

Ricominciano i corsi...

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Rovigo

REGIONE DEL VENETO



ULSS5
POLESANA



**PROMOZIONE
DELLA SALUTE
NELLA POPOLAZIONE
ADULTA E ANZIANA**
Stagione 2019- 2020

...DEL PROGETTO INTEGRATO

GINNASTICHE DOLCI

A. F. A.

ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
AL MAL DI SCHIENA
ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
AL PARKINSON
ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE
IN ACQUA

GRUPPI DI CAMMINO

FIT AND WALK



UISP - Unione Italiana Sportpertutti - Comitato Territoriale APS
45100 Rovigo (RO) - V.Le Porta Adige 35A
Tel. 0425.417788 - www.uisp.it/rovigo

UISP

GINNASTICHE DOLCI

Rivolte alla popolazione adulta e anziana. Attraverso movimenti di ginnastica dolce e posturale aiutano a migliorare e riattivare le proprie capacità di movimento con esercizi di mobilità articolare, respirazione, equilibrio, allo scopo di riappropriarsi del corpo per ritrovare una condizione di benessere

A.F.A. ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE AL MAL DI SCHIENA e A.F.A. ACQUA

Pratiche di ginnastica dolce per tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria schiena e recuperare la propria mobilità articolare, allungare le catene muscolari, allentare tensioni e rigidità dovute a sedentarietà, diminuita mobilità o cattive posture per un recupero del proprio benessere psico-fisico.

A.F.A. acqua è rivolta a coloro che presentano problematiche ad anca e ginocchio

A.F.A. ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE AL PARKINSON

Ginnastica rivolta a persone che presentano diagnosi di Parkinson medio lieve per un recupero e mantenimento delle proprie funzionalità, attraverso esercizi di mobilità articolare, ritmo, equilibrio e coordinazione.

GRUPPI DI CAMMINO

Per chi ama camminare ci sono i gruppi di cammino: un'opportunità per "mettersi in movimento" e socializzare, rivolta a persone adulte e anziane. Si cammina su percorsi urbani e/o extraurbani, in mezzo alla natura e in compagnia. Camminare con altre persone migliora la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima.

FIT AND WALK

Per chi ama un esercizio fisico più energico offriamo spazi di camminata veloce e fitness per la popolazione adulta, anche giovane, per un allenamento cardiovascolare e muscolare più intenso. Fit and Walk è una camminata tecnica integrata da esercizi e movimenti che migliorano la forma fisica.

