



n.03  
luglio 2017

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

Le meraviglie delle  
Dolomiti Trentine

La splendida  
spiaggia infinita di  
Porto Santo

Norcia: dove  
rinascono la vita e  
il turismo

Roma inedita e  
tutta da scoprire

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE

**N. 3 | LUG. 2017**  
**Tempo Libero Uisp**  
Mensile di cultura  
sportiva e turismo

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

**Proprietario:**  
Azio Minardi  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Direttore Responsabile:**  
Federica Imbrogli

**Editore:**  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Stampa**  
La Fotolito  
via Romana, 42  
42028 Poviglio (RE)  
www.lafotolito.eu

**Contatti Area Benessere**  
www.uisp.it/reggioemilia  
settoeturismo@uispre.it  
**telefono:** 0522 267215  
**oppure** 0522 267204  
**fax:** 0522 1713516

**Polizze Assicurative**  
Polizza Unipol n° 4104647A  
Polizza Allianz n° 197850

**Orario al pubblico Settore Turismo**  
Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30  
chiuso il pomeriggio

**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  
09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.  
Numero chiuso il 4 luglio 2017  
Attività riservate ai soci.

Sono rimasti pochi posti, ma  
in Irlanda abbiamo  
organizzato un secondo turno  
dal 27 agosto al 2 di  
settembre.  
Rivolgersi alla UISP.

## Domenica 6 Agosto **MONTE CIMONE: TUTTI A SESTOLA**

Nei nostri programmi estivi non potevamo certo dimenticare la bellissima giornata con il pranzo tipico di agosto. Quest'anno abbiamo pensato a qualcosa di speciale, andremo a Sestola nell'Appennino Modenese, alle pendici del Monte Cimone.

Alle ore 10.00 inizieremo le due camminate tra i boschi e i prati che caratterizzano il territorio che si estende alle basi del Monte Cimone: uno seguirà un itinerario più breve al "**Lago della Ninfa**", un sentiero che presenta pochissime difficoltà e che in un'oretta riporta al punto di partenza. L'altra camminata, sempre accompagnati dalle guide locali, si avvicinerà alla base del monte se-

**Il costo è di € 50 a persona** comprensivo di viaggio in bus, pranzo con bevande, accompagnatori, sia per il viaggio che per le camminate. Si tornerà a Reggio alle ore 20.30 circa. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, verranno rimborsati € 20 a persona.

guendo il "**Sentiero dei Faggi**", che ci riporterà al luogo d'incontro dopo circa due ore.

Consigliamo di indossare scarponcini o scarpe da ginnastica con soles antiscivolo.

Alle ore 13.00 appuntamento alla "**Locanda Mulino del Leo**" (siamo nella zona tipica delle crescentine) con pranzo a base di gnocco fritto, tigelle, affettati, formaggi locali, pinzimonio, acqua, vino, macedonia con gelato e caffè.

Al pomeriggio i canti del coro della UISP "Tanto per Cantare" e l'allegria spontanea dei partecipanti, completeranno la giornata che sarà sicuramente gradevole e piacevole per tutti.

## **ALLA SCOPERTA DELLA SLOVENIA: ROGAŠKA - LUBIANA - MARIBOR**

Rogaška Slatina è una località della Slovenia orientale e da oltre 400 anni è meta ambita per coloro che sono alla ricerca di salute e benessere in un rilassante ambiente naturale ricco di tradizione e vita culturale. Il paesaggio collinare, i boschi e i parchi molto curati fanno da sfondo a una delle più antiche e rinomate zone termali della Slovenia. Saremo ospiti al "**Grand Hotel Sava**" che sorge all'interno di un ampio parco. Le camere, elegantemente arredate, sono dotate di TV a schermo piatto, divano e scrivania. Tutti i bagni moderni sono dotati di accappatoi, pantofole e prodotti da bagno. Questo hotel a 4 stelle vanta un centro benessere con vasca idromassaggio, piscina termale, bagno turco e sauna. L'hotel serve le proprie pietanze preparate con molta cura in 2 ristoranti alla moda. **1° gg.** Partenza da RE e arrivo a Lubiana per il pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita con la guida in città. Effettueremo un giro panoramico in bus fino al castello situato sulla collina, sopra la città. In seguito faremo una passeggiata

per vedere le più interessanti curiosità del centro storico della capitale slovena: i famosi tre ponti, la Piazza centrale con il Duomo, il Municipio, la fontana di Robba e il mercato. Cena e pernottamento in hotel. **2° gg.** Partenza per Rogaška Slatina arrivo e sistemazione nelle camere. Tutta la giornata sarà dedicata al relax presso il centro benessere dell'hotel. Pranzo, cena e pernottamento in hotel.

**3° gg.** Prima colazione e relax in hotel, dopo il pranzo. Al pomeriggio partenza per Maribor e visita guidata della città. Ci inoltreremo per il centro storico della città e visiteremo molte attrazioni: Piazza del Castello, il Teatro Nazionale, Piazza Centrale con il Municipio. Cena e pernottamento in hotel.

**4° gg.** Colazione in hotel e mattinata a disposizione per le terme o una bella passeggiata nei dintorni di Rogaska Slatina. Questa è una vacanza all'insegna del relax e della natura in un luogo dove il corpo e spirito si rigenerano. Partenza e rientro a RE in serata.

**Dal 12 al 15 di agosto Costo € 365** a testa in camera doppia, **€ 410** in singola

**Il costo è comprensivo di:** viaggio in pullman, tre pensioni complete in hotel (bevande incluse solo al GH Sava), guida a Lubiana e Maribor, accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 20 giorni prima della partenza. **Adulti terzo letto sconto 10%. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 90 a persona.**

## SENIGALLIA - Marche

Torniamo sempre volentieri in questa affascinante località delle Marche, all'**HOTEL BALTIC**: una tradizione che non possiamo tralasciare per il trattamento a tavola e la comodità rispetto al

mare. Spiaggia di sabbia finissima, mare accessibile a tutti, un gazebo molto comodo che permette di giocare a carte e due campi da bocce.

