

n.03  
agosto 2019



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

**UNA NUOVA  
STAGIONE SPORTIVA  
PER TUTTI**

Associati e partecipa alle  
attività di UISP per l'anno  
2019/2020

**Il futuro è  
movimento**

Pensiamo a una città attiva e  
sostenibile. E tu?

**Piscina, palestra o  
ambiente?**

Corsi e attività per  
bambini e adulti

**Sì, viaggiare...**

Il turismo che unisce le persone





# UISP

## sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

# LA TUA TESSERA VALE!

**Con la TESSERA UISP puoi**

- fare sport e divertirti con le nostre attività
- godere di vantaggi e convenzioni
- viaggiare con gruppi organizzati



## Approfitta delle convenzioni riservate ai SOCI UISP

Come socio individuale o Associazione Sportiva Dilettantistica  
hai diritto a sconti su prodotti e servizi in molti ambiti:

salute, alimentari, benessere, assistenza domiciliare, abbigliamento, formazione e altro ancora.

Consulta l'elenco completo delle attività convenzionate sul nostro sito nella sezione  
"Vantaggi per i soci".

Scopri tutte le iniziative sul sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)



# IL FUTURO È MOVIMENTO

**Pensiamo a una città attiva e sostenibile, capace di innovarsi a partire dai sani stili di vita. L'appello del Presidente Minardi ai nuovi amministratori**

**C**ome Uisp, a Reggio Emilia, abbiamo da tempo modellato la nostra organizzazione e la nostra mission in funzione del movimento e dei sani stili di vita. La connessione tra la sedentarietà e le patologie croniche è ormai un dato acquisito che deve spingere le nostre comunità a ripensare all'organizzazione degli spazi urbani e al rapporto con il territorio incentivando l'attività fisica e proponendo anche nuove forme di mobilità.

Pensiamo che gli strumenti da mettere in campo arrivino non solo dalla promozione dello Sport Per tutti, ma anche da un rinnovato impegno da parte delle "nuove" amministrazioni comunali, chiamate oggi a creare sinergie con il mondo del terzo settore. La UISP reggiana ha avanzato le sue proposte ai nuovi gruppi dirigenti, in particolare:

- **Istituire un assessorato a stili di vita e benessere** trasversale alle deleghe ambientali, sportive, culturali, sanitarie. Siamo convinti che non serva più programmare per compartimenti stagni, ma per obiettivi strategici che uniscano tutte le politiche territoriali
- **Mantenere e implementare la rete dell'impiantistica sportiva favorendo il protagonismo delle società sportive** e qualificando gli interventi sul piano della

sostenibilità ambientale e del multisport con progettazioni integrate tra sport al coperto e outdoor anche in project financing

- **Favorire la fruizione degli spazi pubblici** (piazze, parchi, spazi di quartiere ecc.) **a uso sportivo e ricreativo e incrementare le forme di mobilità alternativa** sul territorio
- **Promuovere lo Sport Per tutti favorendo l'attività fisica in tutte le sue forme:** organizzate e spontanee
- **Incentivare le forme di aggregazione e di protagonismo attivo dei cittadini** per aumentare la coesione sociale nelle nostre comunità


**"Il futuro è un assessorato dedicato a sani stili di vita e benessere per unire tutte le politiche del territorio in un solo grande obiettivo"**

In ognuno di questi ambiti UISP si pone al fianco delle Amministrazioni Comunali e in particolare delle istituzioni sanitarie, al fine di promuovere collaborazioni, progetti, realizzazioni: lo facciamo con i valori associativi e la passione che derivano da 70 anni di storia, da una rete di oltre 45.000 soci e con la professionalità di centinaia di operatori, educatori e istruttori che formano un sistema integrato di intervento per ogni evenienza.

N.3 | AGOSTO 2019

## 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

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

Numero chiuso il 10 Agosto 2019

Progetto grafico e impaginazione: Erika Prezioso | fluid Lab. - [www.erikaprezioso.it](http://www.erikaprezioso.it)

Stampa: La Fotolito - via Romana, 42 - 42028 Poviglio (RE) - [www.lafotolito.eu](http://www.lafotolito.eu)

Fotografie: N. Blal, F. Bonacini, G. Ferretti, F. Imbrogli, S. Morelli, M. Sala, J. Incerti Telani.

Foto di Copertina: F. Bonacini.

## TUTTE LE ATTIVITÀ SONO RIVOLTE AI SOCI

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

### ORARIO AL PUBBLICO DAL 19 AGOSTO

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì 8:30-13:00 | 15:00-18:30.

Mercoledì 15:00-18:30. Sabato 9:00-12:30.





# LA SCINTILLA DELLA FELICITÀ

**C'è sempre un motivo per fare sport ma uno li supera tutti: essere felici e contribuire a rendere il mondo un posto migliore. Scegli di farlo con UISP e associati per l'anno sportivo 2019/2020!**



**U**ISP non ha clienti, ma soci. A Reggio Emilia e provincia ci sono decine di migliaia di persone e centinaia di associazioni sportive che ogni anno scelgono di far parte di una tra le più grandi organizzazioni di promozione sportiva e sociale, che ha l'obiettivo di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini, senza distinzioni. Per noi lo sport è una cosa seria, ma non perché ci interessi scovare il talento o primeggiare nelle classifiche. Per intenderci, siamo quelli del "basta partecipare", del terzo tempo in pizzeria e dei podi allargati. **In Uisp lo sport è una faccenda molto seria perché ha a che fare con la vita delle persone e il loro diritto alla salute, all'educazione e alla partecipazione, a tutte le età.** Siamo convinti che lo sport, e più in generale il movimento, abbia un grande potere: migliora-

re la vita delle persone e il mondo in cui viviamo, a partire dalle città e dai quartieri.

È una convinzione che ci muove dal 1948. Ed è anche il motivo per cui collaboriamo con le istituzioni, gli enti pubblici e i partner privati che condividono lo stesso ambizioso progetto. Un progetto che cerchiamo di concretizzare ogni giorno organizzando corsi, eventi sportivi, gruppi di cammino, soggiorni e vacanze, campionati, seminari di formazione, attività per disabili e malati, e ogni altra cosa ci sembra utile a far stare meglio le persone.