GINNASTICHE DOLCI

ADRIA	v. Dante Alighieri	MAR - VEN 16,20/17,20 + 17,20/18,20
ADRIA	v. Dante Alighieri	LUN - GIOV 16,15/17,15 + 17,15/18,15
ADRIA	Palestra Marino Marin, v. S. Francesco 33	LUN - GIOV 15,00/16,00
BADIA	Ist. Sup. Einaudi, Riviera S. Nicolò 23	MAR - VEN 17,00/18,00
BADIA	Pal. Enzo Bari.v.le Stazione 45	MAR-VEN 16,00/17,00
BADIA	Pal.sc. Elem.v. Cà Rotte	LUN-GIO 19,30/20,30
BAGNOLO DI PO	Teatro comunale, P.zza G. Marconi	MAR-VEN 15,45/16,45
BERGANTINO	Pal.sc. Elem. V. A. Manzoni,100	MER-VEN 15,00/16,00
BERGANTINO ADULTI	Pal.sc. Elem. V. A. Manzoni,100	LUN-GIO 19,15/20,15
BOARA POL	Sc. Elem. Aldo Moro v.Curtatone 87	LUN - GIO 16,30/17,30
CANARO	Ludoteca Comunale, V. Morandi	MAR - VEN 19,00/20,00
CASTELGUGLIELMO	Pal. Comunale attigua scuola media, v. Pio Mazzucchi	MAR-VEN 18,00/19,00
CEREGNANO	Pal.Scuole medie, v. A Moro	LUN - MER 15,30/16,30
CONCADIRAME	Sc. Elem. Collodi, v.Bassa 1	MAR-VEN 16,30/17,30
COSTA DI ROVIGO	Pal Polivalente, v. Vittorio Emanuele II	LUN-GIO 8,30/9,30
CRESPINO	Pal. Scuole elem-medie, v. Trieste	LUN-GIO 15,30/16,30
FICAROLO	Palazz Sport P.zza Tazio Nuvolari	LUN-GIO 16,00/17,00
FIESSO UMBERTIANO	Pal.sc. Elem.v. Verdi 2	MER-VEN 18,00/19,00
FRASSINELLE	Pal.sc. Elem v. Roma	MAR-VEN 17,00/18,00
FRATTA	Pal Comunale, v. De Gasperi	MAR-VEN 17,30/18,30
GAIBA	Sala civica XXV aprile, P.zza Marconi	LUN-MER 9,30/10,30
GAVELLO	Pal. V Pietro Nenni	MAR-VEN 15,30/16,30
G. CON BARUCHELLA POME.	Pal polifunzionale, v. Sinistro Emissario	MER-VEN 14,30/15,30
G. CON BARUCHELLA SERA	Pal polifunzionale, v. Sinistro Emissario	LUN - GIO 20,00/21,00
GRIGNANO	Sc. Elem.Col. Milan, v.Ponte merlo, 45	LUN-GIO 17,00/18,00
LENDINARA	Pal. Sc. Elem.v. S. Francesco 2	LUN-GIO 17,00/18,00 + 18,00/19,00
MELARA	Palazzetto dello sport-palestra comunale	MAR-SAB 9,00/10,00
OCCHIOBELLO	Centro Azzurro	LUN - MER 17,00/18,00
PINCARA	Pal.sc. Elem v. Martiri Libertà 2	MER-VEN 18,30/19,30
POLESILLA	Pal scuole medie v.Garibaldi	LUN-GIO 16,00-17,00
ROVIGO FRATI CAPUCCINI 1	V. Capuccini, presso il seminario, entrata posteriore	MAR-VEN 15,10/16,10
ROVIGO FRATI CAPUCCINI 2	V. Capuccini, presso il seminario, entrata posteriore	MAR-VEN 16,20/17,20
ROVIGO FRATI CAPUCCINI 3	V. Capuccini, presso il seminario, entrata posteriore	MAR-VEN 17,30/18,30
ROVIGO MARCONI	V.le Marconi Pal. Riccoboni	LUN-GIO 16,00/17,00
ROVIGO MIANI (FELD.)	Pal Miani,v. Coridoni, 1	LUN - GIO 19,30-20,30
ROVIGO MIANI	Pal Miani,v. Coridoni, 1	LUN 16,20 /17,20 - MER15,30/16,30
ROVIGO MIANI	Pal Miani,v. Coridoni, 1	LUN 17,20/18,20 MER 16,30/17,30
ROVIGO V.LE TRIESTE	Pal Favero, v.le Trieste	LUN-GIO 17,00/18,00
S. BELLINO	Sc. Elem.Pascali, p.zza Ezio Galvani	MAR 18,00/19,00 VEN 18,15/19,15
S. MARTINO DI VENEZ	Pal v. Guglielmo Marconi	MAR - VEN 9,30/10,30
S.M.M MADDALENA	Centro Arcobaleno	MAR-VEN 9,00/10,00
SARZANO	Atrio sc. Elem.	MAR-VEN 19,00/20,00
TAGLIO DI PO	Pal. LET FIT, Cultura del Benessere v.le J.F. Kennedy, 91	MAR-VEN 10,30 /11,30
TRECENTA	Pal v. De Amicis	MAR-VEN 18,00/19,00
VILLANOVA DEL GHEBBO	pal v.S. Michele	LUN 15,00/16,00 GIO 15,30/16,30
VILLANOVA MARCHESANA	Pal. P.zza Marconi 2	MAR-VEN 14,30/15,30

