



n.04
luglio 2017



UISP

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

TEMPO LIBERO

CORSI E ATTIVITÀ SPORTIVE 2017/2018

Una nuova stagione 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 in movimento

Attività ludico-motoria 2-5 anni

Lo sport che mantiene giovani

Ginnastica dolce, A.F.A
e altro ancora

DRYADE

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

CAMPAGNA TESSERAMENTO 2017-18

Via Vincenzo Monti 11 - Reggio Emilia

cell. 349 7235935 www.dryade.it

e-mail: ass.dryadedance@libero.it

ATTIVITA' RISERVATE AGLI ASSOCIATI: ASSOCIANDOTI CONDIVIDERAI GLI OBIETTIVI E LE FINALITA' DEL CIRCOLO DRYADE DANCE DI DIFFUSIONE E SVILUPPO DELLA DANZA, DELLE ATTIVITA' MOTORIE, SPORTIVE, RICREATIVE ED ESPRESSIVE.

Scuola di Danza

ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE

orario segreteria

16:00-20:00

DANZA EDUCATIVA CREATIVA

dai 3 anni

DANZA CLASSICA

DANZA MODERNA

DANZA CONTEMPORANEA

HIP-HOP

REGGAETON

BREAK DANCE

**LABORATORI
COREOGRAFICI**

**SAGGI
IN TEATRO**

RASSEGNE

CONCORSI

GARE

FITNESS

NUOVI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

CON ESERCIZI DERIVANTI DAI PIÙ EFFICACI E INNOVATIVI METODI

DI ALLENAMENTO COME G.A.G - FUNCTIONAL TRAINING e ALLENAMENTO IN

SOSPENSIONE - INTERVAL TRAINING - CARDIO FIT TRAINING - TOTAL BODY - CIRCUIT TRAINING

BODY WEIGHT TRAINING **ATTIVITA' RIVOLTE** ANCHE A CHI NON E' PARTICOLARMENTE

ALLENATO, AI SENIOR E AI SEDENTARI UTILIZZANDO SIA IL PESO DEL PROPRIO CORPO SIA

ATTREZZATURE SPECIFICHE E IDONEE ANCHE **TECHNOGYM**

ATTIVITA' IN PAUSA PRANZO

POSTURA E STRETCHING

ginnastica per una corretta postura con esercizi di consapevolezza, tenuta e movimento, con tecniche di allungamento, respirazione e stretching.

AEROBIC TRAINING

l'allenamento di tipo aerobico e cardiovascolare è una fonte di energia primaria per il benessere fisico che ha portato a definire questa attività CARDIOFITNESS.

ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA PER I PIU' GIOVANI

LUDICO MOTORIA dai 3 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 e la stima in sé.

MOTORIA E SPORTIVA dai 6 agli 11 anni 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.

ATTIVITA' MOTORIA E STREET DANCE dai 4 ai 6 anni ballare con musiche divertenti, giocare e socializzare con i coetanei imparando passi adeguati alla loro età.

ATTIVITA' MOTORIA E STREET DANCE dai 7 agli 11 anni in un'atmosfera vivace e divertente, vengono proposte sequenze e coreografie con la musica più moderna e accattivante.

GINNASTICA PER UNA CORRETTA POSTURA

AL SABATO ATTIVITA' PER GENITORI E FIGLI

AEROBIC DANCE

movimenti eseguiti a tempo di musica, mix divertente ed efficace che unisce la ginnastica aerobica con tutti i passi base dei ritmi esistenti: salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, tango, hip hop.

MUSCLE TONING

ginnastica di tonificazione muscolare, migliora e aumenta la forza, permette di raggiungere e mantenere un'ottima tonicità muscolare, aiuta a ritrovare forma e salute a tutte le età.



UISP OLTRE I CONFINI DELLO SPORT

L'Unione Italiana Sport Per tutti è al fianco delle società sportive per una nuova stagione di attività e progetti dedicati al benessere e al movimento.

Il Presidente Uisp Azio Minardi

Ai nastri di partenza una nuova stagione di sport con le innumerevoli proposte che la Uisp mette in campo per tutti i reggiani.

Sport e non solo: Uisp ha da tempo dedicato le proprie progettualità e le attività agli stili di vita, alla prevenzione sanitaria, alla lotta alla sedentarietà e alla coesione sociale. Attraverso la pratica motoria nascono opportunità che coinvolgono le persone, la comunità e i territori nel loro insieme: il nostro obiettivo è fare stare insieme le persone, coltivando non solo il diritto allo sport ma anche l'arricchimento individuale nel rapporto con gli altri e magari facendo scoprire loro nuove discipline e nuovi interessi. La sfida che Uisp ha di fronte nei prossimi anni è intercettare i nuovi bisogni e le nuove tendenze nello sport e sostenere le società sportive di base che sono un punto di riferimento

educativo e ricreativo delle nostre comunità: per questo ci occupiamo di ampliare le opportunità di partecipazione alle nostre attività, di gestire al meglio l'impiantistica sportiva, di offrire servizi qualificati ai nostri soci. Il valore di una tessera non sta unicamente nel suo costo e nelle sue "agevolazioni", ma anche nel sentirsi parte di un mondo in cui si condividono valori, si intrecciano relazioni, si contaminano emozioni ed esperienze, si prova a costruire nel nostro piccolo una società più aperta e inclusiva.

L'invito che rivolgo a tutti è quello di "girovagare" nel mondo Uisp con curiosità e senza pregiudizi: scoprirete cose interessanti, idee originali e magari vi verrà voglia di partecipare e di arricchirle. Aspettiamo i vostri consigli e i vostri stimoli: le porte della Uisp sono sempre aperte. Buona stagione a tutti!





Nelle prossime pagine si trovano tutte le proposte del Comitato per l'anno sportivo 2017/2018.

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

N.4 | LUGLIO 2017

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 10 Luglio 2017

Progetto grafico e impaginazione: Erika Prezioso | fluid Lab. - www.erikaprezioso.it
Stampa: La Fotolito - via Romana, 42 - 42028 Poviglio (RE) - www.lafotolito.eu
Fotografie: F. Bonacini, G. Ferretti, F. Imbrogli, S. Morelli, M. Sala, J. Incerti Telari.

