nella circolare, se da un lato ribadisce la necessità della certificazione medica non agonistica per l'attività sportiva, dall'altro sostiene che la certificazione non sia necessaria non solo per le attività a ridotto impegno cardiovascolare che vengono elencate (es. sport di tiro e giochi tradizionali), ma anche per quelle "in cui l'impegno fisico sia evidentemente minimo". Questa definizione generica apre molti dubbi interpretativi alle Federazioni, Discipline sportive associate ed Enti di promozione sportiva che all'interno dei loro regolamenti dovranno individuare le attività promosse che presentino un "impegno fisico minimo". La UISP ha chiesto al CONI chiarimenti in merito al fine di tutelare la salute dei praticanti l'attività sportiva e, al contempo, tutelare i dirigenti delle organizzazioni sportive rispetto al rischio di contestazioni.

## **SPORTELLO AMICO**

**Attraverso il supporto dei consulenti di ARSEA, il Comitato UISP di Reggio Emilia mette a disposizione uno sportello gratuito per i propri associati. Lo sportello è attivo tutti i mercoledì pomeriggio su appuntamento.**

## **SE VUOI PARTECIPARE A CORSI E ATTIVITÀ UISP (ESCLUSI QUELLI A.F.A.)**

**CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO:**  
visita medica con elettrocardiogramma effettuato almeno una volta nella vita

Se hai più di 60 anni o patologie particolari

elettrocardiogramma ogni anno

## **SE INVECE PARTECIPAI A GARE E DISCIPLINE AGONISTICHE**

**CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO:**  
visita medica con esami sotto sforzo

## **NOTA ASSICURATIVA**

Si ricorda agli associati che, come indicato nelle condizioni della polizza assicurativa Uisp consultabile sul sito, in caso di eventi gravi (art. 47) la copertura del sinistro è vincolata alla presenza di un elettrocardiogramma non più vecchio di 12 mesi.

# WeekEnd Dance

## 10-11

### SETTEMBRE 2016

**112 lezioni**

dalle **10.00** alle **13.00**

e dalle **14.00** alle **23.00**

*crea il tuo percorso open personalizzato,  
prova tutta la danza che vuoi!*

PRIMI PASSI, DANZA CLASSICA, MODERNA,  
CONTEMPORANEA, BREAKDANCE, JUDO,  
CARAIBICI, ROCK'N'ROLL, BOOGIE WOOGIE,  
MUSICAL, TEATRO, BURLESQUE, PILATES,  
ZUMBA, STRETCHING, FITNESS, CANTO,  
HIP HOP, LINDY HOP, LISCIO, PILATES,  
ESPRESSIONE CORPOREA.

**SABATO 10 SETTEMBRE DALLE 20:30**  
**FESTA E PERFORMANCE SOTTO LE STELLE**

**INIZIO CORSI 12 SETTEMBRE 2016**

*Le attività sono rivolte ai soci*



Foto Matteo Mora Grafica Manuela Chi



## Let's Dance

CENTRO PERMANENTE DANZA  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA, DILETTANTISTICA, CULTURALE E SOCIALE

via XX Settembre 1/a - 42124 RE

evento in collaborazione con

**cinqueminuti**  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



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

info@letsdance.it 0522/516801 - 921958

SEGUICI SU  



## CENTRO STUDI JUDO ASD

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

OPERA SUL TERRITORIO REGGIO EMILIA 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. Il Centro Studi Judo ASD ha ottenuto il riconoscimento dalla Regione Emilia-Romagna di Palestra Etica, aderendo al progetto Palestre Sicure - Prevenzione e Benessere.

### ORARI SEGRETERIA

DA LUNEDÌ A GIOVEDÌ	15.30 - 21.30
VENERDÌ	15.30 - 20.30
SABATO	14.00 - 17.30

C/O LET'S DANCE  
CENTRO PERMANENTE DANZA

VIA XX SETTEMBRE 1/A RE  
TEL. 338 8487524 - 0522 516801



**CENTRO STUDI JUDO ASD, UNICITÀ E SINCERITÀ**  
ATTIVITÀ RIVOLTA AI SOCI

# ACQUA

L'acqua è il primo elemento che entra nella nostra vita. Dona benessere, ci insegna a nuotare e può persino curare alcune patologie. UISP ed Equipe Sportiva organizzano corsi per persone di tutte le età in tutte le piscine di Reggio Emilia.

**1° TURNO settembre 2016 - gennaio 2017 - 2° TURNO febbraio 2017 - giugno 2017**

**ISCRIZIONI:** A partire dal 22 agosto negli uffici UISP in via Tamburini 5, Reggio Emilia. Per i corsi che si svolgono in Filippo Re, iscrizioni dal 22 agosto in UISP e dal 29 agosto anche in piscina (LUN/MER/GIO 16:00 - 19:00 e MAR/VEN/SAB 10:00 - 12:30). Giorni e orari di attività potrebbero subire variazioni.

## ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

Dedicato alle mamme in attesa che desiderano prepararsi al travaglio e al parto in modo attivo e consapevole. Aperto alle mamme che hanno superato il primo trimestre di gravidanza.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Giovedì	11:30-12:20
	Sabato	11:00-11:50
Gattalupa	Martedì	14:00-14:50

## ACQUATICITA' NEONATALE 0-3 ANNI

Ideale per creare un intimo contatto con i propri piccoli e stimolare gioco e socializzazione.

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

**MAMMA&BAMBINO**  
Nuovi corsi per la donna  
in tutte le fasi della  
maternità

I corsi di acquaticità in gravidanza e acquaticità neonatale 0-3 anni fanno parte del percorso Mamma&Bambino, un ciclo di corsi tenuti da istruttori Uisp in collaborazione con l'ostetrica Ottavia Montanari per il benessere della donna e del nascituro in tutte le fasi della maternità, dalla gravidanza ai mesi successivi alla nascita. Esercizi di rilassamento per le future mamme in vista del parto, tecniche di massaggio e interazione con il neonato per superare al meglio i disturbi dei primi mesi di vita, ma anche esercizi per tornare in forma dopo la gravidanza e rinforzare la muscolatura interessata dal parto. Ai corsi in acqua si aggiungono quindi nuovi corsi in palestra: ginnastica in gravidanza, massaggio infantile, ginnastica dopo parto e ginnastica perineale. Luogo, giorni e orari saranno disponibili a breve sul sito [www.Uisp.it/reggioemilia](http://www.Uisp.it/reggioemilia).

Per informazioni: [Uisp tel. 0522 267211](tel:0522267211).



## CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 2 a 15 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
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
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 e 15:50-16:40



## ACQUAGYM - HYDROBIKE

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Filippo Re	Lunedì	19:00-19:50	Hydrobike
	Venerdì	19:00-19:50	Hydrobike
	Martedì	13:10-14:00	Acquagym
	Martedì	18:10-19:00	Acquacircuit
	Giovedì	13:10-14:00	Acquagym

Possibilità di iscrizione anche con formula abbonamento.





## RIABILITAZIONE IN ACQUA fizioemme

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative. L'attività si svolge in collaborazione con il Centro Riabilitativo FIZIOEMME e i fisioterapisti del centro.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	14:50-15:40
	Giovedì	14:50-15:40 / 15:40-16:30
	Sabato	11:50-12:40
Gattalupa	Martedì	14:00-14:50
	Giovedì	14:00-14:50

## NUOTO ADULTI - PAUSA PRANZO E SERA

Corsi di nuoto per principianti, intermedi e avanzati

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato	Martedì	13:10-14:00
	Mercoledì	13:10-14:00 / 14:00-14:50
	Giovedì	13:10-14:00
	Venerdì	13:10-14:00 / 14:00-14:50
Filippo Re	Martedì	14:00-14:50
	Giovedì	14:00-14:50
	Martedì	19:00-19:50
	Giovedì	19:00-19:50



**VUOI DIVENTARE ISTRUTTORE DI NUOTO O ACQUAFITNESS?**

Scopri tutti i corsi di formazione sul sito o scrivi a: [leganuoto@uispre.it](mailto:leganuoto@uispre.it)





# S

# D

# K

## ATTIVITÀ RIVOLTE AI SOCI

*corsi di arti marziali e discipline orientali per bambini, ragazzi, adulti e senior.*

*Dojo ampio e confortevole.  
Sala pesi per i soci.  
Parcheggio privato.*

*Maestri federali nazionali.  
Insegnanti qualificati riconosciuti UISP e CONI.  
Educatori sociali sportivi.*



**BRAZILIAN JIU JITSU**  
**DIFESA PERSONALE**  
**KARATE**  
**KUNGFU**  
**KOBUDO**  
**AIKIDO**  
**JUDO**  
**SANDA**  
**TAICHI**  
**XIN YI**  
**QIGONG**  
**YOGA**  
**PILATES**  
**CAPOEIRA**  
**MEDITAZIONE**  
**GINNASTICA DOLCE**

Via Zibordi 14/A - Reggio Emilia  
Tel 0522.300.500  
[www.sdkreggioemilia.it](http://www.sdkreggioemilia.it)  
[info@sdkreggioemilia.it](mailto:info@sdkreggioemilia.it)  
[www.facebook.com/sdkreggioemilia](http://www.facebook.com/sdkreggioemilia)

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



# SDK

dal 1993  
**REGGIO EMILIA**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

崇道館



*"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  
Tel 348-4459879  
[www.artecorpopilates.com](http://www.artecorpopilates.com)



✓ **PILATES STUDIO**  
con MACCHINE

✓ **CHAIR** ✓ **MATWORK** ✓ **BOSU**

✓ **MOTR**  
La novità dell'anno



## CORSI PER SOLE DONNE

Corsi di nuoto e acquagym per sole donne in collaborazione con Mondinsieme.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Filippo Re	Martedì	9:00-9:50	Nuoto
	Martedì	9:50-10:40	Acquagym
	Martedì	10:40-11:30	Acquagym
	Sabato	9:00-9:50	Nuoto

## ATTIVITA' 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	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	8:10-9:00 \ 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
	Sabato	13:10-14:00	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

a.s.d. centro studi danza

# EIDOS



**Corsi di danza classica, moderna e hip hop**  
per bambini e adulti, ad indirizzo amatoriale, ad avviamento  
professionale, di mat-work e GYROKINESIS®.  
Preparazione per concorsi e audizioni, stages e  
master class con Maestri ospiti.

**Centro Studi Danza, Pilates e GYROTONIC®**  
Via Lago Calamone, 6 - Reggio Emilia - Tel 0522/326203  
e-mail: [info@eidosdanza.it](mailto:info@eidosdanza.it)

Iscrizioni a.a. 2016/17  
dal 5 settembre 2016

Info e Orari su:  
[www.eidosdanza.it](http://www.eidosdanza.it)





# ATELIER del corpo IN MOVIMENTO

Corsi e proposte di attività ludico-motoria per bambini e bambine a partire da 2 fino a 5 anni.

## BOTTEGA DELLE CAPRIOLE (2-3 anni)

La Bottega è un piccolo mondo dove attraverso attività individuali, cooperative, di gruppo e a squadre, il bambino sviluppa gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare...ecc. Il corso permette al bambino di entrare in contatto con i coetanei favorendo la socializzazione durante il gioco e rispettando le tappe evolutive: bisogni, interessi e tempi di apprendimento del singolo bambino. Il pieno coinvolgimento avviene attraverso la narrazione di storie che fungono da contesto per lo svolgimento delle attività e dei percorsi

proposti. Gli attrezzi utilizzati (palle, palline di gomma e di spugna, cerchi, cinesini, over, ostacoli, materassini, materassoni e altri frutto delle creatività dei bambini) permettono ai bimbi di vivere esperienze nuove e fuori dal quotidiano.

La fantasia del bambino è coinvolta e stimolata tramite proposte di percorsi aperti, e chiusi e di attività che permettono la sperimentazione all'interno di un contesto guidato da un istruttore qualificato. E' prevista la presenza costante e attiva di un genitore durante il corso.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wybicki	Lunedì	17:00-17:50	Dal 26/09/2016 al 19/12/2016 Dal 16/01/2017 al 10/04/2017 Turno estivo da Aprile a Giugno da definire	13
Pezzani, via Wybicki	Mercoledì	17:00-17:50	Dal 26/09/2016 al 19/12/2016 Dal 18/01/2017 al 12/04/2017 Turno estivo da Aprile a Giugno da definire	13



# Un ambiente unico in cui starai bene

*Dal judo allo yoga, tutte le discipline per allenare corpo e mente, migliorando il tuo benessere.*

RATNA YOGA - ODAKA YOGA

PILATES

JUDO BIMBI - RAGAZZI - ADULTI

EDUCAZIONE MOTORIA X BIMBI 4-6 ANNI

KENDO

IAI DO

JU JITSU

DIFESA PERSONALE

PREP. ATLETICA PER SPORT DA COMBATTIMENTO

DANZE ORIENTALI

TAI JI QUAN

GINNASTICA POSTURALE

KUNG FU

Tutti i corsi sono fruibili dagli associati

Associazione sportiva Dilettantistica DOJO SDK

Viale Olimpia 18, Reggio Emilia - Tel. 0522 552009

segreteria@dojosdk.com - www.dojosdk.com - Seguici su  



# OBIETTIVO DANZA

A.S.D.

