



## IN QUESTO NUMERO

### I VOLTI UISP

#QUESTA SETTIMANA IL SETTORE CINOFILO

### LA FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

#PROSEGUONO GLI APPUNTAMENTI

### IL SOSTEGNO ALLE ASD

#I MERCOLEDÌ DEL COMMERCIALISTA

### LE STRUTTURE DI ATTIVITÀ

#### ATLETICA

#PINERUN

#### CICLISMO

#L'INVASIONE DEI BABBO NATALE IN BICI

#### DANZA

#IO DANZO PER SAMCO

#### DISCIPLINE ORIENTALI

#IL LATO "SOCIAL" DEL JUDO

#### MONTAGNA

#UN'USCITA IN FALESIA

### NUOTO

#I CAMPIONATI NAZIONALI

### VELA

#IX TROFEO VELA VERBANO

### NOTIZIE DALLE SEDI DI

#### BIELLA

#### BRA | CUNEO

#### CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO

#### PINEROLO

#### TORINO

#### VALLESUSA

### I CALENDARI

ATLETICA | [trail.vertical.podismo.fitwalking.cammino.nordicwalking.pista](http://trail.vertical.podismo.fitwalking.cammino.nordicwalking.pista)

MONTAGNA | [alpinismo.arrampicata.escursionismo.orientering](http://alpinismo.arrampicata.escursionismo.orientering)

# | #IVOLTIUIISP-CHISONOINOSTRIDIRIGENTI? |

[ CINOFILIA - L'AVVENTURA UISP DALLA PALLAVOLO ALLA CINOFILIA ]



*Prosegue il ciclo di appuntamenti dedicato ai dirigenti delle Strutture di Attività. In questo numero Cristina D'Errico, Responsabile Cinofilo in Piemonte.*

Cristina arriva nel mondo Uisp attraverso la pallavolo 35 anni fa. Gioca a pallavolo in una grande polisportiva affiliata Uisp, il mitico Corvo rosso, dove conosce Patrizia Alfano, allora istruttrice. Il percorso prosegue nel volley, dove Cristina svolge diversi ruoli e si occupa di diverse attività, fino a diventare presidente della lega (così si chiamavano al tempo) pallavolo Valle Susa. Poi come capita a tutti, per motivi personali o familiari, Cristina abbandona per un periodo la Uisp, fino a quando...qualche anno fa viene istituito a livello nazionale il settore cinofilia e Patrizia, nel frattempo diventata presidente, conoscendo il grande amore di Cristina, per gli amici a 4 zampe e la sua esperienza nel campo, la coinvolge a livello nazionale e regionale nel nuovo settore da poco costituito. Cristina ci racconta «Non ho

*mai smesso di credere nella mission UISP e mi ci dedico anima e corpo. Con il Settore Cinofilo sto cercando di coinvolgere tanti giovani nel capire lo spirito che c'è dietro quest'importante progetto. A breve partirà la scuola di pet therapy, dove per la prima volta sarò coinvolta come formatore e non solo come responsabile di progetto!».*



info su programmi e corsi  
[equestriecinofile.piemonte@uisp.it](mailto:equestriecinofile.piemonte@uisp.it)

# | #FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO UISP |



## | **BLSD** - i nuovi corsi |

I corsi si terranno nella sede della Uisp Piemonte, di via Nizza 102, con orario 14.30 | 19.30 nelle seguenti date:  
23 novembre - 30 novembre - 14 e 21 dicembre

info [piemonte@uisp.it](mailto:piemonte@uisp.it)

## | **CINOFILIA** - Corso educatore cinofilo |

Sono aperte le iscrizioni per il corso di formazione per l'acquisizione della qualifica di educatore cinofilo UISP nazionale. Le lezioni si terranno dal 11 Gennaio 2019 fino al 16 Aprile 2019.

info [equestriecinofile.piemonte@uisp.it](mailto:equestriecinofile.piemonte@uisp.it)

## | **DANZA** - Aggiornamento Insegnanti |

Il settore di attività Danza UISP, organizza 7 moduli di aggiornamento, presso il "Centro ricerca danza" di via Chiesa della Salute 86. Il calendario: 23 novembre dalle 10 alle 14 "**L'alimentazione nello sport e danza**"; 18 gennaio dalle 10 alle 14 "**Teoria musicale per insegnanti di danza**" e dalle 15 alle 19 "**Teoria musicale applicata da una lezione di danza**"; 29 febbraio dalle 10 alle 14 "**Storia della danza**" e dalle 15 alle 19 "**Contact improvisation**".