E cosa vorrà mai dire "far stare meglio le persone"? L'avete mai ascoltata fino in fondo la sensazione che si prova dopo aver fatto sport, magari in compagnia? Quel piacevole stato di euforia che vi fa dire con un sorriso "mi sento bene" anche se non riuscite più a muovere un muscolo? Quell'intuizione che muove dal profondo e sussurra "lo vedi, tutto è possibile"? Quella sensazione si chiama felicità (è merito delle endorfine), un piacevole effetto collaterale dell'esercizio fisico che, come una scintilla, innesca reazioni a catena con benefici in ogni aspetto della vita: dalle relazioni alla salute, nel corpo e nella mente, nella vita dei singoli e della comunità. **Abbiamo tanti ambiziosi progetti che ci attendono nella stagione sportiva che inizia a settembre 2019 per concludersi ad agosto 2020 e, a ben guardare, la felicità dei nostri associati (e non solo la loro) è il filo rosso e il proposito che sottende ogni idea, iniziativa o attività della Uisp e Comitato di Reggio Emilia.** Un'emo-

## LA UISP CHI È?

L'UISP - Unione Italiana Sport Per tutti - nata nel 1948 come Unione Italiana Sport Popolare - è un'Associazione Nazionale, antifascista e antirazzista che si ispira ai principi della Costituzione italiana, contraria ad ogni forma di discriminazione. È un Ente di Promozione Sociale riconosciuto tra gli enti del Terzo Settore. Uisp è un'associazione sportiva nazionale tra le più grandi organizzazioni sociali del nostro Paese, con circa 1.300.000 soci e 17.500 società sportive affiliate. **Il Comitato di Reggio Emilia conta circa 45.000 associati e 400 associazioni sportive affiliate.** Organizziamo corsi e attività sportiva diretta, realizziamo progetti all'interno delle scuole e collaboriamo con associazioni, istituzioni e l'azienda sanitaria in attività sociali e di comunità legate a prevenzione e sani stili di vita. Il Comitato è anche l'unico socio di due società Equipe Sportiva Srl SSD e Kinema Srl, che si occupano di attività e gestione di impiantistica sportiva nel rispetto dei valori associativi.

## I NOSTRI SERVIZI PER LE ASSOCIAZIONI/SOCIETÀ SPORTIVE AFFILIATE

- Tesseramento online gratuito
- Tesseramento in sedi provinciali distaccate del Comitato
- Iscrizione al Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche - CONI
- Supporto, gestione, iscrizione e aggiornamento piattaforme CONI 2.0
- Piattaforma nazionale dei servizi per le Società/Associazioni Sportive
- Piattaforma servizi assicurativi
- Consulenza fiscale gratuita
- Consulenza di marketing gratuita
- Corsi di formazione e aggiornamento per dirigenti, tecnici ed educatori
- Corsi in materia fiscale, sicurezza, prevenzione, assicurazione, BLS, antincendio, primo soccorso, privacy
- Supporto organizzazione e comunicazione eventi, manifestazioni e gare
- Partecipazione gratuita a manifestazioni ed eventi
- Convenzioni su prodotti e servizi (locali e nazionali)

zione contagiosa, che vorremmo si propagasse il più possibile per stare tutti un po' meglio appunto, e dare un'opportunità anche a chi non l'ha mai avuta o non si aspetta di riceverla.

Cose meravigliose (contagiare ed essere con-

tagiati), che possono accadere a tutti e a nostro avviso sono anche un buon motivo per associarsi a UISP ed essere parte di un'associazione fatta di associazioni e di persone che scelgono il bene comune e si servono dello sport per realizzarlo.

## ESSERE SOCI È BELLO E CONVIENE

i principali motivi per diventare socio Uisp

01 UISP è un'associazione di promozione sportiva nazionale tra le più grandi in Italia.

01

03 Le attività sono tenute da tecnici-educatori formati, competenti e attenti alle tue esigenze.

03

05 Puoi viaggiare, fare escursioni e vacanze da socio in Italia e all'estero.

05

07 Puoi partecipare alle migliaia di attività, camminate, corsi ed eventi a Reggio e provincia.

07

09 Hai diritto a sconti e convenzioni (anche per il rilascio del certificato medico) consulta il nostro sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia).

09

02

A Reggio Emilia ci sono oltre 400 associazioni affiliate dove fare sport.

04

Il tesseramento garantisce una copertura assicurativa in caso di infortunio.

06

Hai accesso al circuito di piscine e palestre di UISP in tre province.

08

Da socio, contribuisce alla diffusione di uno sport etico e salutare.

10

Puoi contribuire a cambiare il mondo e la società in cui viviamo attraverso lo sport.



### RITIRA LA TUA TESSERA A REGGIO E PROVINCIA

Per aderire alla UISP sottoscrivi la tessera associativa. Puoi farlo in Comitato, in associazioni e circoli che espongono il marchio UISP e "Affiliato 2019-2020" o nelle segreterie dei centri Komodo a Boretto, Campegine e Rubiera o nella piscina Azzurra Scandiano.



Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



dal 1953

# SDK

## REGGIO EMILIA

Associazione Sportiva Dilettantistica

崇道館

**KARATE AIKIDO**

**JUDO SANDA TAI CHI**

**BRAZILIAN JIU JITSU**

**KRAV MAGA KUNG FU**

**DIFESA PERSONALE**

**YOGA PILATES**

**CAPOEIRA BALLI LATINI**

Via Zibordi 14/A - Reggio Emilia - Tel. 0522 300500

www.sdkreggioemilia.it - info@sdkreggioemilia.it - facebook/sdkreggioemilia

# CORSI SUB

DAL 1991, A REGGIO EMILIA



**VUOI ISCRIVERTI ON LINE?**

**WWW.SCUBADVENTURES.COM**

@ INFO@SCUBADVENTURES.COM ☎ 342.3275889



### INFO POINTS

**DIVING CENTER**  
Via Che Guevara 53/1, RE

**AQUANAUTIC STORE**  
Via Matteotti, 45  
Rubiera (RE)

SCARICA  
LA NOSTRA APP



SEGUICI  
SU



# ACQUA

1° TURNO settembre 2019 - gennaio 2020 | 2° TURNO febbraio 2020 - giugno 2020



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 e non c'è alcun motivo per smettere. UISP ed Equipe Sportiva organizzano corsi in acqua in tutte le piscine di Reggio Emilia. Trovate quello che fa per voi e scoprite da soli i benefici che un "pizzico" d'acqua può portare alla vostra vita.

## ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

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

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Mar	12:20 - 13:10
	Ven	14:50 - 15:40

## PRIMI PASSI IN PISCINA 0-3 ANNI

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Mar	11:30 - 12:00 / 15:40 - 16:30
	Sab	10:40 - 11:30
	Sab	11:30 - 12:20

## IMPARARE A NUOTARE GIOCANDO - CORSI NUOTO PER BAMBINI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini dai 3 ai 9 anni.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Lun	16:30 - 17:20
	Lun	17:20 - 18:10
	Lun	18:10 - 19:00
	Mar	15:40 - 16:30
	Mar	16:30 - 17:20
	Mar	17:20 - 18:10
	Mer	15:40 - 16:30
	Mer	16:30 - 17:20
	Mer	17:20 - 18:10
	Mer	18:10 - 19:00
	Gio	15:40 - 16:30
	Gio	16:30 - 17:20
	Ven	15:40 - 16:30
	Ven	16:30 - 17:20
	Sab	12:20 - 13:10
	Sab	14:50 - 15:40
	Sab	15:40 - 16:30
	Melato vasca da 15 mt	Sab
Melato vasca da 25 mt	Sab	15:40 - 16:30 / 16:30 - 17:20 / 17:20 - 18:10



## IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

### PERCHÉ FARLO?

Per partecipare ai corsi UISP della nuova stagione sportiva 2019-2020, dovrai essere in possesso del certificato medico, il documento che attesta l'idoneità fisica a svolgere in tutta sicurezza l'attività sportiva prescelta.

### QUALE CERTIFICATO MEDICO RICHIEDERE?

#### CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO

È valido per partecipare ai corsi e alle attività Uisp, esclusa l'Attività Fisica Adattata (A.FA). La certificazione consiste in una visita medica con elettrocardiogramma effettuato almeno una volta nella vita, ma se hai più di 60 anni o patologie particolari l'elettrocardiogramma dovrà essere eseguito ogni anno.

#### CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO

È richiesto per praticare gare e discipline agonistiche. Per certificare il tuo stato di salute e l'idoneità a svolgere questo livello di attività, verrai sottoposto a visita medica con test sotto sforzo.





## ACQUAGYM - ACQUAPOLECIRCUIT - HYDROBIKE

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Lun	13:10 - 14:00	Acquagym
	Lun	14:00 - 14:50	Hydrobike
	Lun	19:00 - 19:50	Acquagym
	Lun	19:50 - 20:40	Hydrobike
	Lun	20:40 - 21:30	Acquapolecircuit
	Mer	13:10 - 14:00	Hydrobike
	Mer	14:00 - 14:50	Acquagym
	Mer	19:00 - 19:50	Acquapolecircuit
	Mer	19:50 - 20:40	Acquagym
	Mer	20:40 - 21:30	Hydrobike
	Ven	19:00 - 19:50	Acquagym
	Ven	19:50 - 20:40	Hydrobike

## CORSI PER SOLE DONNE

Un corso riservato esclusivamente a un pubblico femminile dove anche il personale della piscina è rosa per garantire e tutelare uno spazio intimo in cui tutte possono sentirsi a proprio agio nel rispetto di ogni cultura e religione. Il progetto, nato da una collaborazione tra UISP e Mondinsieme, giunge nel 2019 alla sua settima edizione con lo scopo di estendere la partecipazione all'attività sportiva in acqua a tutte le cittadine reggiane che, per motivi antropologici e culturali, vivono un senso di esclusione da strutture e offerte sportive per un puro senso di pudore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Gio	9:00 - 9:50

## NUOTO ADULTI

Corsi di nuoto per tutti i livelli.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato vasca da 50 metri	Lun	13:10 - 14:00
	Mer	14:00 - 14:50
	Sab	14:50 - 15:40
Melato vasca da 25 metri	Lun - Mer	19:50 - 20:40
	Ven	13:10 - 14:00 / 14:00 - 14:50



**ISCRIZIONI:** Le iscrizioni dei corsi nuoto in Piscina Filippo Re e Piscina Melato, si effettuano presso gli uffici Uisp in via A. Tamburini, 5 (RE). Tel. 0522 267211. Le iscrizioni dei corsi nuoto di Piscina Gattalupa si effettuano direttamente presso la piscina dal 26 agosto al 1 settembre il lunedì, martedì, mercoledì, giovedì





## RIABILITAZIONE MOTORIA E NEUROLOGICA IN ACQUA

Attività in collaborazione con il centro FISIOEMME

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Mer	12:20 - 13:10	Motoria
	Mar - Gio - Ven - Sab	14:00 - 14:50	Motoria
	Lun - Gio	14:50 - 15:40	Motoria
	Lun	15:40 - 16:30	Motoria
	Mar	14:50 - 15:40	Neurologica

## RECUPERO FUNZIONALE

Continuano con successo le proposte di recupero funzionale, attività volta a mantenere mobilità e benessere a tutte le patologie croniche oltre al recupero dopo interventi e infortuni. Da qualche anno si è affiancato al recupero motorio anche il corso per patologie neurologiche, importantissimo per mantenere autonomia e mobilità.

## DIVERSAMENTE NUOTO

Un appuntamento fisso per la squadra di nuoto formata da persone diversamente abili a partire dai 18 anni. Un'occasione per stare insieme, divertirsi e prepararsi alle competizioni natatorie Uisp per normodotati, in tutti gli stili. Se vuoi far parte della squadra sei il/la benvenuto/a!"

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato vasca da 50 metri	Ven	15:40 - 16:30	Nuoto

## ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA (AREA BENESSERE)

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

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Lun - Mer - Ven	08:10 - 09:00	Gym
	Lun - Mer	09:00 - 09:50	Gym
	Lun	09:50 - 10:40	Gym
	Lun	10:40 - 11:30	Gym
	Mer	11:30 - 12:20	Gym
Melato vasca da 25/50 metri	Lun - Mer	09:00 - 09:50	Nuoto e Gym
	Lun - Mer	09:50 - 10:40	Gym
	Mer - Ven	09:00 - 09:50	Nuoto principianti
	Ven	09:50 - 10:40	Nuoto
Filippo Re	Lun - Ven	09:00 - 09:50	Nuoto
	Lun - Ven	09:50 - 10:40	Gym
	Mer - Ven	10:40 - 11:30	Gym

dalle 16:00 alle 19:30; dal 1 settembre al 15 settembre il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8:30 alle 11:00 e il lunedì, martedì, mercoledì e giovedì dalle 16:00 alle 19:30. Tel. Piscina Gattalupa: 0522 334342.



# OBIETTIVO DANZA

## ELENCO CORSI 2019/2020

S.S.D.