## ELENCO CORSI 2016/2017

### BAMBINI E TEENAGER

HIP HOP

MUSICAL (Ballo, Canto, Recitazione)

DANZA CLASSICA

BABY DANCE / GIOCOLANDIA (3-5 anni)

DANZA MODERNA / VIDEO DANCE

DANZE LATINO AMERICANE e STANDARD

DANZE ARTISTICHE

### BENESSERE

YOGA

TOTAL BODY ZUMBA

AUTODIFESA FEMMINILE

### SPECIALI

WHEELCHAIR

SPECIALE SPOSI

LEZIONI PRIVATE

### ADULTI

BALLI DA SALA e BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE

DANZE STANDARD

DANZE CARAIBICHE

DANZE LATINO AMERICANE

BALLO COUNTRY

DANZA DEL VENTRE

 LATIN SHAKE® **IN ESCLUSIVA !!!**

BALLI DI GRUPPO

FUNKY TELEVISIVO/MODERN JAZZ

DANZE IRLANDESI

BIODANZA



seguici su Facebook: **OBIETTIVO DANZA REGGIO EMILIA**

Via Monti Urali, 4 - 42122 Reggio Emilia - Tel./Fax. 0522 086152

Cell. 347 6882686 - info@obiettivodanza.eu - www.obiettivodanza.eu



## GIOCAMONDO (4-5 anni)

Il gioco è l'elemento centrale di tutti gli incontri. Attraverso il gioco e il movimento il bambino viene stimolato ad attivare ogni parte del suo corpo. Con un attento lavoro di regia l'istruttore Uisp proporrà una grande varietà di giochi a carattere motorio: giochi liberi, imitativi, giochi con regole precise, giochi con attrezzi e svariati materiali, giochi individuali e di gruppo. Giocando impariamo

a conoscere il nostro corpo in relazione con l'ambiente e con gli altri, sviluppiamo attitudini che, da grandi, ci avvicineranno ad una o a tante discipline sportive costruendo un bagaglio di esperienze che contribuirà a renderci unici e diversi. L'attività proposta ha come obiettivo quello di ampliare il vissuto motorio ed esperienziale di ogni bimbo.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wybicki	Lunedì	18:00-18:50	Dal 26/09/2016 al 19/12/2016	13
			Dal 16/01/2017 al 10/04/2017	
			Turno estivo da Aprile a Giugno da definire	
Pezzani, via Wybicki	Mercoledì	18:00-18:50	Dal 26/09/2016 al 19/12/2016	13
			Dal 18/01/2017 al 12/04/2017	
			Turno estivo da Aprile a Giugno da definire	

**i** **DISPONIBILITÀ:** Massimo 12 posti per corso. Fino a esaurimento posti disponibili. **APERTURA ISCRIZIONI:** A partire da martedì 30 agosto nella sede UISP di via Tamburini a Reggio Emilia. **INFO:** UISP tel. 0522 267228 – 267214 [progettieducativi@uispre.it](mailto:progettieducativi@uispre.it). Il CORSO è tenuto da Istruttori Laureati in Scienze Motorie.

## CAMPI GIOCO PER L'ESTATE

CARROZZONE E BIASOLA APERTI FINO A SETTEMBRE PER ACCOGLIERE BAMBINI E RAGAZZI

Uisp non va in vacanza. Le proposte ludico-motorie per bambini e ragazzi proseguono anche d'estate. Il Comitato organizza ogni anno vacanze sportive al mare e in montagna e campi gioco che accolgono i piccoli soci per tutto il periodo della sosta scolastica. A Reggio Emilia sono attivi dal lunedì al venerdì fino a settembre i campi gioco Carrozzone e Biasola.

Iscrizioni si effettuano presso gli Uffici di UISP in Via Tamburini 5 con i seguenti orari: Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30 Giovedì ore 15.00-18.30 o direttamente in loco entro il Giovedì precedente al turno successivo scelto. Il modulo d'iscrizione è scaricabile dal sito. Per informazioni telefonare allo 0522 / 267228-214 o scrivere a: [progettieducativi@uispre.it](mailto:progettieducativi@uispre.it)



# CORSI POST DIPLOMA

2016 | 2017

## IL LAVORO NON È UNA FAVOLA



**Per Informazioni e  
Iscrizioni ai Corsi**

E-mail: [postdiploma@ifoa.it](mailto:postdiploma@ifoa.it)

**800.915108**



[www.ifoa.it/p](http://www.ifoa.it/p)







postdiploma

**Sapere utile**



# REGGIO GAS

## VERDE / & BLU

### TREKKING ALPINISMO AVVENTURA

**VIENI CON NOI A VIVERE  
LA TUA AVVENTURA  
E A SCOPRIRE  
LE NOVITÀ  
DELL'ESTATE 2016!**



art Almayer.it.06\_16 - photo 123RF archivio fotografico

**BUONO SCONTO UISP 30%** su un articolo a tua scelta

da ritagliare e presentare in negozio • valido fino al 31 ottobre 2016 • esclusi articoli già scontati e strumenti elettronici

ReggioGas | via Cecati 3/1 Reggio Emilia | 0522-431875 | [www.reggiogas.it](http://www.reggiogas.it)



# LO SPORT in tutte le sue forme

## AUTOMOBILISMO

Reggio Emilia è la sede nazionale dell'automobilismo Uisp che raccoglie diverse discipline: autocross, formula challenger, inseguimento, fuoristrada, slalom e auto storiche. A livello provinciale Uisp organizza campionati autocross, fuoristrada e slalom oltre che prove valide per i campionati nazionali in tutte le discipline.

Tel. 0522 267217 | [legaautomobilismo@uispre.it](mailto:legaautomobilismo@uispre.it)

## BILIARDINO E GIOCHI TRADIZIONALI

Uisp gestisce direttamente il Campionato provinciale di Biliardino che si disputa ogni anno con grande partecipazione nei bar e nei circoli del territorio. Il biliardino è una delle attività inserite nel settore dei Giochi Tradizionali, attraverso i quali Uisp cerca di mantenere vivi lo spirito e la tradizione dei giochi da cortile, un tempo veicolo di conoscenza e condivisione.

Tel. 0522 267210 | [areasgt@uispre.it](mailto:areasgt@uispre.it)

## CALCIO

Il settore Calcio Uisp organizza Campionati di calcio a 5 maschile e femminile, Campionato di calcio a 7 maschile e calcio a 11 categoria Eccellenza, Amatori e Seniores. Torneo di Natale dedicato alle categorie Giovani e Giovanissimi. Organizziamo periodicamente corsi per arbitri.