### É possibile scegliere tra 3 turni

|             |                           |                         |                   |
|-------------|---------------------------|-------------------------|-------------------|
| 2 / 9 set.  | 7 pensioni più un pranzo  | € 510 a testa in doppia | € 580 in singola  |
| 9 / 16 set. | 7 pensioni più un pranzo  | € 480 a testa in doppia | € 550 in singola  |
| 2 / 16 set. | 14 pensioni più un pranzo | € 870 a testa in doppia | € 1010 in singola |

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, ombrellone e lettino in spiaggia, utilizzo delle biciclette, accompagnatore che svolge anche attività motoria in spiaggia, assicurazione sanitaria. **Bambini:** (in camera con due adulti) fino a tre anni gratis, 4 -12 anni sconto del 50%, terzo letto in camera adulti sconto del 7%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

## S. BENEDETTO D. TRONTO - Marche

A San Benedetto del Tronto, uno dei centri più importanti della Riviera Adriatica, alloggeremo in uno degli hotel più prestigiosi della zona: il **GRAND HOTEL EXCELSIOR**. Direttamente sul mare, si trova un arenile meraviglioso con ampi spazi e servizi. L'hotel è dotato di un confortevole

centro benessere al 6° piano con saune, vasca idromassaggio e docce emozionali; propone un trattamento di qualità con menù a scelta tra quattro primi, quattro secondi e buffet di verdure ogni giorno.

### É possibile scegliere tra 3 turni

|             |                           |                          |                   |
|-------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|
| 2 / 9 set.  | 7 pensioni più un pranzo  | € 595 a testa in doppia  | € 665 in singola  |
| 9 / 16 set. | 7 pensioni più un pranzo  | € 555 a testa in doppia  | € 625 in singola  |
| 2 / 16 set. | 14 pensioni più un pranzo | € 1025 a testa in doppia | € 1095 in singola |

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone e lettino in spiaggia, ingresso al centro benessere e alle piscine, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore che effettuerà anche attività motoria. **Bambini:** (in camera con due adulti) da 0 a 3 anni non compiuti gratis, da 3 a 12 anni non compiuti in camera con due adulti sconto del 50%, adulto terzo letto sconto 7%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

## SCIACCAMARE - Sicilia

Ottobre a Sciacca Mare! E' il mese più bello per visitare la Sicilia, dove il mare si coniuga con la storia, l'archeologia ed i sapori di questa terra meravigliosa. Alloggeremo all'Hotel Torre del Barone dotato di due piscine, una grande esterna

ed una interna con acqua termale calda, strutture sportive e ludico ricreative. Tutte le attività giornaliere e serali sono svolte dall'animazione dell'hotel che renderà il soggiorno ancora più piacevole ed interessante.

### É possibile scegliere tra 2 turni

|                    |             |                          |                   |
|--------------------|-------------|--------------------------|-------------------|
| 29 sett. / 13 ott. | 14 pensioni | € 1390 a testa in doppia | € 1735 in singola |
| 29 sett. / 6 ott.  | 7 pensioni  | € 900 a testa in doppia  | € 1095 in singola |

**Prezzo comprensivo di:** volo di linea a/r Verona o Milano/Palermo; transfert per e da gli aeroporti, pensione completa con bevande, lettino ed ombrellone in spiaggia, accompagnatore, assicurazione sanitaria e annullamento viaggio. Caparra € 200 a persona, saldo entro il 28 agosto. La penale, che decorre dal giorno dell'iscrizione, è quella prevista dall'assicurazione annullamento. Rimborso circa del 75% del costo del viaggio, fino ad un giorno prima della partenza, se il medico certifica chiaramente che almeno una delle due persone in camera assieme, non può per ragioni di salute, effettuare il viaggio.



La rotonda sul mare e la spiaggia di Senigallia



La terrazza del centro benessere dell'hotel Excelsior

## PORTO SANTO: L'ISOLA "DORATA" DEL PORTOGALLO

Quest'anno ci aspetta una vacanza affascinante a Porto Santo, un'isola Portoghese dell'arcipelago di Madeira, nell'oceano Atlantico, non molto distante dalle Canarie. E' conosciuta anche come "Caraibi d'Europa" per il mare cristallino che la circonda e la spiaggia di sabbia finissima che si trova proprio di fronte al "**HOTEL ATLANTIS CLUB VILA BALEIRA THALASSA**", in cui alloggeremo. Un autentico primato della natura con campi da golf in un verde lussureggiante e dune incantevoli sulla costa meridionale a nord delle scogliere imperiose a picco sul mare. PORTO SANTO è una località che non finirà di estasiare gli amanti degli ambienti naturali che

desiderano trascorrere alcuni giorni tra palmeti e piante esotiche meravigliose in un'area incontaminata. L'Hotel è dotato di tutti i più moderni comfort e ha un attrezzatissimo centro di talassoterapia con acqua di mare in grado di offrire proposte interessanti per la tutela della salute e per ogni trattamento di bellezza. Nel nostro prezzo che include "**IL SUPER ALL INCLUSIVE**" sono compresi due ingressi alle piscine Vitapool con sauna e percorso kneipp; dalle ore 10 alle 18 snack con frutta fresca, dolci e gelati. Buffet con ampia scelta di primi piatti, pesce, carne, pizza, insalate, frutta e bevande come acqua, vino, birra e caffè.

**La vacanza si svolge:** dal 14 al 22 di settembre, 8 pernottamenti in hotel al costo di € 890 a persona in camera doppia, € 1085 in camera singola.