info [danza.piemonte@uisp.it](mailto:danza.piemonte@uisp.it)

## | **LE GINNASTICHE** |

Corso per l'acquisizione della qualifica di Operatore Sportivo | Dal 20 Ottobre al 24 Novembre  
Corso per l'acquisizione della qualifica di Giudice I e Il livello Artistica - Ritmica | Dal 20 Ottobre al 12 Gennaio  
Corso per l'acquisizione della qualifica di Giudice Acrogym | Dal 13 Ottobre al 19 Gennaio

info [ginnastiche.piemonte@gmail.com](mailto:ginnastiche.piemonte@gmail.com)

## | **MONTAGNA** - Corso per Tecnici di Escursionismo |

Parte da Bioglio (Bi), sabato 23 e domenica 24 Novembre, il corso per tecnici istruttori di escursionismo per l'acquisizione della qualifica

info [montagna.piemonte@uisp.it](mailto:montagna.piemonte@uisp.it)

## | **NEVE** - Corso operatore sportivo |

Dal 30 Novembre al 7 Dicembre a Ponte di Legno Tonale (Bs) si terranno i corsi di formazione per operatori sportivi di sci alpino e snowboard.

info [Areaneve Uisp Nazionale](mailto:Areaneve Uisp Nazionale)

| **NUOTO** - Corsi di formazione per l'acquisizione delle qualifiche: di istruttore di Nuoto, istruttore acquafitness, giudici e arbitri di nuoto-pallanuoto-sincro, con lezioni teoriche gestite nella sede Uisp Piemonte e pratiche nelle piscine della UISP Piemonte.

info **011.4363484**



# | #UISP A SOSTEGNO DELLE ASD |

[ I MERCOLEDÌ CON I COMMERCIALISTI ]



Proseguono i mercoledì dedicati alle questioni fiscali, per le ASD. Un mercoledì al mese due commercialisti risponderanno alle domande delle Associazioni.

*Prossimi appuntamenti:*

**Mercoledì 4 Dicembre 2019 - ore 9.30 - 12.30**

*"L'applicazione delle leggi e delle normative asd e aps per le Scuole di Danza"*

**dalle ore 12.30 alle 14.00**

*"Registro 2.0 e le qualifiche, le regole, le procedure, i servizi UISP Piemonte alle associazioni affiliate"*

*Appuntamento successivo:*

**Mercoledì 15 Gennaio 2020 - ore 9.30 - 12.30**

Per gli incontri che si svolgeranno a partire da Mercoledì 15 Gennaio, gli argomenti da trattare saranno scelti in base alle domande pervenute e agli eventuali aggiornamenti di normative e leggi che riguardano le Associazioni.

Le date successive saranno comunicate a dicembre.

Per l'incontro del 15 Gennaio e dei successivi, vi preghiamo di inviare le vostre domande all'indirizzo mail: [piemonte@uisp.it](mailto:piemonte@uisp.it)

***Gli incontri si svolgeranno presso la sala riunioni del Comitato Regionale Uisp di via Nizza 102, Torino.***

In caso si ravvisi la necessità, da parte di più società di programmare con urgenza incontri su temi non citati in questa comunicazione, sarà nostra cura aggiungere altri appuntamenti nel più breve tempo possibile.

Lo sportello non annulla il servizio di consulenza, attivo quotidianamente, presso i Comitati.



### [PINERUN - AGGIORNAMENTI]

Si avvia alla conclusione il circuito Pinerun, che vede in testa la Baudenasca, seguita da Val Pellice e Pomaretto. Rimangono 3 appuntamenti: domenica 8 Dicembre con la "StraVillar" di Villar Perosa, lunedì 9 Dicembre con la simpatica notturna "Ciapa el PULAST ca scapa via" a Vigone e per finire in bellezza tutti a Bricherasio per la "StraBricherasio" notturna coi Babbi Natale.

info [atletica.piemonte@uisp.it](mailto:atletica.piemonte@uisp.it)

|| per gli altri appuntamenti del Settore Atletica, consulta la pagina degli Appuntamenti

## C i c l i s m o



### [BABBO NATALE A DUE RUOTE E SU DUE PIEDI]

|La UISP Piemonte partecipa al più grande raduno dedicato al Regina Margherita|

Domenica 1° Dicembre compie 10 anni il più grande Raduno di Babbi Natale sotto l'ospedale infantile Regina Margherita, evento promosso dalla Onlus di Torino FORMA (Fondazione Ospedale Regina Margherita).