Direttore Responsabile
Federica Imbrogli
Redazione
Naila Blal
Proprietario
Azio Minardi
Editore
UISP Reggio Emilia

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
reggioemilia@uisp.it - www.uisp.it/reggioemilia

ORARIO AL PUBBLICO DAL 21 AGOSTO

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì 8.30 - 13.00 | 15.00 - 18.30.
Mercoledì 15.00 - 18.30. Sabato a partire dal 2 settembre 9.00 - 12.30.
Chiuso per ferie da Lunedì 7 a Venerdì 18 Agosto.

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

Iscrizioni a.a. 2017/18
dal 6 settembre 2017

Info e Orari su:
www.eidosdanza.it





UNA NUOVA STAGIONE CON LE ATTIVITÀ UISP

Maggiore attenzione ai settori giovanili, sperimentazione di nuove attività, ampliare le sinergie con i comitati territoriali vicini: con questi obiettivi sono ripartite le **strutture di attività della UISP** (ex Leghe) che a settembre rilanceranno una nuova stagione di sport e di iniziative. Abbiamo coinvolto decine di persone e di esperienze per arricchire un confronto che è sempre aperto a tutti: la nostra idea è quella di contaminare gli sport, privilegiare la partecipazione alla prestazione, offrendo

serietà, competenze ed opportunità. Per la prossima stagione agonistica, sono confermate tutte le discipline tradizionali e rafforzate aree come quella del turismo sociale e dell'escursionismo, molto apprezzate per proposte sempre diverse e interessanti: rilanciamo con idee originali il basket e la pallavolo, apriamo più occasioni e iniziative per il mondo podistico e per il ciclismo. Contattate i nostri referenti e i nostri volontari per saperne di più e per scoprire cosa c'è di nuovo nel mondo Uisp.

AUTOMOBILISMO

Tel. 0522 267217 | legaautomobilismo@uispre.it

BILIARDINO E GIOCHI TRADIZIONALI

Tel. 0522 267210 | areasgt@uispre.it

CALCIO

Tel. 0522 267208 - 267201 | calcio@uispre.it

ATLETICA LEGGERA E PODISMO

Tel. 0522 267210 | legaatletica@uispre.it

CICLISMO

Tel. 0522 267212 | v.fumarola@uispre.it

ESCURSIONISMO E TEMPO LIBERO

Tel. 0522 267211 | legamontagna@uispre.it

GINNASTICHE

Tel. 0522 267211 - Cell. 333 5368764
leginnastiche@uispre.it

MOTOCICLISMO

Tel. 0522 267201 | legamotociclismo@uispre.it

PALLACANESTRO

Tel. 0522 267209 | legabasket@uispre.it

PALLAVOLO

Tel. 0522 267209 | pallavolo@uispre.it

PATTINAGGIO

Tel. 0522 267215 | legapattinaggio@uispre.it

SPORT INVERNALI

Tel. 0522 267211 | tesseramento@uispre.it

SPORT IN AMBIENTE

Tel. 0522 267209 | asia@uispre.it

TENNIS

Cell. 345 0914670 | tennis@uispre.it

TURISMO

Tel. 0522 267215 - 267204
settoreturismo@uispre.it



VISITA IL NUOVO SITO UISP:
www.uisp.it/reggioemilia



REGGIANA NUOTO



**OPEN
DAYS**
dal 11 al 22
settembre

Cosa aspetti? Vieni a divertirti insieme a noi!!!

Svolgiamo attività nelle piscine di Reggio Emilia in via Melato, in via Gattalupa e in via Filippo Re **tutti i giorni dalle 14.50 alle 20.40**

Potrai scegliere fra le nostre attività!!

Prenota una prova al [347-3757452](tel:347-3757452) o manda una mail a segreteria@reggiananuoto.org

Ci trovi anche sul web www.reggiananuoto.org e sulla nostra pagina facebook "reggiana nuoto a.s.d."



Bambini



Adulti



Syncro



Tuffi



Acquabike



Acquagym



Pallanuoto

SEMPRE NUOVE (e buone) IDEE DAL MONDO UISP

foto: Loris Bonacini

ESCURSIONISMO E TEMPO LIBERO

Ecco una nuova area che si occuperà di attività in montagna e non solo, con stimolanti programmi di escursioni a piedi, in bicicletta, nordic walking e trekking per scoprire il piacere di avventurarsi in boschi, sentieri e piccoli borghi del territorio italiano. Alcune anticipazioni:

Programma

- 8/10 settembre: escursioni in bicicletta presso "Le terre della Serenissima" a Laguna Friulano-Veneta (GO).
- 23/24 settembre: escursione a piedi a Lagorai: "Valle dei Mocheni", Rifugio Sette Selle Palù di Fersina (TN).
- 8 ottobre: escursione alle colline del Chianti: "Anello di Gaioli in Chianti" Gaioli (SI) con avventura Trekking di Campi Bisenzio (FI).

Info: 0522 267211 | legamontagna@uispre.it

CORSO ARBITRI

Il settore Calcio Uisp organizza periodicamente corsi per arbitri aperti sia a donne che a uomini. All'inizio di ottobre un nuovo corso per una durata di otto serate per due volte a settimana. Nuove opportunità e tante attività interessanti.

Info: 0522 267208 - 267201

calcio@uispre.it



CAMPIONATI DI CALCIO A 7

A Reggio Emilia la struttura di attività Uisp promuove il 4° campionato di calcio a 7 maschile e femminile per ragazzi che hanno compiuto il 16esimo anno di età con l'obiettivo di coniugare il calcio al divertimento, all'integrazione e alla multiculturalità. Un'attività in crescita perché più dinamica, aperta e facile da organizzare anche per le società sportive.

Info: 0522 267208 - 267201

calcio@uispre.it

PALLACANESTRO

UISP organizza un campionato Amatori, 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 "Un cesto di giochi", nato con lo scopo di dare a tutti la possibilità di giocare e diventare protagonisti.

Info: 0522 267209 | legabasket@uispre.it

PALLAVOLO

Da settembre UISP inaugura la stagione invernale con campionati Amatori adulti e tornei MiniVolley per bambini.

NOVITÀ

LE DOMENICHE DEL MINIVOLLEY

Per la stagione sportiva 2017/2018 il settore UISP pallavolo attiva da Ottobre ad Aprile, quattro domeniche dedicate alla pallavolo per i più piccoli. Il primo appuntamento in programma è al Palazzetto dello sport di S. Ilario Domenica 29 Ottobre dalle 15:30 alle 17:30.