### 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
- BACHATA SENSUAL - SALSA
- DANZE LATINO AMERICANE
- BALLO COUNTRY
- DANZA DEL VENTRE
- LATIN SHAKE® **IN ESCLUSIVA !!!**
- BALLI DI GRUPPO
- FUNKY TELEVISIVO/MODERN JAZZ
- DANZE POLINESIANE
- ZUMBA
- SUPER JUMP**



**SPECIALI**  
 WHEELCHAIR  
 SPECIALE SPOSI  
 LEZIONI PRIVATE



**f** 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



# CONAD

## CENTROMERCATO



*Reggio  
Sud*

*Cadelbosco*

VIA MAIELLA 55  
REGGIO EMILIA (RE)

VIA MONS. SACCANI 46  
CADELBOSCO DI SOPRA (RE)





# 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 (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare, afferrare...) 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 at-

traverso 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.

### NUOVO TURNO!

Il corso continua anche nei mesi di aprile e maggio 2020. Chiamaci per conoscere giorni e orari del nuovo turno.

PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wybicki	Lun	17:00 - 17:50	Dal 23/09/2019 al 09/12/2019 Dal 13/01/2020 al 30/03/2020	12
Pezzani, via Wybicki	Gio	17:00 - 17:50	Dal 26/09/2019 al 12/12/2019 Dal 09/01/2020 al 26/03/2020	12

## 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	Lun	18:00 - 18:50	Dal 23/09/2019 al 09/12/2019 Dal 13/01/2020 al 30/03/2020	12
Pezzani, via Wybicki	Gio	18:00 - 18:50	Dal 26/09/2019 al 12/12/2019 Dal 09/01/2020 al 26/03/2020	12

**i** **DISPONIBILITÀ** Massimo 13 posti per corso e fino ad esaurimento posti disponibili. **ISCRIZIONI** A partire da martedì 3 Settembre e fino ad esaurimento posti presso UISP, in via A. Tamburini, 5. **INFO** UISP tel. 0522 267228 - 267214 [progettieducativi@uispre.it](mailto:progettieducativi@uispre.it). Il **CORSO** è tenuto da Istruttori Laureati in Scienze Motorie.

## UN'AVVENTURA PER BAMBINI E RAGAZZI

In estate finiscono i corsi e partono campi gioco e vacanze

Da giugno a settembre e dal lunedì al venerdì, le famiglie che rimangono in città possono contare sui campi gioco che Uisp organizza a Reggio Emilia e provincia a San Bartolomeo, Carrozone, Regnano, Rubiera e al Circolo Quercioli di Cavriago. Ma l'estate è anche vacanza, una super vacanza per chi sceglie i Soggiorni Avventura al mare e in montagna. Un'esperienza indimenticabile a cui ogni anno partecipano centinaia di ragazzi dai 7 ai 13 anni che imparano a stare insieme e a vivere la natura attraverso gioco, sport e movimento. Segui le novità sul nostro sito o contattaci per avere maggiori informazioni sui progetti di Uisp per scuole e famiglie.





# STAMPADIGITALE



BIANCO e NERO

01

COLORI

02

PROMOZIONALI

03

POSTER  
PANNELLI  
PVC

04

EDIZIONI RECOS

05

STUDIO GRAFICO

06

## Dal 1 SETTEMBRE 2019

ci troverete

A CASTELNOVO DI SOTTO (RE)

Zona Artigianale

IN VIA SPALLANZANI, 9

Ex sede Arti Grafiche De Pietri

*lafotolito*  
digitalprint 

RECOS srl

Tel. 0522.966349

info@lafotolito.eu



ASD

# PROGETTO DANZA

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

AVVIAMENTO ALLA DANZA dai 3 anni ai 5 anni

Baby Dance - Primi passi - Danza Creativa

DANZA CLASSICA

Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti

DANZA MODERNA e CONTEMPORANEA

Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti

HIP-HOP - BREAK DANCE e VIDEO DANCE

Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti

GINNASTICA PER TUTTI (finalizzata al benessere della persona)

Balance Stretch - Body Mind - Ginnastica Dolce

info ed iscrizioni da lunedì **26 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

Settimana Open  
dal 9 al 14  
settembre

2019/20



A-GYM



# LA PALESTRA DI TUTTI, NESSUN ESCLUSO

**A** piccoli passi, una alla volta, si arricchisce una vita spesso complicata. Lo sport e il movimento si rivelano spesso un passo fondamentale per conquistare autonomia, sicurezza e spazi sociali in cui relazionarsi e condividere momenti importanti. Con questa consapevolezza è nata **A-GYM, la palestra accessibile e inclusiva che fa dello sport un diritto per tutti**, facilitando la pratica motoria per chi ha disabilità o qualche tipo di difficoltà. Un luogo in cui stare meglio, nato nel 2017 per aiutare le persone a conquistare

maggiore indipendenza e fare sport con strumenti sicuri e adeguati alle esigenze di ciascuno. Insieme a G.A.S.T onlus organizziamo attività con programmi specifici, individuali o di gruppo seguiti da uno staff di tecnici educatori laureati in scienze motorie che mettono a disposizione esperienza e sostegno. A-GYM non è solo per qualcuno, ma uno spazio pubblico accessibile a tutti in cui organizziamo anche attività fitness, corsi di Yoga, Attività Fisica Adattata di tipo motorio e neurologico. Un programma per tutti, nessuno escluso.



Siamo a Reggio Emilia  
in via della Canalina, 38

## PROGETTI E ATTIVITÀ | SPECIALI

Vuoi partecipare anche tu? Contattaci!

### PROGETTO ABILITY GYM

Attività motorie funzionali rivolte a persone con disabilità congenite o acquisite.

### CAFFÈ IN A-GYM

Pensieri e parole per adulti con disturbi del linguaggio acquisiti. A cura della logopedista Martina Lucenti.

### EDUCAZIONE MOTORIA CON G.A.S.T. ONLUS

Corsi di educazione motoria di base, pre-sportiva e sportiva per bambini, adolescenti e adulti con disabilità intellettiva relazionale e/o disabilità fisica. Progettazione individuali, attività individuali e in gruppi.