La UISP non può mancare a questo bellissimo appuntamento, che avrà quest'anno come tema "la sostenibilità", uno dei principi cardine dello #Sportpertutti.

L'invito, a tutti gli associati UISP, è di partecipare in bicicletta o camminando per sostenere il progetto, che prevede la raccolta fondi per la ristrutturazione completa del reparto di Nefrologia, Gastroenterologia e Trapianti d'organo dell'Ospedale.

I Babbi Natale sulle due ruote, insieme ai camminatori, saranno coordinati dal settore Ciclismo Uisp Piemonte. Per partecipare occorre iscriversi e prenotare il pettorale bike con un'offerta di 3 euro presso i punti di distribuzione in città: [www.fondazioneforma.it/evento](http://www.fondazioneforma.it/evento), che potrà essere successivamente ritirato nella sede Torino Bike Experience in piazza Graf 132 o in UISP, in via Nizza 102. Tutti i partecipanti dovranno indossare un costume di Babbo Natale.

Chi vorrà, potrà acquistare il kit completo di Babbo Natale (8 euro), il pettorale di Babbo in bici (3 euro), il kit giacca di Babbo Natale (5 euro), la borraccia di Babbo Natale (6 euro), kit del piccolo Babbo Natale (5 euro) e il panettone di Babbo Natale (3 euro). Tutto il ricavato sosterrà il progetto "Babbo Natale in Forma", per contribuire al raggiungimento di un importante traguardo per la sanità pubblica piemontese e nazionale.

Il ritrovo per i ciclisti e i camminatori UISP è alle 9 davanti al Royal Club di piazza Muzio Scevola e si pedalerà per 6 km lungo le vie della città. L'arrivo è previsto alle 10 in via Lagrange, per unirsi alla sfilata ufficiale del 10° Raduno dei Babbi Natale, che si concluderà con arrivo al Regina Margherita intorno alle 10,45 per festeggiare il grande raduno. Tutti i pedalatori che hanno acquistato il pettorale della manifestazione, potranno partecipare al concorso che premierà il travestimento natalizio più originale e divertente. Inoltre, nel piazzale Regina Margherita ci sarà la postazione UISP della Torino Bike Experience, per partecipare al concorso fotografico.

Tutte le foto saranno pubblicate sulla pagina FB [www.facebook.com/events/761660974261856/](https://www.facebook.com/events/761660974261856/) entro il 2 Dicembre e la bici che riceverà più like entro l'8 dicembre verrà eletta la bici di Babbo Natale 2019. Il concorso è libero con offerta per il Regina Margherita

info [info@torinobike-xp.it](mailto:info@torinobike-xp.it)



## [JE DANSE]

Sabato 23 Novembre al palazzetto dello sport di Cumi-  
miana VIII edizione del contest coreografico riservato a  
solisti, coppie e crew. Il programma inizia alle 13 con  
il freestyle battle, alle 18.30 con l'open dance class e  
alle 20.45 il contest coreografico. La giuria sarà forma-  
ta da Lino Speranza, Lisa Brasile e Amedeo Crielesi.

info **349.6008632**

## [IO DANZO PER SAMCO]

Venerdì 6 Dicembre alle 20.30 al teatro civico *Pavarotti*,  
di Leinì, ci sarà uno spettacolo di danza a scopo bene-  
fico per la "Samco onlus" in collaborazione con la asd  
Progetto Danza. L'ingresso è libero su prenotazione.

info **377.7074662**



## Discipline Orientali

### [AIKIDO - STAGE DI NATALE]

Domenica 8 Dicembre sarà l'occasione per  
la asd Olimpia di Orbassano di organizzare  
uno stage gratuito per gli auguri di Natale.  
L'appuntamento è nella palestra di Stra-  
da Volvera 91 dalle 8.30 alle 12.30 e par-  
teciperanno le scuole Dojo Ryu Shin, Dojo  
Bushido, Shinsei Ton Dojo, Dojo Mushin.