Info: 0522 267209 | pallavolo@uispre.it



Running Park è un progetto promosso e realizzato da Uisp di Reggio Emilia che offre la possibilità di scoprire l'Appennino Reggiano e di viverlo spontaneamente. Un'occasione unica per correre in percorsi studiati e tracciati da runner esperti, immersi in una natura incontaminata con tutta la sicurezza e la comodità di un parco cittadino.

Tutte le informazioni, i percorsi e gli eventi su

www.runningpark.it

CORSISUB

DAL 1991, A REGGIO EMILIA

scuba & sail
ADVENTURES

VUOI ISCRIVERTI ON LINE?
WWW.SCUBADVENTURES.COM

@ INFO@SCUBADVENTURES.COM ☎ 342.3275889



INFO POINTS

DIVING CENTER
Via Che Guevara 53/I, RE
GRANDE BLU
Viale Piave 1/m, RE

SCARICA
LA NOSTRA APP

SEGUICI
SU



Allianz
AGENTE SOVVENUTO FINANZIARIO
MEMBER SINCE 1994

TABACCHERIA LOTTO
Bazaar della fortuna
VERZANO (AL. CENTRO) (RE)

CENTRO OTTICO
LE GUERCE



OT/COMMUNICATION
REGISTRATION CENTER



SALIZI
TABACCHI

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



Associazione Sportiva Dilettantistica

Forza ed equilibrio al tuo benessere
www.shodan.it

DISCIPLINE ORIENTALI

TAI JI QUAN
QI GONG
YOGA

HATHA YOGA
YOGA in GRAVIDANZA
MEDITAZIONE

CORSI SPECIFICI

PER BAMBINI E RAGAZZI

AIKIDO
BABY TAEKWONDO
TAEKWONDO
KUNG FU WUSHU
KARATE
KENDO
AUTODIFESA
YOGA

ARTI MARZIALI

AIKIDO
KUNG FU WUSHU
GOJU RYU KARATE
OKINAWA KOBUDO
TAEKWONDO
KENDO
IAIDO
JODO
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU
DIFESA PERSONALE
AUTODIFESA Shoreikan

PRENOTA LA TUA SETTIMANA DI PROVA

nuova stagione dal 4 settembre

Sede principale e segreteria: v. Cristoforo Colombo 21 (da via Mazzacurati) - RE

Tel. 0522.556297 - info@shodan.it

Succursale: v. Gorizia 12, RE - presso circolo Enel "la Centrale"



GITA IN UMBRIA

UISP porta la solidarietà e rilancia il turismo nelle zone terremotate dell'Italia Centrale. Dal 13 al 15 ottobre si effettueranno visite nei centri storici tra i più belli del nostro paese a Perugia, Norcia e Gubbio e si incontreranno le popolazioni duramente

colpite dal terremoto che l'anno scorso ha distrutto diversi paesi di assoluto valore storico e culturale.

Programma

- 13 ottobre: partenza ore 7.00 da Reggio Emilia e arrivo in hotel al Lago Trasimeno (Magione). Ore 13.30 partenza per Perugia e visita alla fiera "EUROCHOCOLATE".
- 14 ottobre: ore 7.30 partenza per Norcia e incontro con le autorità locali per visitare la città colpita dal terremoto.
- 15 ottobre: ore 8.00 partenza per Gubbio e visita della città con guida turistica. Ore 15.00 partenza per il rientro a Reggio Emilia.

Info: 0522 267215 - 267204

settoreturismo@uispre.it

Le iscrizioni sono aperte fino all'11 Ottobre.

VACANZA BENESSERE IN INDIA



DAL 21 AL 30 APRILE 2018

A Rishikesh, a nord di Nuova Delhi, potrete vivere un'esperienza unica di sette giorni dedicati al benessere di corpo e mente. Lezioni di yoga e meditazione, trattamenti ayurvedici, escursioni e visite guidate ai templi e ashram ti aspettano per arricchire corpo, mente e spirito.

Info: 0522 267215 - 267204
settoreturismo@uispre.it

VENITE A TROVARCI A FESTA REGGIO!

Dal 24 Agosto esibizioni di danza, calcio a 5, basket, pallamano, ginnastica, pattinaggio e tanto altro ancora...



ABILITY GYM by



A-GYM È SINONIMO DI BENESSERE E SALUTE PER TUTTI

Ability Gym è un progetto affidato dal Comune di Reggio Emilia a Gast onlus e UISP che si svolge nella rinnovata e attrezzata palestra ex OSEA (ora A-gym) all'interno di "Reggio Città Senza Barriere", un progetto finalizzato all'eliminazione di ogni barriera culturale, architettonica e mentale al fine di realizzare un nuovo modo di pensare la città per e con la disabilità. Attività motorie funzionali seguite da uno staff qualificato attraverso programmi individualizzati in piccoli gruppi e individuali, permettono a persone con disabilità congenita o acquisite di conseguire competenze motorie e relazionali in un contesto fruibile e socializzante. I corsi sono articolati tutti i giorni con orari differenziati e flessibili in base alla tipologia di lavoro.

L'impianto A-Gym è però idoneo ad accogliere ogni tipo di utenza per cui vi si svolgono anche:

- attività di fitness in pausa pranzo e alla sera
- attività motoria per bambini
- attività motoria per scuole dell'infanzia
- AFA motoria per anziani
- AFA neurologica

Sede operativa A-GYM:

via della Canalina, 38 Reggio Emilia.

Tel. 0522 287611

abilitygym@gastonlus.org

Gast Onlus: 331 8776207;

gast@gastonlus.org - www.gastonlus.org;

Uisp: 0522 267211- reggioemilia@uisp.it;

www.uisp.it/reggioemilia

G.A.S.T ONLUS

organizza e promuove attività motorie di base e sportive per persone con disabilità dai 3 anni in avanti come mezzo di conquista di maggiore indipendenza.

ATTIVITA' MOTORIA ludica di base (dai 3 anni).

ATTIVITA' SPORTIVA Basket e Atletica.

NUOTO proposte individuali e di gruppo.

SKI sci alpino, anche per persone non deambulanti, a Cerreto Laghi.

ATTIVITA' OUTDOOR escursioni, gite a contatto con la natura per tutti, nelle colline reggiane.

