



***I REGALI NON SONO FINITI...***  
**DOPO LE ABBUFFATE NATALIZIE**  
**UISP TI RIMETTE IN FORMA**  
**a TARIFFA AGEVOLATA**

**Corso di GINNASTICA per ADULTI**  
**Palestra Sc.Pascoli e Palestra Ist.Chierici**

**Giorni: Lunedì e Venerdì**

**Orario: 21.00 - 22.30**

**Periodo: 19 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

**Sito**

[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)



**PERCHE' E' UTILE?**

Perchè 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.

**Palestre, giorni e orari**

**Palestra S.E.Pascoli via U.Cagni 1**

**Lunedì ore 21.00 - 22.30**

**Palestra Ist.d'Arte Chierici via Filippo Re 6**

**Venerdì ore 21.00 - 22.30**

**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 8 Gennaio presso UISP Reggio Emilia  
via Tamburini n° 5**



All'iscrizione corrisponde pagamento  
in contanti o bancomat

**PREZZO AGEVOLATO**

**€99,00 + Tessera UISP**