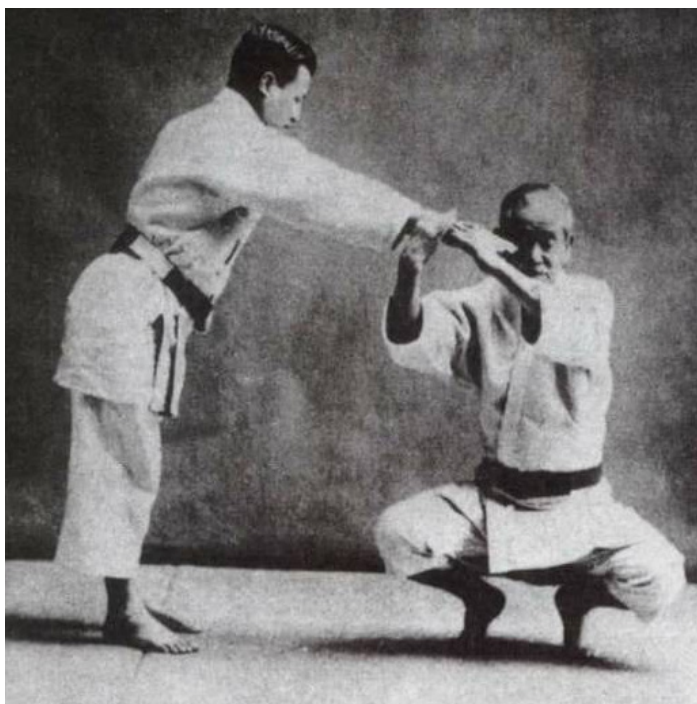
### [JUDO - PAGINA FB]

E' nata la nuova pagina FB "Uisp Judo Pie-  
monte", facciamola crescere con tanti like!

### [KARATE - CORSO PREPARAZIONE DAN]

Domenica 1 Dicembre nella palestra del *Centro Polisportivo Massari*, di via Massari 114, a  
partire dalle 9.00, prosegue il ciclo di incontri  
dedicati all'allenamento finalizzato al kumite  
(per agonisti e bambini dai 7 agli 11 anni). Il  
M° Caprioli, nella stessa sessione, interverrà  
con un approfondimento tecnico sui kata.

info **disciplineorientali.piemonte@uisp.it**



### [AGGIORNAMENTO TECNICO]

Sabato 23 e Domenica 24 Novembre, a Modena pres-  
so la palestra della Polisportiva Corassori, ci sarà lo  
stage nazionale, obbligatorio per tutti gli insegnanti (e  
aspiranti) delle discipline coinvolte.

info **disc.orientali@uisp.it**

## M o n t a g n a

### [ARRAMPICATA - USCITA IN FALESIA]

Sabato 30 novembre a Caprie in Valle Susa si svolgerà un'uscita di arrampicata sporti-  
va in falesia naturale nell'ambito dello Stage di Alpinismo organizzato dalla SDA Montagna.  
La disciplina dell'arrampicata sportiva, pur costituendo la base tecnica per le attività su roccia, rap-  
presenta a tutti gli effetti uno sport a sé stante. Questo tipo di uscite è pertanto utile sia a coloro che de-  
siderano acquisire la gestualità e la padronanza del proprio corpo nella progressione sulla roccia verti-  
cale, sia a chi è interessato a migliorare le proprie capacità tecniche in preparazione alle salite alpinistiche.



**[CAMPIONATI NAZIONALI MASTER e GIOVANI]**

Da venerdì 22 a domenica 24 Novembre a Lignano Sabbiadoro, ci saranno i Campionati nazionali invernali delle categorie "giovani" e "master" organizzati dalla UISP Nuoto Nazionale.

info [nuoto.piemonte@uisp.it](mailto:nuoto.piemonte@uisp.it)

**V e l a**

**[L'INVERNA A BELGIRATE | VI EDIZIONE]**

La asd Vela Libera Verbano organizza la "VI Inverna a Belgirate", calendario di veleggiate che si svolgeranno il 10 Novembre, 1 Dicembre e 12 Gennaio.

info [facebook.com/vlv.velaliberaverbano](https://facebook.com/vlv.velaliberaverbano)



**[PREMIAZIONE IX TROFEO ESTIVO]**

Sabato 30 Novembre a Varallo Pombia, ci sarà la premiazione del 9° trofeo estivo "Vela Libera Verbano".

# I Comitati

| NOTIZIE DALLE SEDI DI |

## BIELLA



[TRAILNIGHT]

Sabato 23 Novembre, dalle 16.00 presso il centro polisportivo "Cedas Lancia Verrone", prenderà il via il primo "Trailnight dei 3 boschi" di 15 e 8 km. Al termine ci sarà la premiazione finale del campionato biellese Uisp Trail 2019.