SCUOLA progetti di attività motoria per integrazione scolastica e il sostegno all'educazione fisica nelle scuole.

RUN camminate, corse podistiche e gare.

Informazioni di contatto: Asd G.A.S.T. onlus
Via Gandhi 6 - Reggio Emilia
gast@gastonlus.org - 331 8776207
<https://it-it.facebook.com/gast.onlus>



ACQUA

Gioco, apprendimento, esercizio, rilassamento e cura. L'acqua è la migliore alleata della nostra vita. Non è mai troppo presto né troppo tardi per cominciare. UISP ed Equipe Sportiva organizzano corsi in tutte le piscine di Reggio Emilia. Trovate quello che fa per voi e scoprite i benefici che l'acqua può portare alla vostra vita.

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

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

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Giovedì	14:00-14:50
Gattalupa	Sabato	13:10-14:00

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

IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 2 a 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



VUOI DIVENTARE ISTRUTTORE DI NUOTO O ACQUAFITNESS?

Scopri tutti i corsi di formazione sul sito o scrivi a: leganuoto@uispre.it



**NOVITÀ
2017/18**

i 1° TURNO settembre 2017 - gennaio 2018 - 2° TURNO febbraio 2018 - giugno 2018

ISCRIZIONI: Iscrizioni a partire dal 3 Luglio negli uffici UISP in via Tamburini: 5 Reggio Emilia. Giorni e orari potrebbero subire delle variazioni. Per info: UISP Reggio Emilia: tel. 0522 267211

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 FISIOMEMME

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative. Proponiamo sia corsi con la presenza di un operatore specializzato che corsi in autonomia.

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
	Giovedì	11:00-12:30	Esercizi in autonomia
	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

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

- **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 il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 19:50 alle 20:40 (vasca 25 metri). 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. Il nuovo corso libero permette di svolgere i tuoi esercizi in autonomia ad un orario elastico.



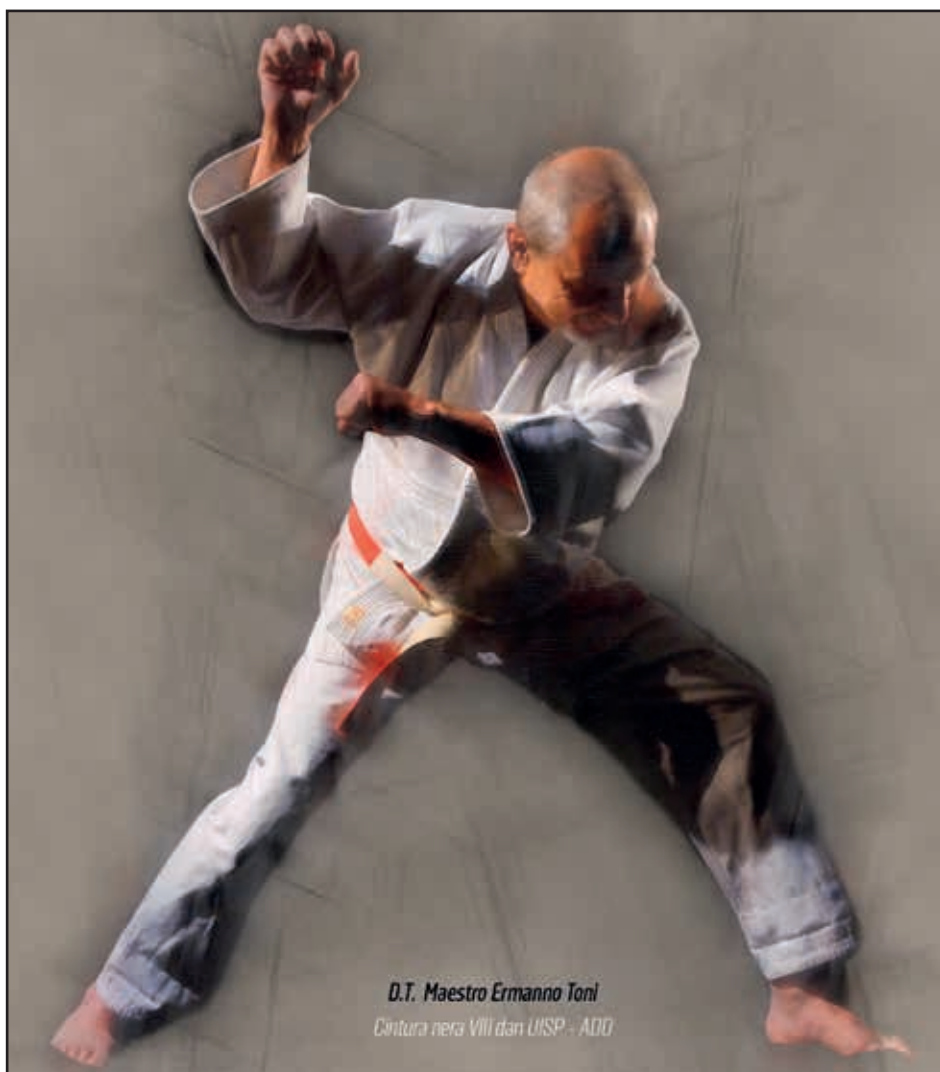
11-16 SETTEMBRE 2017
SETTIMANA OPEN

WWW.LETSDANCE.IT | SEGUICI SU

VIA XX SETTEMBRE 1/A 42124 REGGIO EMILIA TEL 0522/516801



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



D.T. Maestro Ermanno Toni
 Cintura nera VIII dan UISP - ADD



CENTRO STUDI JUDO ASD
 ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

**UNICITÀ & SINCERITÀ
 LA VIA DEL TATAMI**

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. 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
VEDERDÌ	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





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 abbonamento.	Lunedì	19:00-19:50	Idrobike
	Venerdì	19:00-19:50	Idrobike
	Lunedì	13:10-14:00	Acqua gym
	Martedì	13:10-14:00	Idrobike
	Giovedì	13:10-14:00	Acqua gym

CORSI PER SOLE DONNE

Nuoto e acquagym.

DA SETTEMBRE INAUGURIAMO IL
5° ANNO DEL CORSO 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
	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 / 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

CORSI DI MINI BASKET FEMMINILE



COSA ASPETTI ???
CORRI AD ISCRIVERTI !!!



