

**I REGALI NON SONO FINITI...**  
**LA UISP TI RIMETTE IN FORMA**  
**DOPO LE FESTE!**



**Corso di GINNASTICA per ADULTI**

**Presso Palestra Dalla Chiesa  
e Palestra Don Bosco**

**Giorni: Martedì e Giovedì**

**Orario: 21.30-23.00**

**Periodo: 14 Gennaio-17 Aprile 2014**

**Informazioni:**

UISP- via Tamburini 5  
Reggio Emilia

**Telefono**

0522/267210 - 267228

**Orari Uffici:**

Dal Lun a Ven 8.30-12.30

15.00 -18.30 /Sab 9-12

Chiuso Mercoledì Mattina

**Mail**

progettieducativi@uispre.it

**Sito**

www.uisp.it/reggioemilia



**PERCHE' E' UTILE?**

Perché il movimento fisico e la pratica motoria contribuiscono a generare benessere all'intera persona e gli effetti che determinano si riscontrano anche nelle attività quotidiane. La nostra filosofia di intervento concepisce il movimento anche come mezzo di relazione con l'ambiente e con gli altri.

**PROGRAMMA ATTIVITÀ:**

Il Corso, tenuto da un Insegnante Laureato in Scienze Motorie, si sviluppa su due lezioni settimanali della durata di un'ora e mezza. Ogni lezione viene divisa in tre momenti: attivazione, momento centrale dedicato a un obiettivo motorio e rilassamento.

**FINALITÀ SPECIFICHE DEL CORSO:**

Miglioramento di tutte le capacità motorie: della mobilità articolare generale, della resistenza aerobica e della coordinazione generale tramite circuiti e giochi di gruppo con o senza palla, utilizzo di piccoli attrezzi.

**Indicazioni utili**

-Martedì il corso si svolge alla Pal. Dalla Chiesa via Rivoluzione d'Ottobre,27-

-il Giovedì alla Pal. Don Bosco via Bismantova,23-

-Totale n° Lezioni: 28-

**Abbigliamento**

Si consiglia un abbigliamento comodo che non intralci i movimenti.

Le scarpe da ginnastica devono essere usate solo all'interno della palestra.

**ISCRIZIONI**

**Apertura Iscrizioni da Giovedì 2 Gennaio presso UISP Reggio Emilia**

**via Tamburini n° 5**

**Chiusura Iscrizioni Martedì 14 Gennaio**

- all'iscrizione corrisponde pagamento  
in contanti o bancomat -

**PREZZO AGEVOLATO**  
**PER SMALTIMENTO SCORIE FESTE**

**125 € + Tessera UISP**

**INFORMAZIONI: vedi tabella laterale**