Tel. 0522 267208 - 0522 267201 | [calcio@uispre.it](mailto:calcio@uispre.it)

## CORSE E CAMMINATE

Si cammina e si corre tutto l'anno con un calendario provinciale di oltre 100 camminate organizzate dalle associazioni podistiche del circuito Uisp. Si organizzano anche Campionati competitivi individuali e di società: Cat. A, Gran Prix, Maratonina, Corsa in Montagna, Campestre, Campionati Settore Giovanile, Trofeo della Montagna e la Maratona "Città del Tricolore".

Tel. 0522 267210 | [legaatletica@uispre.it](mailto:legaatletica@uispre.it)

## CICLISMO

Da sempre il Ciclismo incarna una forte tradizione sportiva nell'ambito del Comitato reggiano dell'Unione Italiana Sport per Tutti. La stagione ciclistica va da marzo a ottobre ed è suddivisa tra cicloturismo, amatori e Mountain Bike. A gare e cicloraduni organizzate dalle società affiliate, si aggiungono manifestazioni storiche come il Trofeo della Resistenza e i Campionati provinciali organizzati da Uisp.

## ESCURSIONISMO

Alla passione per l'escursionismo in tutte le sue forme si dedica la sezione Uisp della Montagna. Uno stimolante programma fatto di trekking, escursioni a piedi e in bicicletta e nordic walking per scoprire paesaggi e bellezze nascoste di territori vicini e lontani.

Tel. 0522 267211 | [legamontagna@uispre.it](mailto:legamontagna@uispre.it)

## GINNASTICHE

Il calendario provinciale de Le Ginnastiche Uisp è ricco di appuntamenti sia per la Ritmica che la ginnastica Artistica: gare individuali e a squadre e un campionato provinciale in due prove di ginnastica artistica a cui prendono parte atleti Allievi, Junior e Senior.

Tel. 0522/267211 - cell. 333 5368764 | [leginnastiche@uispre.it](mailto:leginnastiche@uispre.it)

## MOTOCICLISMO

Uisp riunisce centinaia di motociclisti, propone ai soci attività agonistiche e momenti di aggregazione con lo scopo di favorire una pratica sana della disciplina. Si organizzano Trofei e campionati in tutte le specialità e nelle diverse categorie.

Tel. 0522 267201 | [legamotociclismo@uispre.it](mailto:legamotociclismo@uispre.it)

## PALLACANESTRO

A Reggio Emilia Uisp promuove un campionato Amatori in ascesa, frequentato da numerosi ex atleti delle minors, che contribuiscono al mantenimento di un alto standard tecnico. Per i piccoli cestisti di domani rimane la tradizione del Trofeo Minibasket Uisp, che nasce con lo scopo di dare a tutti la possibilità di giocare e diventare protagonisti.

Tel. 0522 267211 - 335 6814564 | [legabasket@uispre.it](mailto:legabasket@uispre.it)

## PATTINAGGIO

Il settore Pattinaggio rappresenta a livello provinciale le società aderenti alla UISP e organizza campionati, trofei e manifestazioni per tutte le categorie. Tra le principali iniziative ci sono il Trofeo d'Inverno e i Campionati provinciali.

Tel. 0522 267215 | [legapattinaggio@uispre.it](mailto:legapattinaggio@uispre.it)

## SPORT INVERNALI

Nell'area neve provinciale convergono gli sci club di tutta la provincia creando un calendario invernale fatto di ciaspolate, corsi di sci di fondo, gare di sci alpino, snowboard e telemark. Ogni anno sulle Alpi del Trentino vengono organizzate settimane bian-

che per le famiglie e la gara interprovinciale aperta a tutti, diversamente abili e normodotati.

Tel. 0522 267211 | [tesseramento@uispre.it](mailto:tesseramento@uispre.it)

## SPORT IN AMBIENTE

L'Area Sport In Natura è un progetto recente, nato in Uisp con lo scopo di raggruppare le attività che si svolgono all'aperto come canoa, attività equestri, subacquea, golf e vela. La manifestazione che le racchiude tutte è Uisp Sport Fun, la Festa dello Sport in Ambiente che si svolge ogni anno nel mese di maggio alla Vasca di Corbelli a Rivalta.

Tel. 0522 267211 - cell. 340.2279205 | [asia@uispre.it](mailto:asia@uispre.it)

## TENNIS

Il coordinamento Tennis Uisp interpreta la disciplina come un'occasione di aggregazione e divertimento non esclusivamente agonistica. Una proposta fatta di circoli affiliati, scuole tennis economicamente accessibili e una serie di tornei sparsi in tutto il territorio provinciale, dal minitennis alla categoria Open.

Tel. 320 9085940 | [tennis@uispre.it](mailto:tennis@uispre.it)

## TURISMO

Il settore Turismo nasce in Uisp per unire attività motoria e tempo libero nel rispetto dei valori dell'associazione. Si rivolge esclusivamente ai soci proponendo un ricco calendario di gite giornaliere, vacanze al mare e in montagna, soggiorni in città d'arte e mete di interesse storico e paesaggistico.

Tel. 0522 267215 - 0522 267204 | [settoreturismo@uispre.it](mailto:settoreturismo@uispre.it)

SABATO 24 SETTEMBRE

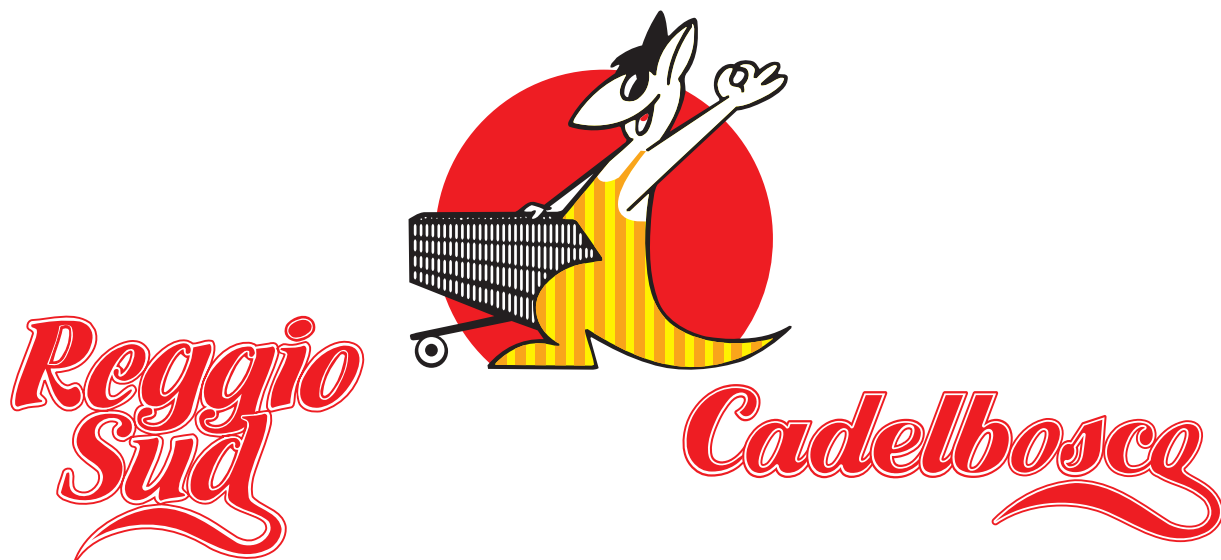
**2° TROFEO MEMORIAL  
"ODDONE GIOVANETTI"**