— i nostri amici —


MAZZIERI

InterPuls®

prink®
REGGIO EMILIA

WorkCom


MADE IN ITALY
www.empressmore.com

AIR
ACCESSORIES

Anna
collezioni


BEIMPACT
STAMPA - ALLESTIMENTI
DECORAZIONI - SITI WEB

Night & Day **POINT**
REGGIO EMILIA


DOTT.SSA
M. GASPEROTTI

A.S.D. POLISPORTIVA TRICOLORE Via Giorgione n. 6 - 42121 Reggio Emilia

AFFILIATA

 **LYONESS**
Your Cashback Company

335 56.27.504 - 348 90.96.096



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.*

**S
D
K**



BRAZILIAN JIU JITSU
DIFESA PERSONALE
KRAV MAGA
KUNGFU
KARATE
AIKIDO
JUDO
SANDA
TAICHI
XINYI
QIGONG
YOGA
PILATES
CAPOEIRA
MEDITAZIONE
BALLI LATINI

Via Zibordi 14/A - Reggio Emilia

Tel 0522.300.500

www.sdkreggioemilia.it

info@sdkreggioemilia.it

www.facebook.com/sdkreggioemilia

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

 **SDK** **崇道館**
dal 1953
REGGIO EMILIA
Associazione Sportiva Dilettantistica



PRIMI PASSI CON L'ATELIER DEL CORPO

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 quali camminare, correre, saltare, 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 e altri oggetti frutto delle creatività dei bambini) permettono ai più piccoli di vivere esperienze nuove e fuori dal quotidiano. La fantasia del bambino è coinvolta e stimolata tramite proposte di percorsi aperti, liberi e chiusi e le attività permettono la libera 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	17:15 - 18:05	Dal 25/09/2017 al 18/12/2017 Dal 15/01/2018 al 16/04/2018	13
Pezzani, via Wybicki	Mercoledì	17:15 - 18:05	Dal 27/09/2017 al 20/12/2017 Dal 17/01/2018 al 11/04/2018	13



ASD PROGETTO Danza

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

:: ATTIVITA' MOTORIA - BABY DANCE

Corsi regolari per bambini dai 3 anni

:: DANZA CLASSICA

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

:: DANZA MODERNA/CONTEMPORANEA

Corsi regolari per ragazzi e adulti

:: DANZA HIP-HOP

Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti

Settimana Open
dal 4 al 10
settembre

info ed iscrizioni da lunedì **28 AGOSTO**

orari segreteria: dalle 16:00 alle 20:00 da lunedì a venerdì

ci trovi in

via Premuda 40/10, 42123 Reggio Emilia

tel. 0522 791397 cell. 3454183978

www.progettodanza.com

info@progettodanza.com

Le attività sono rivolte esclusivamente ai soci

2017/18

Incerti



pasticceriaincerti.com

info@pasticceriaincerti.com

0522/083953

Via Tamburini 3 Re



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	18:10-19:00	Dal 25/09/2017 al 18/12/2017 Dal 15/01/2018 al 16/04/2018	13
Pezzani, via Wybicki	Mercoledì	18:10-19:00	Dal 27/09/2017 al 20/12/2017 Dal 17/01/2018 al 11/04/2018	13

GIOCAMONDO IN MUSICA (4-6 anni)

Attività motoria con musica nella quale, tramite il momento ludico, si esplora la propria unità psicofisica e si acquisisce conoscenza, consapevolezza di se, armonia,

destrezza, coordinazione, immaginazione e creatività con un lavoro giocoso sia individuale sia di gruppo.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Asd Dryade, via Monti	Martedì	16:45-17:35	Dal 25/09/2017 al 13/12/2017 Dal 09/01/2018 al 03/04/2018	13

i **DISPONIBILITÀ:** Massimo 12 posti per corso. Fino a esaurimento posti disponibili. **APERTURA ISCRIZIONI:** A partire da martedì 29 Agosto nella sede UISP di via Tamburini, 5 a Reggio Emilia. **INFO:** UISP tel. 0522 267228 - 267214 progettieducativi@uispre.it. Il CORSO è tenuto da Istruttori Laureati in Scienze Motorie. Tessera Uisp obbligatoria € 6,00.

CAMPI GIOCO PER L'ESTATE CARROZZONE E BIASOLA APERTI FINO A SETTEMBRE PER ACCOGLIERE BAMBINI E RAGAZZI

Uisp propone anche per l'estate attività ludico-motorie per bambini e ragazzi. 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 al mese di settembre i campi gioco Carrozzone e Biasola.

Le 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.

INFO: telefonare allo 0522 / 267228-214 o scrivere a: progettieducativi@uispre.it



CORSI POST DIPLOMA



IL LAVORO NON È
UNA FAVOLA



**Per Informazioni e
Iscrizioni ai Corsi**

E-mail: postdiploma@ifoa.it

800.915108



www.ifoa.it/p



postdiploma

Sapere utile



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
e scopri l'attività che fa per te!!

Per info: Tel 333/5488891 – Email: info@ginnasticareggiana.it



"La cosa importante non e' cio' che stai facendo...
...ma come stai eseguendo cio' che fai"
(Joseph H. Pilates)

ARTECORPO

STUDIO PILATES a.s.d.

Via Mazzacurati, 11
REGGIO EMILIA
Tel 348-4459879
www.artecorpopilates.com



✓ **PILATES STUDIO**
con MACCHINE

✓ **CHAIR** ✓ **MATWORK** ✓ **BOSU**

✓ **MOTR**
La novità dell'anno





DIVENTARE SOCIO DI UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ARSEA
Servizi per l'Associazionismo

Le diverse organizzazioni in cui praticare l'attività sportiva.

Annamaria Crisalli, ARSEA S.r.l.

I rientro dalle vacanze estive porta con sé tanti buoni propositi tra cui quello di praticare attività sportiva per superare i propri limiti, "tenersi in forma" o anche solo per divertirsi e stare insieme agli altri.

QUALE ATTIVITÀ SPORTIVA SCEGLIERE? E SOPRATTUTTO, COME ORIENTARSI NELLA SCELTA DI DOVE PRATICARLA?