**La quota comprende:** transfert da e per gli aeroporti in pullman; volo NEOS da Milano Malpensa; trattamento di pensione completa "**Super All inclusive**", due ingressi al centro benessere, animazione diurna e serale dell'hotel, utilizzo della piscina, dei lettini e degli ombrelloni dell'hotel che si possono portare anche in spiaggia, (quelli fissi sono a pagamento), telo mare, una cena speciale presso il ristorante Beach, assicurazione medico e bagaglio, assicurazione annullamento, prezzo bloccato, accompagnatrice della UISP. **Iscrizioni:** aperte fino alla fine di luglio, i posti disponibili sono però solo 35. Caparra € 200 a persona, saldo entro il 12 agosto. La penale, che decorre dal giorno della iscrizione, è quella prevista dall'assicurazione annullamento. Rimborso del 75% circa del costo del viaggio, fino ad un giorno prima della partenza, se il medico certifica chiaramente che almeno una delle due persone in camera assieme, non può per ragioni di salute, effettuare il viaggio. Serve la carta d'identità valida per l'espatrio da portare fotocopiata presso gli uffici.

16 - 17 settembre

## LE MERAVIGLIE DELLE DOLOMITI TRENTINE

Per chi ama la tranquillità e le bellezze naturali, anche quest'anno proponiamo una gita di due giorni in una zona tra le più importanti del Trentino, al cospetto del gruppo del Sassolungo e della Marmolada, un'area tra le più seducenti delle Dolomiti. Al mattino arriveremo a Campitello di Fassa e visiteremo il grazioso centro storico con la possibilità di fare una piacevole passeggiata fino a Canazei. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio andremo al "Lago Fedaia" proprio sotto la "Regina" delle Dolomiti La Marmolada. Il secondo

giorno lo dedicheremo a panoramiche mozzafiato con alcune soste al Passo Sella, Passo Gardena, Santa Cristina e, per concludere andremo ad Ortisei con pranzo in un ottimo ristorante del paese. Tra le altre attrazioni di Ortisei sono presenti il Museum de Gherdeina e gli impianti di risalita che portano all'incantevole Alpe di Siusi. Nelle chiese parrocchiali delle due località si possono ammirare sculture in legno, quadri e statue di artisti locali.

**Il costo è di € 165 a persona in camera doppia, € 175 in singola**, comprensivo di viaggio in pullman, assicurazione sanitaria, una pensione completa, un pranzo in ristorante, accompagnatore. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 70 a persona.

Domenica 24 Settembre

## UNA FIABA CHIAMATA TRENINO DEL RENON

Nel cuore dell'Alto Adige, al di sopra del capoluogo della provincia di Bolzano, si estende l'altopiano del Renon, un territorio scaldato dal sole che offre pace, tranquillità, cultura e una natura da vivere e assaporare. Partenza con il bus da RE alle ore 6.30; arrivati a Bolzano, si prosegue con la funivia del Renon fino a Soprabolzano. Da qui si sale a bordo del trenino che collega la località a Collalbo. La storica ferrovia, a scartamento ridotto, quest'anno compie 110 anni; all'epoca partiva da Bolzano e da allora non si è mai fermata, per un viaggio che è una full immersion in un paesaggio da fiaba, tra tradizionali

masi in legno, prati verdissimi, laghetti alpini e fitti boschi di conifere. Durante il tragitto in treno c'è la possibilità di fare qualche fermata intermedia per ammirare il paesaggio della zona, visitare il museo dell'apicoltura, l'artigianato locale o qualche maso caratteristico. Una volta arrivati a Collalbo, con una piacevole passeggiata quasi tutta in piano di circa 30 minuti, si giunge alle "**Piramidi di Terra**", alti pinnacoli sovrastati da un masso, che costituiscono il fenomeno geologico più singolare dell'intera area e simbolo distintivo di questi luoghi. Al pomeriggio qualche ora a disposizione per la visita libera della città.

**Il costo è di € 50 a persona** comprensivo di viaggio in bus, funivia e trenino A/R, accompagnatori UISP sia per il viaggio che per la camminata. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.



L'incantevole spiaggia di Porto Santo



Il caratteristico Trenino del Renon

Domenica 8 Ottobre

## DOZZA E LA FESTA DELLA CASTAGNA A MARRADI

Al mattino effettueremo un tour guidato lungo le vie del borgo medievale di **DOZZA**, visiteremo la Galleria a cielo aperto del Muro Dipinto. Concluderemo con la visita interna della bellissima Rocca di Dozza, un complesso monumentale di origine medievale trasformato in castello fortificato e adibito, in epoca rinascimentale, a residenza nobiliare. Potremo apprezzare le torri e le strutture difensive della Rocca di Caterina Sforza e le eleganti sale del piano nobile, (realizzate a partire dal XVI secolo), che conservano gli arredi storici e la quadreria della famiglia Malvezzi-Campaggi. Pranzo libero. Nel pomeriggio andremo a

**MARRADI** per assistere alla tradizionale "Festa della Castagna", animata ogni anno da sfilate e spettacoli folcloristici e bande musicali secondo la più genuina tradizione Romagnola.

Come tutti gli anni saranno presenti degli stand gastronomici che proporranno ai visitatori le tradizionali leccornie del famoso frutto "Il marrone di Marradi" ed i classici prodotti artigianali e locali del bosco e sottobosco. Una bella giornata storico-culturale all'insegna delle tradizioni culinarie del nostro Appennino.

**Il costo è di € 45 a persona** comprensivo di viaggio in bus, guida a Dozza e ingresso alla Rocca, accompagnatore. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

13 - 14 - 15 Ottobre

## NORCIA - GUBBIO E PERUGIA (EUROCHOCOLATE)

Questa è una gita che ha lo scopo di riallacciare i nostri valori sociali ed umani che si propone di soddisfare tre importanti desideri: dedicare una mezza giornata alla tradizionale fiera del cioccolato di **PERUGIA**; visitare e trascorrere alcune ore assieme agli amministratori, uno dei paesi colpiti dal terremoto che ha interessato una vasta zona dell'Italia centrale, **NORCIA** e vedere uno dei più caratteristici borghi storici del nostro Paese, **GUBBIO**. Dormiremo in un Hotel sul Lago **TRASIMENO**, che durante l'estate è anche uno luogo di villeggiatura per molte persone che

amano la vita tranquilla e riposante nel cuore di una natura ricca di vegetazione e ambienti straordinari.