dalle ore 15:00

in Piazza della Vittoria, Reggio Emilia

Un pomeriggio di spettacolo ed esibizioni coreografiche insieme alle associazioni sportive de LeGinnastiche, danza e pattinaggio Uisp provenienti da tutta Italia in memoria di Oddone Giovanetti, lo storico dirigente che fu tra i soci fondatori dell'Unione Italiana Sport Per tutti.

 **CONAD**  
**CENTROMERCATO**



VIA MAIELLA 55  
REGGIO EMILIA (RE)

VIA MONS. SACCANI 46  
CADELBOSCO DI SOPRA (RE)



centri odontoiatrici  
**Victoria**



**DIRETTORE SANITARIO: Dott. Gennaro Auricchio**  
**A MODENA, SASSUOLO, CASTELFRANCO EMILIA**  
**ed ora anche a REGGIO EMILIA**

**VENITE A TROVARCI PER UNA VISITA E UN PREVENTIVO NON IMPEGNATIVI!!!**

Via Gramsci 54/Q - Tel. 0522 515.324 - Fax 0522 231406  
[inf01@victoriacentriodontoiatrici.it](mailto:inf01@victoriacentriodontoiatrici.it) - [www.victoriacentroodontoiatrici.it](http://www.victoriacentroodontoiatrici.it)

# LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI

Corsi di ginnastica dolce, attività speciali e corsi di ballo per mantenersi in salute divertendosi.

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI	
Belvedere	Lunedì/Giovedì	14:30-16:30	Polo Sud Via Gandhi Dalle 9.00 alle 11.00	Per conoscere le date di iscrizione presso i Poli Territoriali telefonare in UISP dal 25/08. A partire da questa data le iscrizioni si potranno effettuare anche in UISP.	
Marco Polo	Lunedì/Giovedì	14:30-15:30			
Rivalta	Martedì/Giovedì	16:00-17:00			
Bocciofila Tricolore (Via Agosti, 3)	Lunedì/Giovedì	9:00-10:00	Bocciodromo Tricolore Via Agosti 3 Dalle 9.00 alle 11.00		
Massenzatico	Lunedì/Giovedì	14:30-15:30			
San Prospero	Martedì/Venerdì	14:30-16:30	In palestra il 1° giorno di attività		
Villa Sesso	Lunedì/Venerdì	14:30-15:30			
Pasubio	Mercoledì/Venerdì	15:00-16:00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi Dalle 9.00 alle 11.00		
Puccini	Lunedì/Mercoledì	16:00-17:00			
Villa Cella	Martedì/Giovedì	9:00-10:00			
Ca' Bianca	Lunedì/Giovedì	16:30-18:30	Ufficio Uisp Via Tamburini, 5 Orari ufficio		
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			
					ISCRIZIONI dal 25/08 fino a esaurimento posti

**i ISCRIZIONI E COSTI:** È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI: Il costo è di € 66,00 per il bimestrale e di € 100,00 per il quadrimestrale Ottobre-Gennaio (da saldare all'atto dell'iscrizione). 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 dal 25/08/16 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.



## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

UISP è anche in provincia: cerca la palestra più vicina e non rinunciare all'attività fisica per mantenerti in forma.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Albinea	Mercoledì/Venerdì	8:30-9:30	Palestra	info nostri uffici dal 25/8
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	Palestra dal 3/10 durante attività dal 5/9
Castelnovo	Martedì/Venerdì	8:30-11:30	Comune Servizi Sociali/Palestra	
Cavriago	Lunedì/Giovedì	8:00-10:00	Multiplo	Palestra dal 3/10 durante attività
Novellara	Martedì/ Venerdì	8:30-11:30	Circolo Novellarese	
Quattro Castella	Lunedì/Giovedì	10:30-11:30	Palestra	Palestra dal 3/10 durante attività
Rubiera	Lunedì/Giovedì	8:30-11:30	Palestra	
Rubiera	Martedì/Venerdì	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S.Ilario)	Lunedì/Giovedì	14:30-16:30	Palestra	info nostri uffici dal 25/8

## ATTIVITA' SPECIALI IN PROVINCIA

Corsi di yoga, pilates e aerobica per migliorare postura e mobilità articolare.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Palaenza (S.Ilario)	Lunedì	19:00-20:00	Pilates	in palestra in orario attività	dal 25/08
Palaenza (S.Ilario)	Venerdì	18:00-19:30	Yoga (lez prova 30/9)		dal 07/10
Palaenza (S.Ilario)	Venerdì	19:30-21:00	Yoga (lez prova 30/9)		dal 25/08
Palaenza (S.Ilario)	Lunedì/Giovedì	18:00-19:00	Aerobica dolce		dal 25/08
Quattro Castella	Martedì/Giovedì	18:00-20:00	Hatha Yoga	Ufficio Uisp/Palestra	dal 25/08

**i** Tutte le attività riprenderanno a partire dal 3 OTTOBRE



## GINNASTICA A DOMICILIO

Uisp porta l'attività motoria a domicilio attraverso progetti di ginnastica dolce residenziale rivolti a persone anziane, ricoverate in strutture, malate o parzialmente autosufficienti. La ginnastica a domicilio si propone di lavorare sulle capacità fisiche della persona per il mantenimento della propria autonomia, ma è anche un ottimo antidoto contro l'isolamento e la solitudine.

