



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)

La 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)

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 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.

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
Ospedale 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 | 10:00-11:00 |

i 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 | UISP |
| Carpineti | In programmazione | - | - | - |
| Circolo Arci Barco | V. XXIV Maggio, 44 | Mer - Ven | 8:00 - 11:00 | UISP |
| 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 | UISP |
| 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 | UISP |
| 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 | UISP |

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

18
19

 **UISP**
sportpertutti

Facciamo sport per cambiare il mondo.

Unisciti a noi, diventa socio!