Spesso si valuta un'organizzazione piuttosto che un'altra per la comodità della struttura, la vicinanza a casa o al lavoro o per la competenza e la capacità di coinvolgimento dei relativi istruttori. Non tutte le realtà in cui si svolgono attività sportive sono uguali: le proposte che troviamo all'interno di questo giornalino sono relative ad attività organizzate direttamente dal Comitato UISP di Reggio Emilia o dalle Società (SSD) e Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) ad esso affiliate.

COSA VUOL DIRE PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVA ALL'INTERNO DI UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA?

Le ASD sono enti senza scopo di lucro, nati dalla volontà di un gruppo di persone che si è unito per perseguire un obiettivo comune; all'interno delle ASD l'attività è svolta prevalentemente con e verso i propri associati.

COSA VUOL DIRE DIVENTARE SOCIO DI UN'ASD?

Significa condividere le finalità dell'ente associativo, scegliendo di partecipare alle attività proposte e alla vita associativa in generale, nel rispetto dei principi sanciti dal relativo Statuto e degli eventuali Regolamenti interni.

DIRITTI E DOVERI DEI SOCI

LA QUALIFICA DI SOCIO DÀ DIRITTO:

- a partecipare a tutte le attività promosse dall'Associazione;
- ad essere convocato alle assemblee nel rispetto delle modalità indicate in statuto;
- a partecipare alla vita associativa, esprimendo il proprio voto nelle sedi deputate, anche in relazione all'approvazione e modifica delle norme dello Statuto e di eventuali regolamenti;
- a godere dell'elettorato attivo e passivo (un socio partecipa all'elezione degli organismi e può essere eletto all'interno degli stessi);
- ad accedere ai verbali e ai bilanci dell'associazione.

I SOCI SONO AL CONTEMPO TENUTI:

- all'osservanza dello Statuto, degli eventuali Regolamenti interni e delle deliberazioni assunte dagli organi sociali;
- al pagamento della quota associativa deliberata dal Consiglio Direttivo;
- a collaborare alla realizzazione dei fini istituzionali.

IL SOCIO NON È UN CLIENTE: IL SOCIO È L'ASSOCIAZIONE!

SPORTELLO AMICO

Ricordiamo a tutti i soci che il Comitato UISP di Reggio Emilia, attraverso il supporto dei consulenti di ARSEA Srl, 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 PARTECIPI 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.

**OGNI SPORTIVO HA
LA PROPRIA SFIDA**

**LA NOSTRA È
ABBASSARE I PREZZI**

PRIMA

22[€]₉₉

Quechua

**TENDA
ARPENAZ 2**

19[€]₉₉



Via Piemonte 20/A - REGGIO EMILIA (RE) - 0522 046470

DECATHLON
REGGIO EMILIA

LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI

Tutte le proposte di attività motoria per mantenersi in forma a prescindere dall'età.

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	Lunedì - 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	ISCRIZIONI dal 25/08 fino a esaurimento posti
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		



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.

Chiamaci per avere info allo 0522 267203 (mattino) o scrivi a: e.iotti@uisp.it

i ISCRIZIONI E COSTI: Per chi paga l'intero quadrimestre Ottobre-Gennaio 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 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. 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: 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uisp.it.



CORSI DI JUDO:

- AVVIAMENTO AL JUDO
- JUDO BAMBINI E RAGAZZI
- JUDO AGONISTI
- JUDO FEMMINILE
- JUDO ADULTI

IAIDO

KENDO

GINNASTICA POSTURALE

DIFESA PERSONALE

YOGA

JU JITSU

PILATES

KUNG FU
TAI JI QUAN

PREPARAZIONE ATLETICA

- GLOBALE
- SPECIFICA PER SPORT DA COMBATTIMENTO

Dojo SDK a.s.d.
Viale Olimpia n. 18 - Reggio Emilia
Tel. 0522 - 552009 - segreteria.dojosdk@gmail.com
www.dojosdk.com
I nostri Corsi sono anche a Rubiera, Campegine e Casina.



OBIETTIVO DANZA

A.S.D.

ELENCO CORSI 2017/2018

BAMBINI E TEENAGER

HIP HOP

MUSICAL (Ballo, Canto, Recitazione)

DANZA CLASSICA

GIOCOLANDIA - PRE DANZA (3-5 anni)

DANZA MODERNA - CONTEMPORANEA - JAZZ

DANZE LATINO AMERICANE e STANDARD

DANZE ARTISTICHE E SINCRONIZZATE

ADULTI

BALLI DA SALA e BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE

DANZE STANDARD

DANZE CARAIBICHE - BACHATA SENSUAL

DANZE LATINO AMERICANE

BALLO COUNTRY

DANZA DEL VENTRE

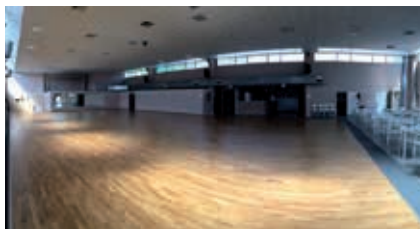
LATIN SHAKE® **IN ESCLUSIVA !!!**

BALLI DI GRUPPO

FUNKY TELEVISIVO/MODERN JAZZ

DANZE POLINESIANE

YOGA - ZUMBA - CROSS TRAINING



SPECIALI

WHEELCHAIR

SPECIALE SPOSI

LEZIONI PRIVATE



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



ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA

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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Obiettivo Danza	Mercoledì	11:00-12:00	Yoga		
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates		
Palestrina	Lunedì - Giovedì	10:00-11:00	Aerobica dolce		
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica Posturale		
Pezzani	Giovedì	20:00-21:00	Pilates	Ufficio UISP	Dal 24/08 al 29/09
Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:30-17:30	Yoga		
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga		
City Yoga	Lunedì - Giovedì	9:30-10:30	Pilates bisettimanale		
	Venerdì	9:30-10:30	Pilates monosettimanale		
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates		

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	
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	Palestra dal 2/10 durante le attività
Novellara	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Circolo Novellarese	
Quattro Castella	Lunedì - Giovedì	10:30-11:30	Palestra	
Rubiera	Lunedì - Giovedì	8:30-11:30	Palestra	
	Martedì - Venerdì	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S. Ilario)	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Palestra	