**Chiamaci per avere informazioni allo 0522 267203 (mattino) o scrivi a: e.iotti@uispre.it**



## ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA

Corsi di yoga, pilates e aerobica per migliorare postura e mobilità articolare.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates	Ufficio UISP	dal 25/08
Palestrina	Lunedì/ Giovedì	10:00-11:00	Aerobica dolce		
SDK (Via Zibordi)	Martedì/Venerdì	9:00-10:00	Yoga		
Pezzani	Giovedì	20:00-21:00	Pilates		
Marco Polo	Lunedì/Giovedì	15:30-17:30	Yoga		
Beriv	Lunedì/Giovedì	11:00-12:00	Yoga		
City Yoga	Lunedì/Giovedì	9:00-10:00	Pilates dolce		
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates		



**BALLIAMO ANCHE A FESTA REGGIO!**

Tutti i giovedì sera dal 18 Agosto si balla con Giorgia nell'area "Balli&Balli" al Campovolo.

## BALLI DI GRUPPO

PALESTRE	GIORNI	INSEGNANTE	ORARI	LIVELLO
La Centrale via Gorizia, 12	Lunedì	Giorgia	15:00 - 16:00	principianti
	Lunedì	Giorgia	16:00 - 17:00	avanzati / intermedi
	Lunedì	Giorgia	20:00 - 21:00	zumba NOVITA'
	Martedì	Giorgia	15:00 - 16:00	avanzatissimi
	Martedì	Giorgia	16:00 - 17:00	intermedi
	Mercoledì	Giorgia	19:00 - 20:00	avanzati superior
	Mercoledì	Giorgia	20:00 - 21:00	intermedi
	Giovedì	Giorgia	20:00 - 21:00	zumba NOVITA'
	Giovedì	Giorgia	21:00 - 22:00	avanzatissimi
	Venerdì	Giorgia	14:45 - 15:45	avanzati superior
Pezzani via Wybichi, 30	Venerdì	Giorgia	15:45 - 16:45	intermedi
	Martedì	Giorgia	20:00 - 21:00	principianti / intermedi
	Martedì	Giorgia	21:00 - 22:00	avanzatissimi
	Mercoledì	Antonio	21:00 - 22:00	per tutti

**i** I corsi iniziano lunedì 3 ottobre. Iscrizioni direttamente in palestra dal 3/10. Per info: UISP tel. 0522 267204 o in palestra.

# SGR Ginnastica Reggiana a.s.d.

*propone tante attività quest'anno per tutti i soci!*



- ✓ Avviamento alla ginnastica artistica e ritmica
  - ✓ Super centro intermedio e avanzato
  - ✓ Corso di ginnastica acrobatica per adulti e ragazzi
  - ✓ Ginnastica per adulti
- ...e molto altro.*



Visita il sito  
[www.ginnasticareggiana.it](http://www.ginnasticareggiana.it)  
e scopri l'attività che fa per te!!

Per info: Tel 333/5488891 – 0522/300811 Email [info@ginnasticareggiana.it](mailto:info@ginnasticareggiana.it)



**ARSEA**<sup>SEI</sup>  
Servizi per l'Associazionismo

## AGGIORNAMENTO, TUTELA E ORIENTAMENTO

*da sempre al fianco delle Associazioni*

### REGISTRAZIONE GRATUITA

newsletter  
scadenziari  
documenti  
modelli

### BANCHE DATI

oltre 700 circolari  
1100 normative di settore  
125 fac-simile gestionali  
dossier monotematici

### INFO

[info@arseasrl.it](mailto:info@arseasrl.it)

### CONSULENZA

quesiti su aspetti giuridico,  
fiscali e gestionali

WEB

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

BOLOGNA

Via S. Maria Maggiore, 1  
40121 Bologna  
tel +39 051 238958  
fax +39 051 225203

REGGIO EMILIA

Via A. Tamburini, 5  
42122 Reggio Emilia  
tel +39 0522 267207  
fax +39 0522 332782



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale.

## A.F.A. MOTORIA

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare. L'attività è specificatamente dedicata ai soggetti artrosici al fine di prevenire le complicanze secondarie dell'ipomobilità e mantenere o migliorare le

performance fisiche. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o a un professionista sanitario che consigli il percorso AFA.

La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo.

**I corsi iniziano Lunedì 3 ottobre 2016.**

## A.F.A. NEUROLOGICA

Parkinson e ictus possono ridurre la possibilità di movimento, ma effettuare esercizi fisici volti alla prevenzione delle conseguenze dell'inattività è essenziale per mantenere quel grado di autonomia che permette di effettuare una vita quotidiana più che dignitosa. UISP in collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medici-

na Generale, l'Azienda Santa Maria Nuova, le Amministrazioni locali, società sportive e culturali ha collaborato all'apertura di centri AFA per favorire l'autonomia individuale. Non si tratta di riabilitazione, ma di momenti motori indirizzati alla prevenzione.

**I corsi iniziano Lunedì 3 ottobre 2016.**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia  
Ospedale S. Maria Nuova

**muoviRE**  
L'APP PER  
GUADAGNARE SALUTE  
IN CENTRO STORICO

L'APP MuoviRE è un percorso di 8,3 km nel Centro Storico di Reggio Emilia che trasforma le strade del centro in una palestra a cielo aperto per tutti, in tutte le ore della giornata e per tutto l'anno. Selezionando camminata veloce, corsa lenta o trekking urbano si sceglie anche la velocità di passo più indicata per ottenere un beneficio per la propria salute, come consiglia l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Usarla è facile e gratuito. Scarica l'app per dispositivi Apple e Android su Apple Store e Google Play e guadagna salute!



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

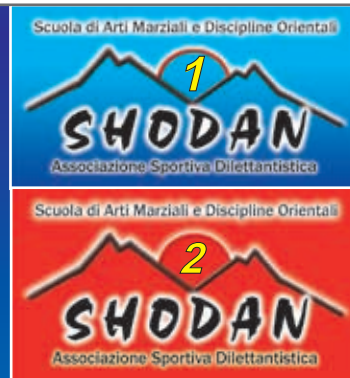
PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lun - Gio	10:30-13:30
Pezzani	Via Wybicki, 30	Mar - Ven	17:00-20:00
Pezzani	Via Wybicki, 30	Lun - Gio	19:00-20:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Mar - Gio	17:00-18:00
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Mer - Ven	15:00-17:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lun - Gio	10:00-11:00
SDK	Via Zibordi, 14/A	Lun - Gio	9:15-10:15 / 11:15-12:15
Dryade	Via Monti, 11	Lun	14:30-17:30
Dryade	Via Monti, 11	Gio	9:00-12:00
Dryade	Via Monti, 11	Lun - Gio	20:30-21:30
Oiettivo Danza	Via Monti Urali, 2	Mar - Gio	17:00-18:00
Osea	Via della Canalina, 38	Mer - Ven	IN PROGRAMMAZIONE

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Bocciofila	Via Agosti, 6	Lun - Gio	11:00-13:00

**i** PER ISCRIVERSI recarsi in UISP dal 5 settembre (fino ad esaurimento posti) 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. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo (da ottobre a fine maggio) al costo di € 200,00. Le quote non sono recuperabili né rimborsabili.