## TUTTI UGUALI IN MODO DIVERSO

Non esistono limiti nello sport. L'attività motoria per disabili è diventata un tassello fondamentale dell'offerta Uisp, che arricchisce la società e la rende più inclusiva. Per sostenere la cultura dell'integrazione e del benessere psico-sociale, a gennaio 2019 abbiamo dato vita a una **squadra di nuoto formata da persone diversamente abili tra i 25 e i 40 anni che partecipa alle competizioni natatorie per normodotati in tutti gli stili, anche tuffi.**

Il venerdì, giorno di allenamento per i ragazzi, è diventato l'appuntamento fisso nella piscina comunale di Via Melato dove, con cuffia e occhialini, ci si immerge per raggiungere piccoli e grandi obiettivi: dall'essere più indipendenti al diventare un giorno nuotatori professionisti.

## PROGETTI E ATTIVITÀ | PER TUTTI

Vuoi partecipare anche tu? Contattaci!

### CORPO LIBERO ... E CONNESSO - (NEW! Pausa pranzo)

Corso guidato di ginnastica alla riscoperta del proprio corpo con Marcella Domeniconi.

### MENTE SANA & CORPO SANO - (NEW! Pausa pranzo)

Cardio & Running, Corpo libero & Stretching, attività funzionali. Programmazioni individualizzate di attività motorie & Personal training.

### HATA YOGA

Corso di yoga alla portata di tutti con Soraya Ismaili.

### FULL BODY GYM

Corso di ginnastica per adulti.

### PRESKI FUNZIONALE

Preparazione atletica per gli sport invernali.

### PER INFORMAZIONI:

A-Gym, via della Canalina, 38 - Reggio Emilia. Tel. 0522 287611 - [abilitygym@gastonlus.org](mailto:abilitygym@gastonlus.org)

Gast Onlus 331 8776207 - [www.gastonlus.org](http://www.gastonlus.org)

# CORSI POST DIPLOMA

2019 | 2020

## IL LAVORO NON È UNA FAVOLA



**Per Informazioni e  
Iscrizioni ai Corsi**

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

**800.915108**



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











## PALESTRE POLIVALENTI

CAMPI POLIVALENTI CERTIFICATI

### PVC e GOMMA

PAVIMENTI IN PVC AUTOPOSANTI

### SPORT IN SICUREZZA

PROTEZIONI IN GOMMA  
PER LO SPORT

### ATTREZZATURE

ATTREZZATURE PER TUTTI  
GLI SPORT



# WATERPROOFING

SINCE 1982

SOLUZIONI PER LO SPORT A 360°

info@waterproofing.it - 335 763 8747 - 0522 / 631159

WWW.WATERPROOFING.IT



# 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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Belvedere	Mer - Ven	14:30 - 16:30		
Bocciofila Tricolore (V. Agosti, 3)	Lun - Gio	09:00 - 10:00		
Massenzatico	Lun - Gio	14:30 - 15:30		
San Prospero	Mar - Gio	14:30 - 16:30		Per info contattare 0522 267214
Villa Sesso	Lun - Gio	14:30 - 15:30		
Pasubio	Lun - Ven	15:00 - 16:00		
Villa Cella	Mar - Gio	09:00 - 10:00		
Cà Bianca	Lun - Gio	16:30 - 18:30		
Ex Centrale ENEL	Lun - Gio	08:30 - 10:30		
SDK (Via Zibordi)	Lun - Gio	10:15 - 11:15		
Dryade	Lun - Gio	09:30 - 11:30		
Let's Dance	Mar - Gio	15:30 - 16:30		
Nakayama	Mer - Ven	09:00 - 11:00		
Beriv Multisport	Lun - Gio	09:00 - 11:00		
Beriv Multisport	Mer - Ven	15:30 - 16:30		

Uffici UISP  
Via Tamburini, 5

Iscrizioni aperte  
dal **2/9/2019**  
presso gli uffici UISP

## ATTIVITÀ SPECIALI A REGGIO EMILIA

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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
A-Gym (Ex Osea)	Lun - Gio	20:00 - 21:15	Hata Yoga adulti	
A-Gym (Ex Osea)	Mar	20:00 - 21:15	Hata Yoga adulti principianti	
A-Gym (Ex Osea)	Mar - Ven	21:15 - 22:30	Ginnastica adulti total body	Uffici UISP e Palestra
A-Gym (Ex Osea)	Lun - Mer - Ven	12:45 - 14:15	Mente sana&Corpo sano	
A-Gym (Ex Osea)	Mar - Gio	12:45 - 13:45	Corpo libero e connesso	
A-Gym (Ex Osea)	Mer	19:30 - 21:00	Ginnastica presciistica	
Beriv	Mer	11:00 - 12:00	Yoga terapia	
Beriv	Lun - Gio	11:00 - 12:00	Yoga	
Beriv	Mer	09:00 - 10:00	Pilates	
Circolo Enel	Mar	09:00 - 10:00	Pilates	
Let's Dance	Ven	10:30 - 11:30	Pilates	
Let's Dance	Mer - Ven	17:10 - 18:00	Pilates	
Let's Dance	Ven	10:30 - 11:30	Pilates	
Marco Polo	Lun - Gio	15:00 - 17:00	Yoga Posturale	Iscrizioni aperte dal <b>2/9/2019</b> presso gli uffici UISP
Obiettivo Danza	Mer - Ven	09:00 - 09:50	Pilates principianti	
Obiettivo Danza	Mer - Ven	09:50-10:40 /10:40 -11:30	Pilates Dolce/avanzato	
Orologio (Improgamelot)	Mar - Ven	13:15 - 14:15	Yoga	
Orologio (Improgamelot)	Mar - Gio	09:00 - 10:00	Yoga	
SDK (Via Zibordi)	Mar - Gio	14:00-16:30	Pilates	
SDK (Via Zibordi)	Mer	08:30 - 10:30	Ginnastica Posturale	



## 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	Lun - Mer	08:30 - 09:30	Palestra	In palestra dal <b>30/9/2019</b> durante l'attività
Barco (Ginnastica Personalizzata)	Mar - Gio	16:45 - 17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Mar - Gio	15:30 - 16:30	Palestra	
Cadelbosco	Mar - Gio	09:00 - 10:00	Palestra	
Castelnovo	Mar - Ven	08:30 - 11:30	Palestra	
Caviago	Lun - Gio	08:00 - 10:00	Ufficio Sport Comune	
Novellara	Mar - Ven	08:30 - 11:30	Circolo Novellarese	
Quattro Castella	Lun - Gio	10:30 - 11:30	Palestra	
Rubiera	Lun - Gio	08:30 - 11:30	Palestra	
Rubiera	Mar - Ven	15:00 - 17:00	Palestra	
Sant Ilario D'enza	Lun - Gio	14:30 - 16:30	Palestra	

## ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	QUANDO ISCRIVERSI
Ciano	Mer - Gio	18:15 - 19:30	Yoga Multilivello	In palestra dal <b>30/9/2019</b> durante l'attività
Ciano	Mer - Gio	19:30 - 20:45	Yoga 2° Livello	
Palaenza (S. Ilario)	Mer	18:00 - 19:30	Yoga	
Palaenza (S. Ilario)	Mer	19:30 - 21:00	Yoga	
Palaenza (S. Ilario)	Lun - Gio	18:00 - 19:00	Aerobica dolce	
Barco	Mar - Gio	15:15 - 16:30	Yoga	
Montecavolo	Lun - Ven	11:30 - 12:30	Hata Yoga	
Borzano	Mar - Gio	18:00 - 19:15	Hata Yoga	

Tutte le attività inizieranno da lunedì 30 settembre e le iscrizioni rimarranno aperte fino ad esaurimento posti.



\*Giorni, orari e palestre dei corsi potrebbero subire delle variazioni.

### ISCRIZIONI E COSTI

Per le iscrizioni e il saldo della prima quota, tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP dal 2 settembre 2019 nei seguenti giorni e orari e fino ad esaurimento posti: lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 08:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30; mercoledì dalle 15:00 alle 18:30; sabato dalle 09:00 alle 12:30.

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



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

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

## A.F.A. MOTORIA E NEUROLOGICA

Per il settimo anno proponiamo ai nostri associati i corsi di A.F.A. MOTORIA E A.F.A. NEUROLOGICA che prevedono un'attività motoria adattata alle nuove possibilità di ognuno e una buona dose di socializzazione per un benessere a tutti i livelli. I corsi sono tenuti da tecnici educatori UISP laureati in Scienze Motorie.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia  
Antispedale 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	09:00 - 12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Mar - Gio	14:00 - 16:00
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Mar - Gio	16:00 - 19:00
A-Gym (Ex Osea)	Via Canalina 38	Mer - Ven	17:00 - 18:00
A-Gym (Ex Osea)	Via Canalina 38	Mar - Gio	08:30 - 11:30
Pezzani	Via Wibiky, 30	Mer - Ven	17:00 - 20:00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Lun - Gio	19:00 - 21:00
Rivalta	Pal. S. Elementari	Mar - Gio	17:00 - 18:00
SDK	Via Zibordi, 14/A	Mer - Ven	11:00 - 12:00
SDK	Via Zibordi, 14/A	Lun - Gio	9:15 - 10:15 / 11:15 - 12:15



Per tutta l'estate a Reggio c'è una **PALESTRA SOTTO IL CIELO** al Parco San Lazzaro.

Scopri i corsi e il calendario delle **attività gratuite** disponibili sui siti di **UISP e AUSL Reggio Emilia.**



### ISCRIZIONI E COSTI

Dal 2 Settembre in UISP CON MODULO AFA COMPILATO VALIDO dal 1/09/2019 nei seguenti giorni e orari: dal lunedì al venerdì 08:30-13:00 e 15:00 -18:30, sabato 09:00-12:00. No mercoledì mattina. In provincia, le iscrizioni si effettuano anche nelle palestre (vedi tabella a pagina 21). Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. È possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono recuperabili né rimborsabili. Quota quadrimestrale € 100,00. Attività rivolta ai soci.

INFO: Chiama lo 0522 267230 lunedì e venerdì dalle 09:00 alle 12:30.

# I PRIMI DI CASA NOSTRA.

Rispettiamo le forme e le ricette della nostra tradizione



[www.reggianagourmet.com](http://www.reggianagourmet.com)



## reggianacolorievernici

Via J.F Kennedy 41 42124 Reggio Emilia Tel. 0522 381535 Fax 0522 304801

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

### Qualità • Servizio • Competenza

Vendita all'ingrosso e al dettaglio di colori, vernici per carrozzerie, industria, legno, casa, fai da te.



Vernici e Smalti dal 1858



# 3M

Prodotti per  
l'Autocarrozzeria  
Abrasivi - Sigillanti  
Protettivi

## DUPLI-COLOR

L'arte del verniciare



 **RENNER**  
WOOD COATINGS  
VERNICI DA LEGNO

## CHREON






**A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA**

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Albinea c/o Casa Cervi	V. Togliatti, 6	Mer - Ven	09:45 - 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	08:00 - 12:00	Ronin o UISP
Circolo Arci Barco	V. XXIV Maggio, 44	Mer - Ven	08:00 - 12:00	UISP
Carpinetti	-	in programmazione		-
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Mar - Gio	15:15 - 16:15	Komodo Boretto
Komodo Rubiera	V. Per S. Faustino, 5	Mar	09:30 - 11:40	Komodo Rubiera
		Mer	08:20 - 09:20	
		Ven	08:20 - 11:40	
Kyoto Center Guastalla	V. Sacco e Vanzetti, 2	Lun - Mar Gio - Ven	08:40 - 11:40	Kyoto Center tel. 0522 830511
Palaenza Sant'Ilario	Via Piave, 9	Lun - Gio	17:00 - 18:00	Palaenza Lun - Gio 15:30 - 18:30
Bocciofila Cadelbosco	V. G. Galilei	Mar - Gio	08:30 - 09:30 10:30 - 11:30	Palasport o UISP
Sportiva Bagnolo	V. A. Frank, 6	Lun - Gio	10:30 - 11:30	Pal. Sportiva tel. 0522-953474
Polisportiva Arena Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	Lun - Mer	14:45 - 15:45	Polis. Arena tel. 0522-865393
		da definire	da definire	
		Mer - Ven	09:30 - 10:30	
Polisportiva Montalto	V. Ca De Miotti	Lun - Gio	17:00 - 18:00	Polisportiva Montalto
Polisportiva Scandianese	V. Longarone, 27	Mer - Ven	14:20 - 15:20	Polis. Scandianese tel. 0522-855709
Reggiolo	-	in programmazione		-
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mer - Ven	16:00 - 18:00	Teatro I Mantellini

**A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA**

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Sala polivalente Montecchio	V. D. P. Borghi, 10	Lun - Gio da definire	08:30 - 10:30 da definire	Polis. Arena tel. 0522 865393
Guastalla c/o Kyoto	V. Sacco e Vanzetti, 2	Lun - Gio	11:40 - 12:40	Kyoto Center tel. 0522 830511
		Lun - Mer	15:35 - 16:35	
Polisportiva Scandianese	V. Longarone, 27	Mer - Ven	15:35 - 16:35	Polis. Scandianese tel 0522 855709



PHONAK



Phonak Audéo™ Marvel  
Amore al primo suono

CAI Centro Acustico Italiano di Reggio Emilia ha stretto una collaborazione con il comitato Territoriale Uisp RE garantendo a tutti i suoi associati servizi di alta qualità ad un prezzo scontato.