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)	Venerdì	17:00-18:00	Yoga terapia (lez. prova 29/09)		dal 25/08 al 27/09
Palaenza (S. Ilario)	Venerdì	18:00-19:30	Yoga (lez. prova 29/09)	in palestra in orario di attività	dal 01/10
Palaenza (S. Ilario)	Venerdì	19:30-21:00	Yoga (lez. prova 29/09)		dal 25/08 al 27/09
Palaenza (S. Ilario)	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica dolce		dal 25/08 al 27/09
Osea	Martedì - Giovedì	20:00-21:15	Hatha Yoga	Ufficio Uisp/Palestra	dal 25/08 al 27/09

Tutte le attività riprenderanno a partire dal 2 OTTOBRE



EUROSEI REGGIANI S.p.A.



tel. 0522 303040 / 0522 303049

VENDITA INGROSSO E DETTAGLIO DI:



Carta, cancelleria, prodotti per l'ufficio



Carta igienica, asciugatutto, fazzoletti



Monouso per ristorazione



Prodotti per confezionamento, cottura, asporto alimenti



Pannolini bimbo e adulto



Sacchi immondizia



Prodotti per detergenza ambienti e igiene personale

Ci trovi a Reggio Emilia in zona Annonaria, via A. M. Agnoletti 4

Lun-ven 8.30-12.30 e 14.30-18.30

Visita anche il nostro sito!

www.euroseireggiani.it

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

A.F.A. MOTORIA

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi che mirano a prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-oste-articolare. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico

curante o a un professionista sanitario che consigli il percorso AFA più adatto. La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo. **I corsi iniziano Lunedì 2 Ottobre 2017.**

A.F.A. NEUROLOGICO

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 2 Ottobre 2017.**



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!



PRE ISCRIZIONI: recarsi in Uisp fino al 31 agosto (chiuso per ferie dal 4 al 20 agosto compresi) e versare 25 Euro per prenotare il posto.

PER ISCRIVERSI è possibile recarsi in palestra nelle giornate stabilite, oppure in UISP dal 4 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 VALIDO DAL 1/09/2017. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono ne recuperabili ne rimborsabili. Quota quadrimestrale 100€. Chi ha fatto le pre iscrizioni deve effettuare il saldo entro il 22 settembre CON MODULO AFA COMPILATO VALIDO DAL 1/09/2017.

ANCHE QUEST'ANNO UISP PROGRAMMA L'AFA PERINEALE. PER INFO E ISCRIZIONI CHIAMA LO 0522-260230.

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	Mer - Ven	17:00-18:00
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Mer - Ven	14:45-16:45
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lun - Gio	8:00-9:00 / 10:00-11:00
Villaggio Osea	Via della Canalina, 38	Mer - Ven	17:00-18:00
Villaggio Osea	Via della Canalina, 38	Mar - Gio	9:00-10:00
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 2	Mar - Gio	17:00-18:00
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
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Mar - Gio	14:30-15:30

A.F.A. NEUROLOGICA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Villaggio Osea	Via Monti Urali, 2	Mer - Ven	18:00-19:00
Bocciofila	Via Agosti, 6	Lun - Gio	11:00-13:00



REGGIO GAS

VERDE & BLU

TREKKING ALPINISMO ARRAMPICATA

Vivi con noi la tua avventura!

sconto
del 15 %
a tutti i soci
CAI

via Cecati 3 / 1 Reggio Emilia • tel + fax 0522-431875 • www.reggiogas.it

Reggiana Gourmet

PASTAI ARTIGIANI



LA SFOGLIA
NATURALMENTE RUVIDA

www.reggianagourmet.com


A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Komodo	Boretto Via Firenze, 5	Mar - Gio	15:30-16:30	c/o Komodo Boretto dal 4/09/2016
Polisportiva Arena	Montecchio Via Don Pasquino Borghi, 10	Lun - Mer	14:45-15:45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Polisportiva Arena	Montecchio Via Don Pasquino Borghi, 10	Mer - Ven	19:30-10:30	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Circolo Arci	Barco Via XXIV Maggio, 44	Mer - Ven	8:00-11:00	c/o Circolo Arci di Barco il 15/09/2016
Polisportiva Scandianese	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
Palaenza	Sant'Ilario Via Piave, 9	Lun - Gio	17:00-18:00	c/o Palaenza il 25/09/2016
Komodo	Campegine Via Sorte, 2	Lun - Mer	15:15-16:15	c/o Komodo Campegine dal 15/09/2016
Komodo	Rubiera Via per San Faustino, 5	Mar - Ven	9:20-11:30	c/o Komodo Rubiera dal 18/09/2016
Esperidi	Vezzano Via Caduti Della Bettola, 69	Lun - Gio	17:30-18:30	c/o Esperidi il 21/09/2016
Palestra Bocciofila	Cadelbosco Sopra Via Galileo Galilei	Mar - Gio	10:30-11:30	c/o Palazzetto
Palestra sportiva	Bagnolo Via Anna Frank, 6	Lun - Gio	08:00- 9:00	c/o Palestra
Palazzetto	Castelnovo Sotto Via Sant'Andrea, 15	Lun - Gio	9:00-10:00	c/o Palazzetto
Kyoto Center	Guastalla Via Sacco e Vanzetti, 2	Lun - Gio	8:40-10:40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.s. Ronin	Correggio Via Pirandello, 1/C	Lun - Gio	9:00-12:00	c/o Ronin 18/09/16 ore: 9:30-12:00
ASD Sportinsieme	Castellarano Via Chiaviche	Mar - Ven	10:00-11:00	c/o ASD Sportinsieme
C. Sociale Autogestito	Novellara Via Vittorio Veneto, 30	Mar - Ven	11:15-12:15	c/o Centro Sociale il 3/10/2016
Toano	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
Teatro I Mantellini	Villa Minozzo	Mer - Ven	16:30-18:30	c/o Teatro I Mantellini
Ventasso	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE



ARSEA^{TES}
Servizi per l'Associazione

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

CONSULENZA

quesiti su aspetti giuridico,
fiscali e gestionali



WEB

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



centri odontoiatrici
Victoria



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

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 - www.victoriacentroodontoiatrici.it



A.F.A. NEUROLOGICA in PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	Montecchio Via Don Pasquino Borghi, 10	Lun - Gio	8:30-10:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Scandiano	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	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 o allo 0522 267211.