SCUOLA DI ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI  
FORZA ED EQUILIBRIO AL TUO BENESSERE  
[www.shodan.it](http://www.shodan.it)



**NUOVA STAGIONE 2016-2017**  
**dal 5 settembre**

**PRENOTA LA TUA SETTIMANA DI PROVA**  
**18 discipline diverse e oltre 50 corsi attivi**  
puoi vedere tutti gli orari dei corsi anche sul nostro sito internet



Sede principale: v. Cristoforo Monari 21 (da via Mazzacurati) - RE  
Succursale 1: v. Gorizia 12, RE (nella vecchia Centrale Enel)  
Tel. 0522.556297 - [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)

Attività riservate ai soci

## CORSI DI MINI BASKET FEMMINILE



**COSA ASPETTI ???  
CORRI AD ISCRIVERTI !!!**



— i nostri amici —

  
**MAZZIERI**

**InterPuls®**

**WorkCom**

**ellegimail**

  
**Empress**  
MADE IN ITALY  
[www.empressmore.com](http://www.empressmore.com)

**AIR**  
ACCESSORIES

**Anna**  
collezioni

  
**BEIMPACT**  
STAMPA - ALLESTIMENTI  
DECORAZIONI - SITI WEB

**Night & Day** **POINT**  
REGGIO EMILIA

**bioikos**  
ambiente

**A.S.D. POLISPORTIVA TRICOLORE** Via F. Filzi n. 1/G – 42124 Reggio Emilia  
**335 56.27.504 - 348 90.96.096**

## A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Komodo	<b>Boretto</b> Via Firenze, 5	Mar - Gio	15:30-16:30	c/o Komodo Boretto dal 5/09/2016
Polisportiva Arena	<b>Montecchio</b> Via Don Pasquino Borghi, 10	Lun - Mer	15:00-16:00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Circolo Arci	<b>Barco</b> Via XXIV Maggio, 44	Mer - Ven	8:00-10:00	c/o Circolo Arci di Barco il 16/09/2016
Danza e movimento	<b>Scadiano</b> Via Delle Scuole 23/H Pratissole	Lun - Gio	9:00-11:00	Danza e movimento il 22/09/2016
Palaenza	<b>San Ilario</b> Via Piave, 9	Lun - Gio	17:00-18:00	c/o Palaenza il 19/09/2016
Komodo	<b>Campegine</b> Via Sorte, 2	Lun - Mer	15:15-16:15	c/o Komodo Campegine dal 5/09/2016
Komodo	<b>Rubiera</b> Via per San Faustino, 5	Mar - Ven	10:30-11:30	c/o Komodo Rubiera dal 5/09/2016
Esperidi	<b>Vezzano</b> Via Caduti Della Bettola, 69	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	c/o Esperidi il 21/09/2016
Palazzetto Sport	<b>Cadelbosco Sopra</b> Strada Statale, 63	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
Kyoto Center	<b>Guastalla</b> Via Sacco e Vanzetti, 2	Lun - Gio	8:40-10:40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.s. Ronin	<b>Correggio</b> Via Pirandello, 1/C	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
C. Sociale Autogestito	<b>Novellara</b> Via Vittorio Veneto, 30	Mar - Ven	11:30-12:30	c/o Centro Sociale il 23/09/2016
Villa Minozzo	<b>Villa Minozzo</b> LUOGO DA DEFINIRE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE

## A.F.A. NEUROLOGICA in PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	<b>Montecchio</b> Via Don Pasquino Borghi, 10	Lun - Ven	9:00-10:00	C/O Polisportiva Arena 0522-865393



ISCRIZIONI: in palestra nelle giornate stabilite, oppure in UISP dal 5 settembre (fino ad esaurimento posti) 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. PER INFORMAZIONI è possibile telefonare allo 0522/267230 il lunedì-mercoledì-venerdì dalle 9 alle 12. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. È possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo (da ottobre a fine maggio) al costo di € 200,00. Le quote non sono recuperabili né rimborsabili.

Partirà a breve l'A.F.A. in acqua presso le piscine di via Gattalupa e via Filippo Re. Giornate ed orari in programmazione.

## GRUPPI DI CAMMINO

Cresce il pacifico esercito di camminatori ingaggiati da Uisp e Ausl in città e in provincia. L'obiettivo è prendersi cura di sé e della propria salute attraverso un'attività semplice ma potente come camminare. Da Guastalla a Villa Minozzo sono 25 i gruppi di cammino attivi sul territorio, quattro dei quali si svolgono in città al Parco Ex-Spallanzani, Parco San Lazzaro, Parco della Mirandola e alle Case Popolari Mancasale-Coviolo. Per partecipare occorre presentarsi nel luogo, nei giorni e negli orari indicati sui volantini presenti sul sito alla voce "Gruppi di Cammino". Un tecnico Uisp laureato in Scienze Motorie guida il gruppo dei partecipanti dando suggerimenti sulla velocità e proponendo anche esercizi di stretching e rilassamento. Camminare fa bene alla salute, in compagnia nutre anche lo spirito. Info su [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia) o allo 0522 267211.





**vodafone**



### **VODAFONE PER UISP**

Proposta riservata alle associazioni sportive affiliate al Comitato UISP di Reggio Emilia valida fino al 31/8/2016

#### **Clienti che aggiungono SIM VOCE**

RED con chiamate e SMS illimitati + 4GB in Europa e € 19,90 (invece di € 39,90)  
E.box FREE + (RED + rete fissa ADSL/Fibra con chiamate illimitate € 44,90 (invece di € 64,90)

#### **Clienti con SIM Vodafone attive che aggiungono rete fissa**

ADSL/Fibra con chiamate illimitate € 29,90 (invece di € 39,90)

Informazioni: UISP Reggio Emilia, tel. 0522 267211 - tesseramento@uispre.it

**KOMODO**  
PLEASURE CENTER

**PISCINA E PALESTRA  
PER UN BENESSERE UNICO**

SCOPRI LE NOVITÀ E  
I VANTAGGI DI SETTEMBRE

<b>KOMODO BORETTO</b> VIA FIRENZE, 5 0522 965 105	<b>KOMODO CAMPEGINE</b> VIA SORTE, 2/A 0522 1714000	<b>KOMODO RUBIERA</b> VIA SAN FAUSTINO, 6 0522 26 17 11
---	---	---

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

CENTRO STILIDA  
KINEMA



www.equipesportiva.it 

# LO SPORT IN EQUIPE

**È** nata con un piccolo gruppo di istruttori svolgendo corsi di nuoto nelle piscine della provincia, mentre oggi conta più di 12.000 soci con circa 250 tecnici che svolgono attività sportive di ogni tipo e per qualsiasi fascia di età, dal fitness al multisport per i ragazzi. Oggi la realtà di Equipe Spor-

tiva Srl SSD, società di proprietà del Comitato Uisp reggiano, è una realtà solida e in espansione che porta il know how e il valore dello "Sportpertutti" in sette impianti sportivi dislocati nelle province di Reggio Emilia, Modena e Parma.