[MA CHE DANZA È QUESTA?]

Domenica 24 alle 16.30 all'Opificio dell'arte di Biella, di via De Agostini 7/c, spettacolo di e con Aline Nari. Produzione ALDES realizzata con il sostegno di MIBAC, DG per lo spettacolo dal vivo, Regione Toscana/Sistema Regionale dello Spettacolo. Lo spettacolo fa parte della rassegna "Famiglie a Teatro" promossa e sostenuta da Fondazione Cassa di Risparmio di Biella. Proposta trasversale con un approccio inedito che unisce una narrazione per immagini sulla storia della danza, alla quale partecipano anche i bambini, alle performance di Aline. Ingresso gratuito, prenotazione consigliata.

info 015.30901 [www.opificiodellarte.it](http://www.opificiodellarte.it)

## BRA | CUNEO



[BRA STREET WORKOUT]

Domenica 8 Dicembre alle 16.30 l'appuntamento è con luci, colori e un po' di magia natalizia per un nuovo evento targato Uisp. Lo street workout approda a Bra e porta il fitness tra le sue vie. Le strade saranno illuminate con le cuffie, si animeranno le piazze e i cortili più belli con stazioni d'allenamento facili e divertenti

info [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)

[AUTODIFESA PER IL 25 NOVEMBRE]

La piscina di Montà propone lunedì 25 Novembre, dalle 19.00 alle 20.00, in occasione della "Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne", una dimostrazione pratica gratuita di autodifesa femminile. Prenotazione obbligatoria

info 377.7061758



# I Comitati

## CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO



### [LIBER\* DI MUOVERSI]

Il comune di Caselle, in occasione della Giornata mondiale di Lotta contro la violenza sulle donne, in collaborazione con il comitato Uisp Ciriè-Settimo-Chivasso, organizza la camminata non competitiva "Liber\* di muoversi". Domenica 24 si accenderà la Fiaccola Olimpica, gentilmente concessa dal Comune di Torino. Una luce che accompagnerà i camminatori lungo il tracciato cittadino, in una giornata dedicata alla consapevolezza, alla parità, alla comprensione e al rispetto reciproco. Lunedì mattina saranno le ragazze e i ragazzi dell'istituto Comprensivo di Caselle che, raccogliendo metaforicamente l'ideale staffetta contro la violenza, porteranno la Fiaccola in un nuovo percorso. L'iscrizione alla camminata ha il costo di 5 euro e il ricavato sarà interamente devoluto ad un'associazione che promuoverà laboratori e incontri nelle scuole di Caselle.

info [www.uisp.it/settimocirie](http://www.uisp.it/settimocirie)

### [TORNEO DI NATALE]

La asd Borgonuovo organizza il torneo di calcio giovanile a 5 maschile e femminile a favore di Telethon. La manifestazione si svolgerà nell'impianto sportivo Bosio di Settimo in via Ferraris 37 nelle domeniche 8 e 15 Dicembre e sabato 21 Dicembre. Sono aperte le iscrizioni fino al 1 Dicembre al tel. 333.2468717.

## P I N E R O L O



### [RIAPERTURA DELLA PISCINA E OPEN DAY]

Dopo i lavori di manutenzione, protrattisi oltre le scadenze prestabilite, finalmente riaprirà la piscina di Pinerolo e il 2 Dicembre partiranno tutte le attività. Per festeggiare il nuovo inizio il 30 Novembre e il 1 Dicembre, la piscina sarà aperta e si potranno provare gratuitamente tutte le attività.

info 0121.377516

## T O R I N O

### [NEWS DALLA PALESTRA MASSARI]

Da Gennaio 2020 arriveranno nuovi corsi nella palestra del centro polisportivo Massari (via Massari 114) di pole dance e di ginnastica posturale, posti limitati.

info ed iscrizioni 011.2206211



**[NON È NORMALE  
CHE SIA NORMALE]**

Lunedì 25 Novembre in occasione della **"Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne"**, in via Rubino 24 dalle 15,30 alle 19, sono previste tante attività con diversi linguaggi artistici per un solo tema per diffondere la NON-VIOLENZA tra i giovani del territorio.