Tre giornate che consentono di vivere momenti molto diversi, di soddisfare curiosità e interessi che si rapportano alla storia, alla cultura e alla realtà odierna. Una gita che ricuce un legame indissolubile con la memoria del passato, ma permette di vivere intensamente la realtà del presente, proiettando lo sguardo al futuro.

**Il costo della gita è di € 270 a persona in camera doppia; € 310 in singola**, comprensivo di viaggio di A/R in pullman, due mezze pensioni più un pranzo in hotel, due pranzi in ristorante, la guida a Norcia e Gubbio, la navetta per raggiungere la fiera dell'eurochocolate a Perugia, l'accompagnatore e l'assicurazione sanitaria. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 70 a persona.

21 - 22 Ottobre

## TORINO - STUPINIGI - SACRA DI SAN MICHELE

Un percorso che spazia tra i migliori gioielli dell'arte piemontese che attraversano quattro secoli tra i più fecondi, contrassegnati dalla Dinastia dei Savoia.

Inizieremo dalla visita a Villa Reale di Stupinigi, in perfetto stile rococò che presenta affreschi autentici nelle pareti e nei soffitti delle grandi sale e mobili d'epoca che arredavano la residenza estiva di Vittorio Amedeo (oggi restaurati con grande professionalità).

Successivamente ci recheremo alla Sacra di S. Michele, un'imponente abbazia che esprime l'intreccio tra l'arte romanica e gotica eretta sul limite di un enorme sperone roccioso a 35 km da Torino.

Il secondo giorno lo trascorreremo a Torino visitando innanzitutto Palazzo Madama: un intreccio fra stile romanico e barocco. All'interno ci sono le collezioni più interessanti delle produzio-

ni artistiche che hanno contrassegnato il meglio dei capolavori prodotti dagli artigiani orafi, ceramisti e vetrai che abbracciano sei secoli di storia. Torino, prima capitale d'Italia, è una città ricca di storia e cultura, sempre più apprezzata e riconosciuta tra le migliori città emergenti in Europa. Tutto merito del processo di rinnovamento che in poco più di un decennio ha trasformato il capoluogo piemontese da polo industriale a vivace città d'arte, meta ideale per trascorrere un weekend di cultura e relax.

Nel pomeriggio rimarrà anche il tempo per fare una passeggiata nel cuore del centro storico di Torino: da Piazza S. Carlo a Piazza Castello fino a Piazza Statuto. Il rientro a Reggio Emilia è previsto verso le ore 21.00 circa.

**Il costo della gita è di € 190 a persona in camera doppia; € 205 in singola**, comprensivo di: viaggio di A/R in pullman, ingresso a Stupinigi, S. Michele e Palazzo Madama, una pensione completa in hotel, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 70 a persona.



Il meraviglioso centro storico di Perugia



L'affascinante Sacra di San Michele

28 - 29 Ottobre

## L'INCANTEVOLE TUSCIA: VITERBO E CIVITA DI BAGNOREGIO

Un viaggio che ci riconduce alle radici profonde della storia del nostro Paese, in cui possiamo rivivere il nostro passato attraverso vie, palazzi e monasteri che pur lambiti dalle immagini dei tempi, conservano il fascino e lo splendore dell'attualità.

Inizieremo con la visita di **CIVITA DI BAGNOREGIO**, un borgo splendidamente conservato, costruito sulle pendici di un colle dal quale è possibile ammirare un orizzonte infinito che si riflette sul Lago Trasimeno. Una bella camminata tra vie e palazzi che non finiscono di stupire, un autentico museo a cielo aperto che vive prevalentemente delle numerose presenze dei suoi visitatori.

**Il costo della gita è di € 195 a persona in camera doppia; € 210 in singola**, comprensivo di viaggio di A/R in pullman, una giornata e mezzo con la guida, un pranzo in ristorante e una pensione completa in hotel, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 70 a persona.

Successivamente andremo a **MONTEFIASCONNE**, celebre per i suoi monumenti che vanno dal romanico al classico fino all'epoca attuale. Visiteremo la maestosa Rocca dei Papi e la Cattedrale di Santa Margherita con la sua grande cupola (la terza in Italia per la sua ampiezza) e la Basilica romanica di S. Flaviano.

Il secondo giorno gita a **VITERBO**. La guida ci condurrà, per l'intera mattinata, nei luoghi più suggestivi e interessanti della zona: visiteremo sicuramente lo splendido Palazzo Comunale, del XV secolo, quello del Podestà del XII secolo, Palazzo Farnese, il Palazzo dei Papi ed altre costruzioni di epoche diverse che conservano il loro splendore.



La posizione unica di Civita di Bagno Regio

Domenica 5 Novembre

## PISTOIA LA CAPITALE DELLA CULTURA ITALIANA

Città di origine romana, cinta a nord dalle montagne e incastonata nel verde dei suoi vivai, Pistoia è stata designata Capitale Italiana della Cultura per il 2017 sia per il suo patrimonio artistico e architettonico, sia per l'impegno con cui l'amministrazione cittadina promuove e sostiene progetti e iniziative che ne valorizzano l'identità e le tradizioni. Al mattino effettueremo la visita guidata del centro storico: Chiesa di San Giovanni Fuorcivitas, Piazza della Sala col Pozzo del Leoncino, Piazza Duomo, Palazzo Pretorio e l'atrio affrescato, il Battistero esterno ed interno, l'ospedale del Ceppo con fregio robbiano, la Chiesa di Sant'Andrea con il pulpito di Giovanni Pisano. Per il pranzo abbiamo pensato a qualcosa

di speciale, andremo all'Antico Casale Toscano, dove ci aspetta un menù tradizionale con i fiocchi. Inoltre faremo una degustazione dell'olio nuovo prodotto dall'azienda. Nel pomeriggio visita guidata del vivaio tra i fiori e le piante di questo affascinante agriturismo. La passione e la dedizione profusa nell'attività vivaistica ha permesso di creare all'interno dell'Antico Casale Toscano un vero e proprio **"Percorso sensoriale di Colori e Profumi"**.