Presentando la **tessera Uisp** in corso di validità gli associati si garantiranno un risparmio minimo del 10% su tutti i servizi, non cumulabile con altre eventuali promozioni in corso.

Contattateci per una consulenza o un preventivo gratuito, **troveremo la migliore soluzione per rendere migliore la vostra vita!**

**Non è solo uno straordinario  
apparecchio acustico.  
È una meraviglia multifunzionale!**

- Suono chiaro e ricco di sfumature
- Connettività a smartphone (iOS e Android), TV ed altri dispositivi
- Ricaricabile: niente più cambio pile
- Conversazioni telefoniche a mani libere

**REGGIO EMILIA**  
Via Emilia all'Angelo, 7/c

**CORREGGIO**  
Corso Cavour, 16/d

**GUASTALLA**  
Via Falcone e Borsellino, 17/a

**CASTELNOVO  
NE'MONTI**  
Via Roma, 3/b

**CENTRO  
ACUSTICO  
ITALIANO**

Reggio Emilia

[www.centroacusticoitaliano.com](http://www.centroacusticoitaliano.com)



**CHIAMA SUBITO!**

**0522 930045**



# SÌ, VIAGGIARE...

## Il turismo per i soci che unisce le persone e le accompagna alla scoperta del mondo

**V**iaggiare è da sempre un'occasione per conoscere il mondo, anche quello che sta dentro di noi. Per UISP viaggiare è movimento e un modo per incontrare e condividere il proprio tempo con altre persone. Da tanti anni il nostro Comitato accompagna i soci Uisp in giro per l'Italia e non solo, con un programma turistico fatto di soggiorni al mare e in montagna, gite giornaliere, escursioni in ambiente, uscite culturali e viaggi nelle capitali e nelle città d'arte. Crediamo fortemente nel viaggio come elemento di comprensione del tempo e dello spazio in cui viviamo. Non siamo un'agenzia, le nostre proposte si rivolgono esclusivamente agli associati, che esprimono desideri e preferenze contribuendo così alla scelta delle mete e delle proposte di ogni stagione. Il nostro modo di fare turismo nasce da chi siamo, un'associazione fatta di persone che ha a cuore il benessere di tutti. Nelle nostre vacanze non mancano mai gli spazi e le occasioni per divertirsi e fare un po' di movi-

mento, come il risveglio muscolare in spiaggia nei soggiorni al mare o le camminate serali per dormire meglio, ma non prima di aver visto la città nella sua romantica versione notturna. I nostri accompagnatori sono tecnici educatori Uisp qualificati, mentre la macchina organizzativa è supportata da un gran numero di volontari, senza i quali oggi non potremmo scrivere queste righe. Il punto di vista con il quale guardiamo al turismo contiene l'amore e il rispetto per l'ambiente, la solidarietà verso persone e territori in difficoltà, la passione per il grande patrimonio culturale che ci circonda ma anche per i piccoli tesori dietro l'angolo, spesso sconosciuti. Se siete curiosi di capire com'è viaggiare con Uisp, veniteci a trovare e provate l'esperienza di un viaggio da soci. Tutte le nostre proposte sono racchiuse periodicamente in una rivista che trovate in formato digitale sul sito del Comitato o nella versione cartacea negli uffici del Comitato.

## PARTI CON UISP!

Tra le nostre proposte ci sono vacanze al mare e in montagna, gite giornaliere, visite a mostre e città d'arte, escursioni paesaggistiche e mete di interesse storico e culturale.

**Scarica la rivista con il programma di tutte le iniziative sul sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia) nella sezione "Turismo soci" chiama al 0522 267215 o scrivici a [settoreturismo@uispre.it](mailto:settoreturismo@uispre.it)**



 **EMILBANCA**  
BCC CREDITO COOPERATIVO

 *Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea*

# Il cuore nel territorio



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





# TRE CALENDARI PER UN ANNO DI ATTIVITÀ ALL'APERTO

**Corse e camminate, ciclismo e montagna: i calendari che mettono insieme le attività organizzate dalle associazioni Uisp a Reggio e provincia per non passare i fine settimana sul divano**

**M**uoversi fa bene, ma farlo all'aperto è ancora meglio. Ogni anno cerchiamo di creare nuove occasioni per fare sport all'aria aperta e, se possibile, in compagnia.

I podisti di Reggio e provincia conoscono già il calendario che mette insieme il nutrito elenco di gare podistiche organizzate dalle società di Atletica Uisp della provincia. Quello che molti forse non sanno è che la stessa manifestazione, oltre ai percorsi competitivi, prevede quasi sempre anche percorsi per chi non vuole correre, ma camminare e avere l'occasione di farlo su nuovi tracciati, magari lontani da casa, dal Po alla collina reggiana. Ogni sabato e domenica e per dodici mesi l'anno la Uisp dà quindi un appuntamento fisso per uscire di casa e muoversi un po'.

Ma se la compagnia e nuovi percorsi non fossero un motivo sufficiente, c'è anche il pacco gara: un piccolo bottino che gli organizzatori consegnano all'atto dell'iscrizione alla manifestazione e che ogni volta è una sorpresa molto gradita dai partecipanti. Per chi le gambe preferisce muoverle dall'alto della sella di una bicicletta, è nato negli ultimi anni anche il calendario ciclistico, con una serie di gare, raduni e manifestazioni dedicati agli amanti della bicicletta e di ogni tipo di specialità, dalla mountain bike alla bici da corsa passando per ciclocross e cicloturismo. Tanti appuntamenti che si svolgono

generalmente da aprile a dicembre e che comprendono prove di campionato, raduni, percorsi competitivi e non competitivi alla portata di tutti.

Il terzo calendario, da conservare e consultare nel corso dell'anno, è quello dedicato alla montagna con il programma delle escursioni e delle attività in ambiente organizzate dalle associazioni affiliate a Uisp che operano sul nostro territorio.

