

n.02  
Gennaio 2019



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

*Speciale palestra*  
febbraio/maggio 2019

## Atelier del corpo in movimento

Corsi di attività ludico-motoria  
per bambini dai 2 ai 5 anni

## Lo sport che mantiene giovani

Attività speciali, A.F.A. e  
ginnastica dolce



Nuovi corsi di  
Tangoterapia e  
Qi Gong

Distribuzione gratuita | Attività e iniziative rivolte ai soci.





## CORSO DI TANGOTERAPIA CON METODO RIABILITANGO®

Il metodo Riabilitango® è un'attività riabilitativa che utilizza esercizi tecnici, passi, figure e musica del Tango Argentino allo scopo di migliorare la postura, equilibrio e qualità del movimento soprattutto in persone affette da patologie neurologiche. Il metodo ha come obiettivo principale il recupero fisico della persona e la sua autonomia affinché possa svolgere con più facilità le attività quotidiane. Al contempo accresce memoria, concentrazione e agisce positivamente sulla sfera psicologica e relazionale.

RIABILITANGO®

**NOVITÀ**

**Ti interessa?**

Chiamaci

**0522 267203**

lun-ven 8:30-13:00

PALESTRA	GIORNI
Buco Magico Via Martiri di Cervarolo, 47	martedì 10:00 - 11:00
A-Gym Via della Canalina, 38	venerdì 18:00 - 19:00



## SCOPRI LA TUA QUIETE INTERIORE CON IL QI GONG

Il qi gong è una disciplina energetica orientale che aspira a equilibrare e armonizzare l'essere umano nella sua globalità. Tutti possono praticare qi gong e trarne benefici a qualunque età! Comprende tecniche di movimento, respirazione e percezione interna che consentono di "allenarsi" per accedere a una profonda quiete interiore, che appartiene a ognuno di noi. Non comporta sforzo, poiché si tratta di una tecnica dolce che si adatta alle condizioni fisiche ed energetiche della persona.

QI GONG

**NOVITÀ**

**Ti interessa?**

Chiamaci

**0522 267203**

lun-ven 8:30-13:00

PALESTRA	GIORNI
Polveriera Via Terrachini, 18	martedì 10:00 - 11:00
A-Gym Via della Canalina, 38	lunedì 15:00 - 18:00





# L'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)

**L**a Bottega è un piccolo mondo dove il bambino sviluppa gli schemi motori di base attraverso attività individuali o di gruppo. 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 utilizzate come contesto per lo svolgimento delle attività di gioco e dei percorsi proposti. La fantasia del bambino è coinvolta e stimolata tramite proposte di percorsi aperti, liberi e chiusi ed attività che permettono la sperimentazione libera di diversi attrezzi, all'interno di un contesto guidato da un istruttore qualificato. È prevista la presenza costante e attiva di un genitore durante il corso.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wybicki	Martedì	17:00 - 17:50	Dal 08/01/2019 al 02/04/2019	13
Pezzani, via Wybicki	Giovedì	17:00 - 17:50	Dal 17/01/2019 al 11/04/2019	13

## GIOCAMONDO (4-5 anni)

**I**l 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 propone 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 a 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	Martedì	18:00 - 18:50	Dal 08/01/2019 al 02/04/2019	13
Pezzani, via Wybicki	Giovedì	18:00 - 18:50	Dal 17/01/2019 al 11/04/2019	13



**DISPONIBILITÀ:** Massimo 12 posti per corso. Fino ad esaurimento posti disponibili.

**ISCRIZIONI:** A partire da giovedì nella sede UISP di via Tamburini, 5 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. Tessera UISP obbligatoria € 6,00.

# LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI

Per queste attività serve il  
CERTIFICATO MEDICO NON  
AGONISTICO

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

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA - turno FEBBRAIO -MAGGIO 2019

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Belvedere	Mer - Ven	14:30 - 16:30	sempre aperte in Ufficio UISP Via Tamburini, 5	dal 1 febbraio fino a esaurimento posti
Bocciofila Tricolore (Via Agosti, 3)	Lun - Gio	9:00 - 10:00		
Massenzatico	Lun - Gio	14:30 - 15:30		
San Prospero	Mar - Gio	14:30 - 16:30		
Villa Sesso	Lun - Gio	14:30 - 15:30		
Pasubio	Lun - Ven	15:00 - 16:00		
Villa Cella	Mar - Gio	9:00 - 10:00		
Cà Bianca	Lun - Gio	16:30 - 18:30		
Circolo Enel	Lun - Gio	8:30 - 9:30		
Sdk (Via Zibordi)	Lun - Gio	8:15-9:15		
Dryade	Lun - Gio	9:30 - 11:30		
Let's Dance	Mar - Gio	15:30 - 16:30		
Nakayama	Mer - Ven	9:00 - 11:00		
Beriv Multisport	Lun - Gio	9:00 - 11:00		
Beriv Multisport	Mer - Ven	15:30 - 16:30		

## ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA - turno FEBBRAIO -MAGGIO 2019

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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Beriv	Mer	10:00 - 11:00	Pilates	in ufficio UISP dal 15/1
Beriv	Mer	11:00-12:00	Yoga Terapia	
Beriv	Lun - Gio	11:00 - 12:00	Yoga	
Pal. Obiettivo Danza	Mer - Ven	9:30 - 11:30	Pilates Dolce/Avanzato	
Pal. Obiettivo Danza	Mer - Ven	9:00 - 9:30	Pilates in piedi	
Sdk (Via Zibordi)	Mer	8:30 - 10:30	Ginnastica Posturale	
Dryade 	Lun - Gio	13:00-14:00 / 14:30-15:30	Circuit Fitness	
Dryade 	Mar - Ven	9:30 - 11:30	Aer. Dolce / Aer. Fitness	
Marco Polo	Lun - Gio	15:00-17:00	Yoga Posturale	
Cityoga	Lun	9:30 - 10:30	Pilates	
C. S. Buco Magico	Mar - Ven	10:30-11:30	Yoga Posturale	
A-Gym (Ex Osea)	Lun - Gio	20:00 - 21:15	Hata Yoga Adulti	
A-Gym (Ex Osea)	Mar	18:15-19:30 / 19:45-21:00	Hata Yoga Adulti Principianti	
A-Gym (Ex Osea)	Mar - Ven	21:15 - 22:30	Ginnastica Adulti Total Body	
Pal. Let's Dance	Ven	10:30 - 11:30	Pilates	
Circolo Enel	Mar	9:00 - 10:00	Pilates	
Polveriera	Mar	10:00 - 11:00	Qi Gong	
A-Gym (Ex Osea)	Lun	15:00 - 18:00	Qi Gong	
Pal. Pezzani	mar	19:15-20:30	Yoga	
Circolo Enel	Mar	9:00-10:00	Pilates	



Tutti i corsi iniziano  
a partire da venerdì 1  
Febbraio. Iscrizioni aperte  
fino ad esaurimento posti.  
Per info: Daniele Olivi tel  
0522 267214  
d.olivi@uispre.it

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA - turno FEBBRAIO -MAGGIO 2019

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	Lun- Mer	8:30-9:30	Palestra	in palestra a partire dal 1 febbraio nei giorni e orari dei corsi
Barco	Mar - Gio	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Mar - Gio	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Mar - Gio	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Mar - Ven	8:30-11:30	Palestra	
Caviago	Lun - Gio	8:00-10:00	Ufficio Sport Comune	
Novellara	Mar - Ven	8:30-11:30	Circolo Novellarese	
Quattro Castella	Lun - Gio	10:30-11:30	Palestra	
Rubiera	Lun - Gio	8:30-11:30	Palestra	
	Mar - Ven	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S. Ilario)	Lun - Gio	14:30-16:30	Palestra	

### PERSONALE ALTAMENTE QUALIFICATO

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



## ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA - turno FEBBRAIO -MAGGIO 2019

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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Palaenza (Sant'Ilario)	Ven	18:00 - 19:30	Yoga	in palestra a partire dal 1 febbraio nei giorni e orari dei corsi
	Ven	19:30 - 21:00	Yoga	
	Lun - Gio	18:00 - 19:00	Aerobica Dolce	
Pal. Montecavolo	Lun - Ven	11:30 - 12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Mar - Gio	18:00 - 19:00 / 9:15 - 20:30	Hata Yoga	
Pal. Barco	Mar - Gio	15:15-16:30	Yoga	



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Per queste attività serve il  
MODULO A.F.A.