Una bella giornata tra arte, cultura in una perla della Toscana, completata da una visita e un buon pranzo in un'azienda locale che promuove e preserva le peculiarità di un territorio unico al mondo.

**Il costo è di € 65 a persona** comprensivo di viaggio in bus, guida a Pistoia, pranzo completo con acqua e vino, accompagnatore. Negli ultimi 8 giorni si rimborsano solo € 25.

Domenica 12 Novembre

## IL MAGICO ACQUARIO DI GENOVA

Per i suoi 25 anni di attività l'Acquario di Genova ha rinnovato il suo percorso con scenografie innovative, installazioni digital di ultimissima generazione e un nuovo light e sound design.

L'Acquario di Genova ha un sistema di vasche con la più ricca esposizione di biodiversità acquatica in Europa. Il percorso espositivo mostra oltre 70 ambienti e circa 12.000 esemplari di 600 specie, provenienti da tutti i mari del mondo, da quelle rare come i lamantini, mammiferi marini che hanno dato origine al mito delle sirene, a quelle più note come i delfini, i pinguini, gli squali, le meduse, le foche e i coloratissimi pesci tropicali. La visita permette di conoscere l'universo marino con tutti i suoi abitanti. Il percorso, di circa 2 ore e 30 minuti comprende tutte le vasche, incluse le quattro a cielo aperto del

Padiglione Cetacei. Partiremo con il bus da RE alle ore 7.00; arrivati a Genova dedicheremo la mattinata all'esplorazione del magico acquario, un viaggio emozionante attraverso il profondo blu. Chi non c'è mai stato sarà curioso di scoprirlo e per chi invece l'ha già visitato sarà una bella occasione per ritornarci e scoprire il rinnovato acquario. Pranzo al sacco. Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro storico della città. Ci addenteremo per via Garibaldi, fiancheggiata da molti splendidi palazzi quali: Palazzo Rosso, Palazzo Bianco, Palazzo Tursi, Palazzo dei Rolli e per concludere nella bellissima piazza De Ferrari. Il rientro a RE è previsto per le ore 20.00.



Visitatori incantati all'acquario di Genova

**Il costo è di € 50 a persona** comprensivo di viaggio in bus, ingresso all'acquario, accompagnatore. **Per i bambini dai 4 ai 12 anni il costo è di € 40.** Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

# MONTEGROTTO TERME

Montegrotto è una cittadina a pochi chilometri da Padova che vanta di strutture termali fra le più importanti e frequentate del nostro Paese. Troveremo piscine interne ed esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e

diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale effettuate da personale qualificato. La vacanza si svolge di nuovo all'hotel ANTONIANO tra i più confortevoli e qualificati della zona.

## E' possibile scegliere tra 7 turni

|              |                           |                            |                   |
|--------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|
| 5 / 9 Nov    | 4 pensioni più un pranzo  | € 375 a persona in doppia  | € 403 in singola  |
| 5 / 12 Nov.  | 7 pensioni più un pranzo  | € 595 a persona in doppia  | € 644 in singola  |
| 5 / 19 Nov.  | 14 pensioni più un pranzo | € 1070 a persona in doppia | € 1168 in singola |
| 9 / 12 Nov.  | 3 pensioni più un pranzo  | € 300 a persona in doppia  | € 321 in singola  |
| 9 / 19 Nov.  | 10 pensioni più un pranzo | € 790 a persona in doppia  | € 860 in singola  |
| 12 / 15 Nov. | 3 pensioni più un pranzo  | € 300 a persona in doppia  | € 321 in singola  |
| 15 / 19 Nov. | 4 pensioni più un pranzo  | € 375 a persona in doppia  | € 403 in singola  |

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.

Domenica 19 Novembre

## CASTEL BESENO E MADONNA DELLA CORONA

Al mattino visiteremo con la guida il Castel Beseno: la più grande fortezza antica del Trentino. Il castello è fortezza che occupa la sommità di un'intera collina in posizione dominante, sulla Valle dell'Adige.

I grandi bastioni che lo caratterizzano risalgono al Cinquecento, quando il castello fu adattato alle battaglie con l'impiego di armi da fuoco.

Oltre ai cortili e agli edifici della fortezza, un tempo adibiti a cucine, forni per il pane, cantine e magazzini, è possibile percorrere il cammi-

**Il costo è di € 65 a persona** comprensivo di viaggio in bus, guida e ingresso al Castel Beseno, pranzo completo con acqua e vino, accompagnatore. Negli ultimi 8 giorni si rimborsano solo € 25.

namento di ronda con viste panoramiche sulla maestosa Valle dell'Adige. Pranzo in ristorante tipico della zona.

Al rientro ci fermeremo al Santuario Madonna della Corona, nel cuore delle rocce di Monte Baldo; il Santuario è un luogo che unisce momenti di serenità interiore a occasioni per rilassarsi e godere, in tutta tranquillità, degli spettacoli che la natura può offrirci.