## CORSI ACQUA

- Acqua amica 0/3 anni
- Corsi nuoto bambini e ragazzi
- Corsi nuoto adulti
- Corsi acquafitness/hydrobike
- Corsi per la terza età

## CORSI FITNESS MULTISPORT E CORSI RAGAZZI

- Attività motoria bimbi 2-5 anni
- Arti marziali
- Danza
- Pattinaggio
- Ginnastica Artistica

## CAMPI ESTIVI TURISMO PER I SOCI

Le attività sono rivolte ai soci.



## DOVE SIAMO

Ego Village Collecchio  
L'Azzurra Scandiano  
Komodo Boretto  
Komodo Campegine  
Komodo Castelfranco  
Komodo Rubiera  
Piscina Filippo Re

**EQUIPE  
SPORTIVA**

## NUOTO AGONISTICO

Il nuoto può diventare una grande passione anche senza diventare dei campioni. La squadra agonistica di EQUIPE SPORTIVA conta oggi 185 atleti tra bambini, ragazzi e adulti. Un progetto interprovinciale di nuoto ispirato ai valori Uisp con il solo scopo di aiutare i ragazzi a crescere, a socializzare e a stare bene con se stessi. Gli allenamenti della squadra agonistica si svolgono in piscina a L'Azzurra Scandiano, Komodo Boretto, Komodo Rubiera e all'Ego Village di Collecchio in provincia di Parma.

**SABATO 3 SETTEMBRE**  
Parco Aquatico Reggio Emilia  
La squadra agonistica di  
EQUIPE SPORTIVA  
in festa!



# IL TUO SITO WEB AL 1° POSTO.

Raggiungi i tuoi clienti proprio quando cercano su Google quello che offri. Pagi solo se fanno clic per visitare il tuo sito web o chiamarti.



## “Fatti trovare online!”

Entra in contatto con i clienti sul Web



### SCEGLI IL TUO PUBBLICO

Se vuoi attirare nuovi visitatori sul tuo sito web, incrementare le vendite online, ricevere più telefonate oppure fidelizzare i tuoi clienti, Google AdWords è lo strumento giusto. Puoi raggiungere i clienti giusti sui siti giusti su tutto il Web. Una serie di opzioni ti consente di definire il targeting in base al tipo di sito web, al segmento di pubblico oppure utilizzando il remarketing, al momento giusto e nel posto giusto.



### SCEGLI LE ZONE DI INTERESSE

Raggiungi i clienti di determinati paesi, aree geografiche o città, oppure quelli che si trovano nelle vicinanze della tua azienda o del tuo negozio. Gli utenti trovano la tua attività commerciale proprio mentre cercano su Google i prodotti o i servizi che offri.

## I NOSTRI SERVIZI



### FISSIAMO OBIETTIVI

Insieme a te fissiamo obiettivi tangibili da raggiungere per ottenere un ROI positivo.



### IDEE CHE FANNO LA DIFFERENZA

In un mercato così affollato c'è bisogno di emergere con idee innovative.



### WEB MARKETING per PMI

Ci occupiamo di Web Marketing per piccole e medie imprese che vogliono aumentare il proprio business On-Line.

## PERCHE' SCEGLIERE NOI?

- ✓ Siamo un'agenzia Google Partner certificata.
- ✓ Comprovati casi di successo.
- ✓ Non siamo dei semplici fornitori ma Partner.

## RICHIEDI INFORMAZIONI:

☎ 0522-966349 ✉ info@quantik.it  
via Romana 42, Poviglio (REGGIO EMILIA)

Google  
Partner



Cell. 335 6946257  
349 7293628

[www.sciclubcusna.it](http://www.sciclubcusna.it)  
[www.cusnasciclub.it](http://www.cusnasciclub.it)  
[info@sciclubcusna.it](mailto:info@sciclubcusna.it)



**Corso di Sci e Snowboard  
per ragazzi dai 5 ai 14 anni  
Folgaria o Cerreto Laghi**

**Domenica 05-12-19-26 Febbraio 2017**

**Costo del Corso a partire da € 250,00**



Attività riservata ai soci

I corsi comprendono:  
Viaggio Andata e Ritorno  
per quattro Domeniche  
compreso l'accompagnatore  
Ski-Pass per i ragazzi iscritti  
al corso, scuola di sci per un totale  
di 12 ore complessive,  
Assicurazione e Tessera SciClub.

**Lunedì 3 Ottobre 2016 alle ore 20.30**

**Serata d'Onore per il 65° anniversario  
con tanti ospiti e NOVITA'  
presso il Circolo Pigal (Salone delle Feste)**

**Anticipazione Programma Gite 2016/2017**

**STUBAITAL 04-06 Novembre 2016**

**CANAZEI (settimana Bianca) 28 Genn. 04 Febr. 2017**

**JUNIOR'S**



Via Daniele da Torricella, 56 -  
Tel.: 0522 558366 - REGGIO EMILIA

Abbigliamento, Calzature e Sport da 0 a 16 anni - Noleggio attrezzatura per lo Sci.

**NEGOZIO CONVENZIONATO**



**BASKET  
JOLLY**

# 1...2...3 MINIBASKET!

**DA OTTOBRE A MAGGIO**



**CENTRI MINI  
E MICRO BASKET  
NATI DAL 2005 AL 2011**

**A REGGIO EMILIA**

- PALESTRA SECCHI
- PALESTRA ROSTA NUOVA
- PALESTRA VIA PREMUDA
- PALESTRA VIA PRIMO MAGGIO
- PALESTRA ELEMENTARI RIVALTA
- PALAZZETTO DI RIVALTA
- PALESTRA MIRABELLO

**4 LEZIONI DI PROVA GRATIS  
A TUTTI GLI ISCRITTI BORSA E MAGLIA!**

**INFO**

Tel. 347 0047699

Tel. 340 6252383

Tel. 0522 557823 (dopo le ore 18)

Tel. 0522 330165 (dopo le ore 18)

[basket2000@libero.it](mailto:basket2000@libero.it)