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

## A.F.A. MOTORIA - turno FEBBRAIO - MAGGIO 2019

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi che mirano a prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-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. Ogni lezione dura 60 minuti.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

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

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lun - Gio	10:30 - 13:30
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Lun - Gio	14:30 - 16:30
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lun - Gio	10:00 - 11:00
Dryade	Via Monti, 11	Lun	14:30 - 17:30
Dryade	Via Monti, 11	Gio	9:00 - 12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Mar - Gio	14:30 - 15:30
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Mar - Gio	17:00 - 19:00
Osea A-Gym	Via Canalina 38	Mer	17:00 - 18:00
		Ven	15:00-16:00
Osea A-Gym	Via Canalina 38	Mar - Gio	8:30 - 10:30
Pezzani	Via Wibiky, 30	Mer - Ven	17:00 - 20:00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Lun - Gio	19:00 - 21:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Mar - Gio	17:00 - 18:00
SDK	Via Zibordi, 14/A	Lun - Gio	9:15 - 10:15 / 11:15 - 12:15

## 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.

## A.F.A. NEUROLOGICO - turno FEBBRAIO - MAGGIO 2019

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 ha collaborato all'apertura di centri AFA per favorire l'autonomia individuale. Non si tratta di riabilitazione, ma di momenti motori indirizzati alla prevenzione.

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Osea A-Gym	Via Canalina, 38	Mer	18:00-19:00
		Ven	16:00-17:00
BOCCIOFILA	Via Agosti, 5	Lun - Gio	11:00-13:00
Riabilitango®	Via della Canalina, 38	Ven	18:00-19:00
Riabilitango® Buco Magico	Via Martiri di Cervarolo, 47	Mar	10:30-11:30



**ISCRIZIONI SEMPRE APERTE:** in UISP dal lunedì al venerdì 8:30-13:00 e dalle 15:00 alle 18:30, sabato 9:00-12:00. Chiuso il mercoledì mattina. Per iscriversi occorre consegnare il MODULO AFA COMPILATO DAL MEDICO. INFO telefoniche allo 0522 267230 lunedì e venerdì dalle 9:00 alle 12:00.

## A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Albinea c/o Casa Cervi	V. Togliatti, 6	Mer - Ven	9:45 - 10:45	Casa Cervi Albinea
ASD Castellarano	V. Chiaviche	Mar - Ven	10:00 - 11:00	ASD Sportinsieme tel. 334 7582554
C.s. Ronin Correggio	V. Pirandello, 1/C	Lun - Gio	8:00 - 13:00	Ronin il 24/01/2019 ore 9:30
Carpinetti	In programmazione	-	-	-
Circolo Arci Barco	V. XXIV Maggio, 44	Mer - Ven	8:00 - 11:00	Circolo ARCI Barco il 12/09 ore 8:30 il 16/01/2019 ore 8:30
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Mar - Gio	15:15 - 16:15	Komodo Boretto
Komodo Rubiera	V. Per S. Faustino, 5	Mar - Mer - Ven	8:20 - 11:40	Komodo Rubiera
Kyoto Center Guastalla	V. Sacco e Vanzetti, 2	Lun- Mar / Gio - Ven	8:40 - 11:40	Kyoto Center tel. 0522 830512
Palaenza Sant'Ilario	Via Piave, 9	Lun - Gio	17:00 - 18:00	Palaenza Lun - Gio 15:30 - 18:30
Palestra Bocciofila Cadelbosco	V. G. Galilei	Mar - Gio	8:30 - 9:30 / 10:30 - 11:30	Palazzetto il 22/01/2019
Palestra Sportiva Bagnolo	V. A. Frank, 6	Lun - Gio	10:30 - 11:30	Pal. Sportiva tel. 0522-953474
Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	Lun - Mer	14:45 - 15:45	Polis. Arena tel. 0522-865393
		Mer - Ven	9:30 - 10:30	
Polisportiva Montalto	V. Ca De Miotti	Lun - Gio	17:00 - 18:00	Polisportiva il 24/01/2019 ore 17:00
Polisportiva Scandianese	V. Longarone, 27	Mer - Ven	14:20 - 15:20	Polisportiva tel. 0522-855709
Quattro Castella	In programmazione	-	-	-
Toano	In programmazione	-	-	-
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mer - Ven	16:00 - 18:00	Teatro I Mantellini il 25/01/2019 ore 16:00

## A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	Lun - Gio	8:30 - 10:30	Polis. Arena tel. 0522 865393
Guastalla c/o Kyoto	V. Sacco e Vanzetti, 2	Lun - Gio	11:40 - 12:40	Kyoto Center tel. 0522 830512
Polisportiva Scandianese	Istituto Gobetti	Mer - Ven	15:35 - 16:35	Polis. dal 03/09 tel 0522 855709





*L'uguaglianza è in gioco*

 **UISP**  
sportpertutti

Facciamo sport per cambiare il mondo.  
*Unisciti a noi, diventa socio!*