24 - 25 - 26 Novembre

## UNA ROMA INEDITA E TUTTA DA SCOPRIRE

Una visita inedita alla città eterna con un percorso studiato ad hoc che cerca di far vivere emozioni indimenticabili nella città più bella del mondo. Il programma presenta grandi novità rispetto ai precedenti; la prima giornata sarà dedicata alla "Roma Antica" con visita interna al Colosseo, ai Fori Imperiali e palatino. Pranzo libero in zona. Nel pomeriggio ci addenteremo nella Basilica di San Clemente, un tempio bellissimo su tre livelli, che consente di percorrere le differenti costruzioni che in secoli precedenti, furono realizzate in uno stesso luogo. Concluderemo la prima giornata con la visita dell'affascinante Basilica papale di San Paolo Fuori le mura. La

**Il costo è di € 380 a persona in camera doppia, € 420 in singola**, comprensivo di viaggio in treno dalla stazione AV Medio Padana, guida per due mezze giornate, due mezze pensioni più un pranzo, ingressi a San Paolo, Colosseo, Foro Romano, Palatino, San Clemente e Villa Torlonia. Trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni, penale € 90.

seconda giornata sarà dedicata alla "Roma delle Sedi Istituzionali": visiteremo la sede storica del Ministero dello sviluppo economico e il palazzo Koch sede della Banca d'Italia. Pranzo in hotel e qualche ora di riposo. Nel pomeriggio andremo in Piazza della Repubblica ed effettueremo una visita interna alla Basilica di Santa Maria degli Angeli, via del Quirinale e della chiesa di Santa Maria della Vittoria. Ceneremo in centro per trascorrere alcune ore nei luoghi più frequentati dal passeggio. L'ultima giornata sarà dedicata al mattino alla scoperta della meravigliosa "Villa Torlonia". Pomeriggio a disposizione per visite libere a musei o per lo shopping.



Il Santuario  
Madonna della  
Corona



L'ingresso della  
meravigliosa  
"Villa Torlonia" a  
Roma

# BENESSERE E SALUTE CON LE ATTIVITA' UISP IN PISCINA, TROVA IL CORSO CHE FA PER TE E PASSA UN INVERNO IN COMPAGNIA

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua, potrai trovare il corso che fa per te vicino a casa, consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai quello su misura per te, ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili.

## PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

| ATTIVITÀ     | GIORNI                       | ORARI                       |
|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| Nuoto        | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.00 - 9.50 / 10.40 - 11.30 |
| Nuoto        | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.50 - 10.40                |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ           | 9.00 - 9.50 / 10.40 - 11.30 |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ           | 9.50 - 10.40                |

## PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

| ATTIVITÀ     | GIORNI                       | ORARI         |
|--------------|------------------------------|---------------|
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ - VENERDÌ          | 8.10 - 9.00   |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.00 - 9.50   |
| Gym in acqua | LUNEDÌ                       | 11.30 - 12.20 |
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ                    | 11.30 - 12.20 |

## PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

| ATTIVITÀ     | GIORNI                       | ORARI        |
|--------------|------------------------------|--------------|
| Nuoto        | LUNEDÌ - GIOVEDÌ             | 9.00 - 9.50  |
| Gym in acqua | MERCOLEDÌ - VENERDÌ          | 9.00 - 9.50  |
| Gym in acqua | LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 9.50 - 10.40 |

## PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

Continua con successo il corso proposto nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è molto gradevole, le lezioni con operatori qualificati favoriscono il rilassamento muscolare, la riduzione del dolore, il flusso circolatorio e quello linfatico. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, anche il percorso vascolare per gli arti inferiori. Corsi non in convenzione.

| ATTIVITÀ                  | GIORNI | ORARI                       |
|---------------------------|--------|-----------------------------|
| Ginnastica dolce in acqua | SABATO | Turni dalle 9.00 alle 12.20 |

## INFO E ISCRIZIONI PER LA STAGIONE 2017/2018

**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.

**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.

**EVOLUTION-SWIM** Il corso propone a chi ha già un buon livello di nuoto di frequentare il corso serale di master e salvamento. Una grande opportunità per acquisire nuove capacità e tecniche.

### CORSI PER SOLE DONNE

da settembre inauguriamo il quinto anno del corso per sole donne in collaborazione con Mondinsieme.

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



# RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Lo sport che mantiene giovani, tutte le proposte d'attività motoria per mantenersi in forma a prescindere dall'età.

| PALESTRE             | GIORNI            | ORARI                        | ISCRIZIONI<br>DALLE 9.00 ALLE 11.00        |
|----------------------|-------------------|------------------------------|--|
| BELVEDERE            | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 16.30                | Polo Sud, Via Gandhi                       |
| MARCO POLO           | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 15.30                | Polo Sud, Via Gandhi                       |
| RIVALTA              | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 16.00 - 17.00                | Polo Sud, Via Gandhi                       |
| BOCCIOFILA TRICOLORE | LUNEDÌ/ GIOVEDÌ   | 09.00 - 10.00                | Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6       |
| MASSENZATICO         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 15.30                | Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6       |
| SAN PROSPERO         | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 14.30 - 16.30                | Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6       |
| VILLA SESSO          | LUNEDÌ/VENERDÌ    | 14.30 - 15.30                | Direttamente in palestra a inizio attività |
| PASUBIO              | LUNEDÌ/VENERDÌ    | 15.00 - 16.00                | Direttamente in palestra a inizio attività |
| PUCCINI              | LUNEDÌ/MERCOLEDÌ  | 16.00 - 17.00                | Polo Ovest, Via F.lli Cervi                |
| VILLA CELLA          | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 9.00 - 10.00                 | Polo Ovest, Via F.lli Cervi                |
| CA' BIANCA           | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 16.30 - 18.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| CIRCOLO ENEL         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.30 - 10.30                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| SDK (VIA ZIBORDI)    | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.15 - 9.15<br>10.15 - 11.15 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| DRYADE               | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 9.30 - 11.30                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| LET'S DANCE          | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 15.30 - 16.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| NAKAYAMA             | MERCOLEDÌ/VENERDÌ | 9.00 - 11.00                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| BERIV MULTISPORT     | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 9.00 - 11.00                 | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |
| BERIV MULTISPORT     | MERCOLEDÌ/VENERDÌ | 15.30 - 16.30                | Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5             |

Per la comunicazione della data d'iscrizione presso i poli territoriali,  
telefonare allo tel. 0522/267211 oppure 0522/267214 dal 24/08/17