 **CONAD**
CENTROMERCATO



*Reggio
Sud*

Cadelbosco

**VIA MAIELLA 55
REGGIO EMILIA (RE)**

**VIA MONS. SACCANI 46
CADELBOSCO DI SOPRA (RE)**

lafotolito
digitalprint



BIANCO e NERO

01

COLORI

02



PROMOZIONALI

03



POSTER
PANNELLI
PVC

04

EDIZIONI RECOS

05



STUDIO GRAFICO

06

STAMPADIGITALE

RECOS srl - Via Romana, 42 - 42028 Poviglio - RE - Tel. 0522.966349 - info@lafotolito.eu

NUOVA
CAMPAGNA
TESSERAMENTO
2017/2018

KOMODO
PLEASURE CENTER

PISCINA E PALESTRA

**BENESSERE
UNICO**

SCOPRI LE NOVITÀ
E TUTTI I VANTAGGI DELLA NUOVA STAGIONE

BORETTO (RE) **CAMPEGINE (RE)** **RUBIERA (RE)**
VIA FIRENZE, 5 VIA FIRENZE, 5 VIA FIRENZE, 5
0522 965105 0522 965105 0522 965105

WWW.KOMODOPLEASURECENTER.IT

UISP
sportper tutti

KINEMA

**EQUIPE
SPORTIVA**



LO SPORT IN EQUIPE

www.equipesportiva.it

Equipe Sportiva Srl SSD - UISP Comitato di Reggio Emilia, porta il valore dello "Sportpertutti" in sette impianti sportivi dislocati su tre province tra Reggio Emilia, Modena e Parma. Equipe oggi conta più

di 12.000 soci e circa 250 tecnici, istruttori e laureati in Scienze Motorie che svolgono attività sportive di ogni tipo e per qualsiasi fascia di età per far godere i benefici fisici, sociali e culturali che derivano dallo sport.

CORSI ACQUA

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

CAMPI ESTIVI MANIFESTAZIONI LUDICO-RICREATIVE

- Corri e nuota
- Gioca e nuota
- Rubieropolis
- Trofeo Ego Village

CORSI FITNESS MULTISPORT E CORSI RAGAZZI

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

Le attività sono rivolte ai soci.

DOVE SIAMO:

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

**EQUIPE
SPORTIVA**

SETTORE AGONISTICO



Il settore agonistico di **EQUIPE SPORTIVA** comprende attività di nuoto, pattinaggio artistico, ginnastica artistica e judo e conta più di 480 atleti tra bambini, ragazzi e adulti. Un progetto interprovinciale ispirato ai valori Uisp con lo scopo di aiutare i ragazzi a crescere, divertirsi e a stare bene con se stessi e con gli altri.



Al Parco Aquatico di Reggio Emilia goditi tutta l'estate con attrazioni e attività per grandi e piccini. 40.000 metri quadri di verde con piscine, idromassaggi, scivoli, toboga, gommoni e tanto altro ancora ti aspettano per vivere il mare in città.



Orari:
Feriali 9:30 - 19:00
Sabato e domenica 9:00 - 19:00
Info: www.aquatico.it



**PASSA IL FERRAGOSTO CON NOI!
GRANDE FESTA
A TEMA A SORPRESA
E GIOCHI FUORI E DENTRO L'ACQUA.**





Stagione Sciistica



2017 / 2018



WEEKEND: 28-29 OTTOBRE 2017 HINTERTUX (Austria)
Hotel **** - Partenza Venerdì 27 da Reggio Emilia ore 14,00

PONTE dell'Immacolata: TIGNES (Francia) 8-9-10 Dicembre 2017
Hotel *** - Partenza Giovedì 7 da Reggio E. ore 14,00

WEEKEND: GRESSONEY (Italia) 13 -14 Gennaio 2018
Hotel **** - Partenza Venerdì 12 da Reggio Emilia ore 14,00

Settimana Bianca: CANAZEI (Italia) 27 Gennaio 3 Febbraio 2018
Hotel **** - Partenza Sabato 27 da Reggio Emilia ore 10,00

WEEKEND: NASSFELD (Hermagor) (Austria) 24 - 25 Febbraio 2018
Hotel **** - Partenza Venerdì 23 da Reggio Emilia ore 14,00

WEEKEND: KUFSTEIN (Austria) 10 - 11 Marzo 2018
Hotel **** - Partenza Venerdì 9 da Reggio Emilia ore 14,00

PASQUA: BRIDES Les Bains (Francia) 31 Marzo - 1-2 Aprile 2018
Hotel *** - Partenza Giovedì 7 da Reggio E. ore 14,00



Info: 335 6946257 - 349 7293628
info@sciclubcusna.it - www.sciclubcusna.it

SCUOLA SCI



CUSNA



Info: 335 6946257 - 349 7293628 - info@sciclubcusna.it - www.sciclubcusna.it

7° Corso Avviamento Allo Sci 2018

I nostri corsi comprendono:
Viaggio di A/R per 4 Domeniche
SKI PASS per 4 giornate (solo per il partecipante)
Scuola Sci con maestri F.I.S.I. (dalle ore 10 alle 13)
Assicurazione RCT - Tessera SCI CLUB CUSNA
(ACCOMPAGNATORE OBBLIGATORIO)

Domenica 21 - 28 Gennaio * 11 - 18 Febbraio 2018

Orario di partenza 06,30 * Ritorno ore 18,00 "Bus GT"

1° STAGE DI PERFEZIONAMENTO PRE AGONISTICO

Il corso è rivolto solo a sciatori esperti. Lo stage si svolgerà nelle stesse date dei corsi di avviamento allo sci.

CONVENZIONE DOMENICHE SULLA NEVE

La convenzione è riferita a tutte le persone amanti della Neve; Possibilità di accedere a Ski Pass con prezzo convenzionato.

JUNIOR'S 

Via Daniele da Torricella, 56

Tel.: 0522 558366 - Reggio Emilia

Abbigliamento Calzature e Sports
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 2006 al 2012

a **REGGIO EMILIA**

- Palestra Secchi
- Palestra Rosta Nuova
- Palestra Via Premuda
- Palestra Via Primo Maggio
- Palestra Elementari Rivalta
- Palazzetto di Rivalta

INFO

Tel. 347 0047699

Tel. 333 6632055

Tel. 0522 557823 (dopo le ore 18)

Tel. 0522 330165 (dopo le ore 18)

basket2000@libero.it



GRATIS 4 lezioni di prova
BORSA e MAGLIA a tutti gli iscritti