Qui di seguito il programma:

Mostra fotografica a cura di Marco Battista grafico - fotografo

Nuovi selfie e video a cura dell'Animazione Di Strada

"Rosso passione, non viola tumefatto" a cura di TeatrAzione

Stop violence a cura del Cpia3

"Violenza e libertà di scelta" a cura del Centro Adolescenti dell'Asl di Torino

"L' Isola che c'è" a cura del Cpg Isola che non c'è

Performance musicale a cura del Cpg Centro Dentro

"L' Amore non ha padroni" a cura di Peer To You

"Solo perchè Donne..." a cura del Liceo classico e musicale "Cavour"

La giornata è patrocinata dalla Circoscrizione 2 e promossa dal Servizio di animazione di Strada Uisp Torino e Cooperativa Et, con la collaborazione del CPG Isola che non c'è, CPG Centro Anch'io, CPG CentroDentro, Cpia3, TeatrAzione e il Liceo classico e musicale "Cavour", PeerTOyou, Gruppo giovani del centro adolescenti ASL/Città di Torino. Il servizio di buffet gentilmente offerto dal Servizio di Animazione di Strada.



**[CARTA EUROPEA DEI DIRITTI  
DELLO SPORT]**

Domenica 24 Novembre, presso l'impianto polisportivo Massari (via Massari 114), dalle ore 12.00 alle ore 13.30, UISP promuove un incontro pubblico per confrontarsi sui temi della violenza sulle donne. Sarà presentata la **"Carta europea dei diritti delle donne nello sport"** della UISP. Presenzieranno all'appuntamento, le atlete che al pomeriggio parteciperanno al torneo di calcio a 5 "Calci solo in campo", torneo che vedrà il fischio d'inizio alle ore 14.45 presso il centro sportivo usd Barracuda, in via Dandolo Enrico 48, con la partecipazione di 8 squadre miste.



**[LE AGEVOLAZIONI AL TEATRO REGIO]**

Novembre è il mese della danza ed è l'occasione per scoprire il balletto La Bisbetica Domata con Les Ballets de Monte-Carlo e Fuego, spettacolo di flamenco con la Compañía Antonio Gades. Ingresso agli spettacoli al prezzo speciale di euro 25 a persona. Modalità di acquisto: l'acquisto dei biglietti dovrà avvenire unicamente tramite il sito web del Teatro sulla piattaforma Vivaticket scegliendo al momento dell'acquisto il biglietto "ARABESQUE" e inserendo nell'apposita casella in codice "PAR11".

Le date de "La Bisbetica Domata":

giovedì 7 Novembre ore 20  
venerdì 8 Novembre ore 14.30  
sabato 9 Novembre ore 14.30  
sabato 9 Novembre ore 20

info [www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/la-bisbetica-domata](http://www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/la-bisbetica-domata)

Le date di "Fuego":

giovedì 14 Novembre ore 20  
domenica 17 Novembre ore 15

info [www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/fuego](http://www.teatroregio.torino.it/opera-e-balletto-2019-2020/fuego)



**[TORINO PIEMONTE EUROPA]**

Riduzione sul prezzo del biglietto per assistere agli spettacoli della Stagione TPE 19.20 (biglietto ridotto 17 anziché 25 euro) e agli spettacoli del Festival delle Colline Torinesi dal 2 al 22 Giugno 2020.

**[MUSEO DEL RISPARMIO]**

Ingresso al museo e visita libera a prezzo scontato: 4 euro per gli adulti e ingresso gratuito fino ai 18 anni.

**[MUSEO DIFFUSO DELLA RESISTENZA]**

Il Museo Diffuso della Resistenza, Deportazione, Guerra, Diritti e della Libertà offre ai soci della Uisp, su presentazione della tessera dell'anno sportivo in corso l'ingresso con quota ridotta.

**[MUSEO DIFFUSO DELLA RESISTENZA]**

Per i soci UISP la tessera AIACE viene proposta a 9 euro e 10% di riduzione per iscriversi al corso CATTURARE LA LUCE del 14-15 Dicembre.

**[BLACK WEEK ALLA GINGER]**

Non solo un Black friday, ma un'intera black week per provare le attività di danza, teatro e benessere per tutte le età da asd Ginger Company. L'associazione di via Plana 5, offre una settimana di lezioni aperte e la possibilità di accedere ai corsi in partenza da dicembre con quote agevolate.