## ATTIVITÀ SPECIALI

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

| PALESTRE          | GIORNI          | ORARI         | ATTIVITÀ                | ISCRIZIONI   | QUANDO             |
|-------------------|-----------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------------|
| OBBIET. DANZA     | MERCOLEDÌ       | 11.00 - 12.00 |                         | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| BERIV             | MERCOLEDÌ       | 10.00 - 11.00 | Pilates                 | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| PALESTRINA        | LUNEDÌ/ GIOVEDÌ | 10.00 - 11.00 | Aerobica dolce          | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| SDK (VIA ZIBORDI) | MERCOLEDÌ       | 8.30 - 10.30  | Ginnastica Posturale    | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| PAL. PEZZANI      | GIOVEDÌ         | 20.00 - 21.00 | Pilates                 | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| MARCO POLO        | LUNEDÌ/GIOVEDÌ  | 15.30 - 17.30 | Yoga                    | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| BERIV             | LUNEDÌ/GIOVEDÌ  | 11.00 - 12.00 | Yoga                    | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| YOGA CITY         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ  | 9.30 - 10.30  | Pilates Bisettimanale   | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| YOGA CITY         | VENERDÌ'        | 9.30 - 10.30  | Pilates Monosettimanale | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |
| CIRCOLO ENEL      | MARTEDÌ         | 9.00 - 10.00  | Pilates                 | Ufficio Uisp | Dal 24/08 al 29/09 |

## ATTIVITÀ IN PROVINCIA

|                  |                 |               |                                |                       |                    |
|------------------|-----------------|---------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------|
| PALAEENZA        | VENERDÌ         | 17.00 - 18.00 | Yoga terapia (lez. pro. 29/09) | Palestra              | Dal 25/08 al 27/09 |
| PALAEENZA        | VENERDÌ         | 18.00 - 19.30 | Yoga (lez. pro. 29/09)         | Palestra              | Dal 25/08 al 27/09 |
| PALAEENZA        | VENERDÌ         | 19.30 - 21.00 | Yoga (lez. pro. 29/09)         | Palestra              | Dal 25/08 al 27/09 |
| S. ILARIO D'ENZA | LUNEDÌ/GIOVEDÌ  | 18.00 - 19.00 | Aerobica dolce                 | Palestra              | Dal 25/08 al 27/09 |
| PALESTRA OSEA    | MARTEDÌ/GIOVEDÌ | 20.00 - 21.15 | Hatha yoga adulti              | Ufficio Uisp/<br>Pal. | Dal 25/08 al 27/09 |

Nei corsi evidenziati le iscrizioni in palestra si effettuano in orario di attività.

# CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

Uisp è anche in provincia. Cerca la palestra più vicina e non rinunciare all'attività fisica per mantenerti in forma.

| PALESTRE        | GIORNI            | ORARI         | LUOGO ISCRIZIONI     | QUANDO        |
|-----------------|-------------------|---------------|----------------------|---------------|
| ALBINEA         | MERCOLEDÌ/VENERDÌ | 8.30 - 9.30   | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| BARCO           | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 16.45 - 17.45 | Circolo Arci         | Pal. dal 2/10 |
| BIBBIANO        | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 15.30 - 16.30 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CADELBOSCO      | MARTEDÌ/GIOVEDÌ   | 9.00 - 10.00  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CASTELNOVO      | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 8.30 - 11.30  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| CAVRIAGO        | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.00 - 10.00  | Ufficio Sport Comune | Pal. dal 2/10 |
| NOVELLARA       | MARTEDÌ/ VENERDÌ  | 8.30 - 11.30  | Circolo Novellarese  | Pal. dal 2/10 |
| QUAT. CASTELLA  | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 10.30 -11.30  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| RUBIERA         | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 8.30 - 11.30  | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| RUBIERA         | MARTEDÌ/VENERDÌ   | 15.00 - 17.00 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |
| S.ILARIO D'ENZA | LUNEDÌ/GIOVEDÌ    | 14.30 - 16.30 | Palestra             | Pal. dal 2/10 |

## ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e 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. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre. Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività. Per le ISCRIZIONI e il SALDO della prima quota, recarsi negli uffici UISP dal 25/08 fino ad esaurimento dei posti. Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30.

Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214 (d.olivi@uispre.it), referente tecnico (Daniele Olivi).

**TUTTE LE ATTIVITA' RIPRENDERANNO A PARTIRE DAL 2 OTTOBRE**

**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.

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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



**AFA MOTORIO** I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per 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. La partenza dei corsi è vincolata al raggiungimento di un numero minimo. I corsi **iniziano Lunedì 2 Ottobre 2017**. **AFA 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 Medicina 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. **ISCRIZIONI AFA REGGIO EMILIA** Pre iscrizioni recarsi in UISP fino al 31 Agosto (chiuso per ferie dal 4 al 20 agosto compresi) e versare 25€ per prenotare il posto. Iscrizioni recarsi 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.

**ISCRIZIONI AFA PROVINCIA** PER ISCRIVERSI è possibile 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. PER INFORMAZIONI è possibile telefonare allo 0522/267230 il lunedì-mercoledì-venerdì dalle 9 alle 12. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono recuperabili ne rimborsabili.