Un ricco carnet di proposte per i fine settimana da gennaio a dicembre, che prevede trekking, ciaspolate, escursioni diurne e notturne che ben si adattano alle capacità di tutti (famiglie comprese), con diversi livelli di difficoltà indicati in legenda. Anche le destinazioni sono "per tutti", poichè molte di queste riguardano l'Appennino e zone comodamente raggiungibili in un'uscita giornaliera.



Se ti piace camminare, iscriviti su Facebook ai "Gruppi di cammino UISP", trova il gruppo più vicino a casa tua e muoviti in compagnia di Uisp, Ausl, dei Comuni e delle associazioni sportive del territorio. Non perdere i Camminamenti, le uscite gratuite di Uisp e Istoreco dedicate alle "Menti in cammino" desiderose di scoprire la storia e i luoghi del nostro territorio.



## SEGUILI, CHE TI SEGUONO

I calendari **ATLETICA**, **CICLISMO** e **MONTAGNA** sono disponibili online sul sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia).

**Scaricali o prendi la tua copia cartacea in Comitato!**

Per rimanere sempre aggiornato sulle iniziative di atletica e ciclismo iscriviti ai gruppi Facebook "Atletica Leggera UISP RE" e "Ciclismo UISP Reggio Emilia".





# 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)



Associazione Sportiva Dilettantistica

## FORZA ED EQUILIBRIO AL TUO BENESSERE

Sede e segreteria: via Monari 21 – Reggio E.  
dal lunedì al venerdì 16:30-20:30  
tel. 0522-556297 - [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)

Succursale: via Gorizia 12 - Reggio E.

**PRENOTA LA TUA SETTIMANA  
DI PROVA GRATUITA**

**NUOVA STAGIONE SPORTIVA A PARTIRE DAL 2 SETTEMBRE!**

**WWW.SHODAN.IT**

### ARTI MARZIALI:

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

### DISCIPLINE OCCIDENTALI

SCHERMA ANTICA  
BASTONE E SCHERMA CORTA

### DISCIPLINE PER IL BENESSERE

YOGA - HATHA YOGA  
ODAKA YOGA  
TAI JI QUAN - QI GONG  
PILATES - MATWORK

### CORSI SPECIFICI PER BAMBINI E RAGAZZI:

AIKIDO  
BABY TAEKWONDO  
TAEKWONDO  
KUNG FU  
KENDO  
KARATE  
AUTODIFESA  
CAPOEIRA  
BRAZILIAN JIU JITSU

Scuola di Arti Marziali  
Shodan a.s.d.



[palestrashodan](https://www.facebook.com/palestrashodan)



[PalestraShodan](https://www.instagram.com/PalestraShodan)





# VOLONTARIO PER SPORT E PER PASSIONE



a cura di Annamaria Crisalli

**S**iamo comunemente abituati a pensare che il volontario sia colui che presta il proprio tempo libero per una “buona causa” e a supporto di soggetti fragili o bisognosi, e non sempre volontariato e sport vengono messi in connessione, in quanto l’attività sportiva viene percepita più come pratica di un’attività motoria che come strumento di socializzazione e condivisione di valori.

Il mondo UISP fa suo quest’ultimo concetto e all’art. 2 dello Statuto cita *“L’UISP...promuove e sostiene i valori dello sport contro ogni forma di sfruttamento, d’alienazione, contro la pratica del doping; opera per il benessere dei cittadini, i valori di dignità umana, di non violenza e solidarietà tra le persone e tra i popoli e coopera con quanti condividono questi principi”*, sottolineando la sua natura di Associazione di Promozione Sociale oltre che di Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Proprio per il suo essere Associazione di Promozione Sociale, la UISP rientra nel panorama di soggetti interessati dalla recente Riforma del Terzo Settore (D.Lgs 117/2017), nata con l’obiettivo di razionalizzare e uniformare la normativa relativa agli Enti senza scopo di lucro.


All’interno della Riforma viene definito il concetto di volontario, risorsa preziosa per le associazioni in generale, che trova finalmente valorizzazione anche da un punto di vista normativo: *“Il volontario è una persona che, per sua libera scelta, svolge attività in favore della comunità e del bene comune, anche per il tramite di un ente del Terzo settore, mettendo a disposizione il proprio tempo e*


*le proprie capacità per promuovere risposte ai bisogni delle persone e delle comunità beneficiarie della sua azione, in modo personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretti, ed esclusivamente per fini di solidarietà” (art.17)*


Inoltre, gli Enti del Terzo Settore avranno l’obbligo di assicurare e di iscrivere in un apposito registro i volontari che svolgono la propria attività in modo non occasionale.

## CHI PUÒ ESSERE QUINDI UN VOLONTARIO?

Tutti, nessuno escluso. A condizione che:

 L’azione della persona abbia origine da una libera scelta con la messa a disposizione del proprio tempo e delle proprie capacità senza finalità di lucro e per fini solidaristici

 Venga perseguito un obiettivo in favore della comunità e del bene comune, attraverso azioni finalizzate alla promozione di risposte ai bisogni delle persone e delle comunità in cui si opera

 L’attività non venga retribuita in alcun modo e possano essere rimborsate solo le spese effettivamente sostenute e documentate anche mediante autocertificazione in determinate circostanze

Per rimanere aggiornati sull’iter della Riforma del Terzo Settore seguiteci su [www.arseasrl.it](http://www.arseasrl.it)



**VUOI DIVENTARE UN  
VOLONTARIO UISP?**

**Contatta il Comitato  
di Reggio Emilia!**



**SPORTELLO AMICO  
DELLE ASD**

Tutti i mercoledì pomeriggio UISP mette a disposizione degli associati uno sportello gratuito sui temi normativi e fiscali curato dai consulenti di Arsea. Prendi un appuntamento!



# MINI BASKET

**DA OTTOBRE  
 A MAGGIO**

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

**DA 5 A 11 ANNI**

**CENTRI MINIBASKET E MICROBASKET**

- PALESTRA ITG SECCHI (POLO SCOLASTICO)
- PALESTRA IC S. PERTINI (ROSTA NUOVA)
- PALESTRA ICS M.E. LEPIDO (VIA PREMUDA)
- PALESTRA VIA PRIMO MAGGIO
- PALESTRA IC DON BORGHI (RIVALTA)
- PALAZZETTO DI RIVALTA

**CONTATTACI PER INFORMAZIONI**

☎ 347 004 7699 • 0522 330165 • 333 663 2055

✉ BASKET2000@LIBERO.IT

🌐 BASKET2000.IT