*in collaborazione con L'Università Popolare Polesana

A.F.A. MAL DI SCHIENA

ADRIA	Pal. Marino Marin, Via S.Francesco 33	LUN-GIO 16,00/17,00
ARQUA'	Pal. Sc. Elementare	MAR - VEN 15,30/16,30
BADIA	Pal. v.CG Rotte	MAR 19,00/20,00 GIO 18,30/19,30
BOARA 1	Sc. Elem. Aldo. Moro, v. Curtatone, 87	LUN - GIO 17,30/18,30
BOARA 2	Sc. Elem. Aldo. Moro, v. Curtatone, 87	LUN - GIO 18,30/19,30
BOSARO	Sc. Elem., v. Berlinguer	LUN-GIO 15,30/16,30
CANARO	Ludoteca Comunale, V. Morandi	MAR - VEN 18,00/19,00
CASTELGUGLIELMO	Pal. Scuola Medie, v. Pio Mazzucchi	MAR - VEN 19,00/20,00
CENESELLI	Pal. Comunale	LUN - MERC 17,00/18,00
CEREGNANO	Pal. Sc. Medie V.aldo Moro	LUN- MER- 16,30/17,30
FIESSO UMB.	Sc. Elem v. Verdi 2	LUN-GIO 15,00-16,00
FRATTA	Municipio Sala Civica	LUN - MER 18,00/19,00
LENDINARA 1	Pal. Sc. Medie v. Marconi	LUN-GIO 15,45/16,45
LENDINARA 2	Pal. Sc. Elem. V. S. Francesco	MER 16,30/17,30 -VEN 17,00/18,00
POLESILLA	Pal scuole medie v.Garibaldi	LUN-GIO 15,00/16,00
ROVIGO BORSEA	Palestra comunale	MAR - VEN 18,30/19,30
ROVIGO MARCONI	Pal. Riccoboni, v. G. Marconi	LUN-GIO 8,00/9,00
ROVIGO MIANI 1	Pal. Elem Miani, V. Coridoni, 1	MAR-VEN 17,30/18,30
ROVIGO MIANI 2	Pal. Elem Miani, V. Coridoni, 1	MAR-VEN 18,45/19,45
ROVIGO ARTELDANZA 1	Artedanza v. Verga	MAR-VEN 8,30/9,30
ROVIGO ARTELDANZA 2	Artedanza v. Verga	MAR-VEN 9,30/10,30
ROVIGO ARTELDANZA 3	Artedanza v. Verga	MAR-VEN 10,30/11,30
ROVIGO PARENZO 1	Pal. Sc. Media Parenzo, v.Largo parenzo	LUN - GIO 18,00/19,00
ROVIGO PARENZO 2	Pal. Sc. Media Parenzo, v.Largo parenzo	LUN - MER 19,00/20,00
ROVIGO S.PIO X 1	Pal. RS dance, v. chiarugi, 6	MAR -VEN 9,00/10,00
ROVIGO S.PIO X 2	Pal. RS dance, v. chiarugi, 6	MAR -VEN 10,00-11,00
ROVIGO S. MARIA DELLE ROSE	Capannone di S. M. delle Rose, v. M. Marchi	MAR-VEN 17,30/18,30
S. M. MADDALENA	Centro Arcobaleno, V. Bruno Buozzi 20	LUN - GIO 9,00/10,00, MAR - VEN 10,00/11,00
OCCHIOBELLO	Centro Azzurro	LUN-MERC 16,00/17,00
STIENTA	Pal. Sc. Medie	LUN-GIO 18,00-19,00
VILLADOSE	Pal. Sc. Elem. v. della Pace,22	MAR-GIO 16,00/17,00 + 17,00/18,00
S. MARTINO DI VENEZIE	Pal. V. G. Marconi	MAR - VEN 8,30/9,30
TAGLIO DI PO	Pal. LET FIT, Cultura del Benessere v.le J.F. Kennedy, 91	MAR - VEN 17,30/18,30
PORTO TOLLE	Pal. v. Giordano	LUN - GIO 16,00/17,00
PORTO VIRO 1-2-3	Pal. V. degli Aceri 6, vicino campo sportivo	LUN-GIO 8,45/9,45 + 9,45/10,45 + 10,45/11,45
PORTO VIRO 4	Pal. V. degli Aceri 6, vicino campo sportivo	MAR - VEN 8,45/9,45

A.F.A. ACQUA

OCCHIOBELLO	PISCINA ACQUA PIU' V. GR. BRETAGNA	LUN - GIO 10,30-11,30
-------------	------------------------------------	-----------------------

A.F.A. PARKINSON

ROVIGO FRATI CAPUCCINI	SEMINARIO DEI FRATI CAPPUCINIIngresso posteriore	MAR-VEN 10,30-11,30
------------------------	--	---------------------

FIT AND WALKING

ROVIGO corso SLOW	ritrovi vari, contattare l'insegnante Lorenzo 3498647354	LUN - VEN 18,45/20,00
ROVIGO corso FAST	ritrovi vari, contattare l'insegnante Lorenzo 3498647354	MAR-GIO 18,30/20,00 + SABATO
ROVIGO corso NEW	ritrovi vari, contattare l'insegnante Barbara 3473220345	MAR - GIO 18,15/19,45
ROVIGO CASALINI FIT mantenimento	Casalini, V. Galimberti contattare Lorenzo 3498647354	MER 18,30/19,30
ROVIGO per dipendenti A.ULSS5 Polesana	ritrovi vari, contattare l'insegnante Eduardo 3396210323	MAR - VEN 18,00/19,30
BADIA	CAMPI SPORTIVI CAENAZZO	LUN - GIO 18,30/20,00
ADRIA	PARCHEGGIO COOP	MAR - VEN 18,30/20,00
PORTO VIRO	P.ZZA MERCATO	LUN - GIO 17,00-18,30

GRUPPI DI CAMMINO

ADRIA	INGRESSO OSPEDALE VECCHIO	LUN-GIO 17,30/18,30
LENDINARA	V. MONTEGRAPPA, 54 EX RAGIONERIA	MAR-VEN 9,00/10,00
ROVIGO	DI FRONTE EDICOLA, PISTA CICLABILE ZONA TASSINA	LUN - MER 9,30/10,30