**ANCHE QUESTO ANNO UISP PROGRAMMA L'AVA PERINEALE CHIAMA LO 0522-260230 PER INFO E ISCRIZIONI**

## AFA REGGIO EMILIA

| PALESTRE                         | INDIRIZZO                | GIORNO              | ORA                          |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| LA CENTRALE                      | VIA GORIZIA, 12          | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 10.30 - 13.30                |
| PEZZANI                          | VIA WIBIKY, 30           | MARTEDÌ - VENERDÌ   | 17.00 - 20.00                |
| PEZZANI                          | VIA WIBIKY, 30           | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 19.00 - 20.00                |
| RIVALTA SCUOLE ELEMENTARI        | VIA DELLA REPUBBLICA, 19 | MARTEDÌ - GIOVEDÌ   | 17.00 - 18.00                |
| BELVEDERE                        | VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27 | MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 14.45 - 16.45                |
| BOCIOFILA TRICOLORE              | VIA AGOSTI, 3            | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 8.00 - 9.00 / 10.00 - 11.00  |
| VILLAGGIO OSEA                   | VIA CANALINA, 38         | MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 17.00 - 18.00                |
| VILLAGGIO OSEA                   | VIA CANALINA, 38         | MARTEDÌ - GIOVEDÌ   | 9.00 - 10.00                 |
| OBIETTIVO DANZA                  | VIA MONTI URALI, 1       | MARTEDÌ - GIOVEDÌ   | 17.00 - 18.00                |
| SDK                              | VIA ZIBORDI, 14/A        | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 9.15 - 10.15 / 11.15 - 12.15 |
| DRYADE                           | VIA MONTI, 11            | LUNEDÌ              | 14.30 - 17.30                |
| DRYADE                           | VIA MONTI, 11            | GIOVEDÌ             | 9.00 - 12.00                 |
| DRYADE                           | VIA MONTI, 11            | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 20.30 - 21.30                |
| LET'S DANCE                      | VIA XX SETTEMBRE, 1      | MARTEDÌ - GIOVEDÌ   | 14.30 - 15.30                |
| BOCIOFILA <b>AFA NEUROLOGICA</b> | VIA AGOSTI, 6            | LUNEDÌ - GIOVEDÌ    | 11.00 - 13.00                |
| VIL. OSEA <b>AFA NEUROLOGICA</b> | VIA CANALINA, 38         | MERCOLEDÌ - VENERDÌ | 18.00 - 19.00                |

## AFA IN PROVINCIA

| PALESTRE                          | INDIRIZZO             | GIORNO       | ORA           | ISCRIZIONI                            |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| KOMODO BORETTO                    | VIA FIRENZE, 5        | MART. - GIO. | 15.30 - 16.30 | c/o Komodo Boretto dal 4/09/2017      |
| ARENA MONTECCHIO                  | VIA D. P. BORGHI, 10  | LUN. - MERC. | 14.45 - 15.45 | c/o Polisportiva Arena 0522-865393    |
| ARENA MONTECCHIO                  | VIA D. P. BORGHI, 10  | MERC. - VEN. | 9.30-10.30    | c/o Polisportiva Arena 0522-865393    |
| CIRC. ARCI BARCO                  | VIA XXIV MAGGIO, 44   | MERC. - VEN. | 8.00-11.00    | c/o Circolo Arci di Barco il 15/09/17 |
| POLIS. SCANDIANESE                | IN PROGRA.            | IN PROGRA.   | IN PROGRA.    | IN PROGRA.                            |
| PALAEENZA S. ILARIO               | VIA PIAVE, 9          | LUN. - GIOV. | 17.00 - 18.00 | c/o Palaenza il 25/09/2017            |
| KOMODO CAMPEGINE                  | VIA SORTE, 2          | LUN. - MERC. | 15.15-16.15   | c/o Komodo Camp. il 15/09/2017        |
| KOMODO RUBIERA                    | VIA SAN FAUSTINO, 5   | MART. - VEN. | 9.20-11.30    | c/o Komodo Rubiera dal 18/09/2017     |
| ESPERIDI VEZZANO                  | VIA C. D. BETTOLA, 69 | LUN. - GIOV. | 17.30 - 18.30 | c/o Esperidi il 18/09/2017            |
| PALAZZ. BOCIOFILA CADELBOSCO      | VIA GALILEO GALILEI   | MART. - GIO. | 10.30 - 11.30 | c/o palazzetto                        |
| PALESTRA SPORTIVA BAGNOLO         | VIA ANNA FRANK, 6     | LUN. - GIOV. | 8.00 - 9.00   | c/o palestra sportiva                 |
| PALAZZETTO CASTELNOVO SOTTO       | VIA SANT'ANDREA, 15   | LUN. - GIOV. | 9.00 - 10.00  | c/o palazzetto                        |
| KYOTO CENTER GUASTALLA            | VIA SA. E VANZETTI, 2 | LUN. - GIOV. | 8.40-10.40    | c/o Kyoto Center 0522 830512          |
| C.S. RONIN CORREGGIO              | VIA PIRANDELLO, 1/C   | LUN. - GIOV. | 9.00 - 12.00  | c/o Ronin il 18/09/2017               |
| ASD CASTELLARANO                  | VIA CHIAVICHE         | MART. - VEN. | 10.00 - 11.00 | c/o ASD sport insieme                 |
| C. S. AUTOG. NOVELLARA            | VIA V. VENETO, 30     | MART. - VEN. | 11.15 - 12.15 | c/o Centro Sociale il 3/10/2017       |
| TOANO                             | IN PROGRA.            | IN PROGRA.   | IN PROGRA.    | IN PROGRA.                            |
| VENTASSO                          | IN PROGRA.            | IN PROGRA.   | IN PROGRA.    | IN PROGRA.                            |
| VILLA MINOZZO                     | TEATRO I MANTELLINI   | MERC. - VEN. | 16.30 - 18.30 | c/o il teatro i Mantellini            |
| MONTECCHIO <b>AFA NEUROLOGICA</b> | VIA D. P. BORGHI, 10  | LUN. - VEN.  | 8.30-10.30    | c/o Polisportiva Arena 0522-865393    |
| SCANDIANO <b>AFA NEUROLOGICA</b>  | IN PROGRA.            | IN PROGRA.   | IN PROGRA.    | IN PROGRA.                            |

**OGNI SPORTIVO HA  
LA PROPRIA SFIDA**

**LA NOSTRA È  
ABBASSARE I PREZZI**

**PRIMA**

**39<sup>€</sup><sub>99</sub>**

**SUBEA  
MASCHERA  
EASYBREATH**

**29<sup>€</sup><sub>99</sub>**



**DECATHLON**  
REGGIO EMILIA

**Via Piemonte 20/A - Reggio Emilia (RE) - 0522 046470**