Da lunedì 25 a venerdì 29 Novembre sarà possibile provare tutte le attività in calendario per bimbi, giovani e adulti e i nuovi percorsi: danza moderna adulti (lunedì 25 novembre ore 9.30/10.45), danza classica giovani e adulti (lunedì 25 novembre ore 18.30/20), danza contemporanea giovani e adulti (lunedì 25 novembre ore 20.30/22), laboratorio teatrale "il corpo racconta" giovani e adulti (mercoledì 27 novembre ore 20/21.30). Sono previste agevolazioni, in linea con l'ormai nota tradizione statunitense, per coloro che si iscriveranno ad uno dei nuovi corsi durante la "settimana nera". Ingresso libero su prenotazione.

info **011.837692** - [www.gingercompany.it](http://www.gingercompany.it)





**[MUMFULNESS]**

**Mumfulness** è la pratica della mindfulness in gravidanza e nel post parto, può aiutare ad alleviare lo stress, l'ansia e le paure in dolce attesa e dopo la nascita del bambino può aiutare ad alleviare gli sbalzi d'umore e a concentrarsi sulla cura del piccolo, momento per momento. "**MindfulEating**" significa *mangiare consapevolmente*, mangiare con intenzione e attenzione. Imparare a mangiare con consapevolezza permetterà di

utilizzare tutti i 5 sensi per la scelta degli alimenti, diventare consapevole del senso di fame e di sazietà e ritrovare il corretto peso forma. Tre incontri per scoprire la tecnica: sabato 30 Novembre (ore 10) e giovedì 5 e 12 Novembre (ore 11) con Massimiliano Mussa, psicologo specializzato in disturbi dell'alimentazione, Mindfulness e Mindful Eating. Prenotazione obbligatoria.

info **371.3605642**

**ATLETICA** | trail.vertical.podismo.  
fitwalking.cammino.nordicwalking.pista

[I TRAILNIGHT DEI 3 COMUNI | Biella - BI]

**23 Novembre 2019**

Organizza CEDAS LANCIA

inizio ore 17.30

km 8 | 15

[XII CROSS DEGLI ARCHI ROMANI |  
Acqui Terme - AL]

**24 Novembre 2019**

Organizza ATA

inizio ore 09.30

km 6

info 335.1707943

[XIII MARATONA DI TERRE D'ACQUA |  
Trino - VC]

**17 Novembre 2019**

Organizza PODISTICA TRINESE

inizio ore 10.00

km 21,097

info 338.6108290



**MONTAGNA** | alpinismo.arrampicata.  
escursionismo

[CAPRIE | Bassa Val di Susa]

**30 Novembre 2019**

STAGE DI ARRAMPICATA

info [montagna.piemonte@uisp.it](mailto:montagna.piemonte@uisp.it)



# comitati territoriali

## Alessandria — Asti

@ alessandriaasti@uisp.it

## Biella

@ biella@uisp.it

## Bra — Cuneo

@ bracuneo@uisp.it

## Ciriè — Settimo — Chivasso

@ coriesettimochivasso@uisp.it

## Ivrea Canavese

@ ivreacanavese@uisp.it

## Novara

@ novara@uisp.it

## Pinerolo

@ pinerolo@uisp.it

## Torino

@ torino@uisp.it

## Vallesusa

@ vallesusa@uisp.it

## Verbano — Cusio — Ossola

@ verbanocusiossola@uisp.it

## Vercelli

@ vercelli@uisp.it

---

# strutture d'attività

## Atletica Leggera

@ atletica.piemonte@uisp.it

## Calcio

@ calcio.piemonte@uisp.it

@ calcio.giovanile.piemonte@uisp.it

## Ciclismo

@ ciclismo.piemonte@uisp.it

## Danza

@ danza.piemonte@uisp.it

## Discipline Orientali

@ disciplineorientali.piemonte@uisp.it

## Equestri e Cinofile

@ equestriecinofile.piemonte@uisp.it

## Ginnastiche

@ ginnastiche.piemonte@uisp.it

## Montagna

@ montagna.piemonte@uisp.it

## Motociclismo

@ piemonte@uisp.it

## Neve

@ neve.piemonte@uisp.it

## Nuoto

@ nuoto.piemonte@uisp.it

## Pallavolo

@ pallavolo.piemonte@uisp.it

## Pattinaggio | rotelle.ghiaccio.skate

@ piemonte@uisp.it

## Subacquee

@ subacquee.piemonte@uisp.it

## Tennis

@ piemonte@uisp.it

## Vela

@ vela.piemonte@uisp.it

