

# CORSI 2014/2015



# UISP

---

## sportpertutti

Comitato di Varese

**PIAZZA F. DE SALVO 5/7  
ANG. VIA LOMBARDI**

**Tel. 0332 81 30 01**

**Fax. 0332 1543012**

**[www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese)**

**[corsi.varese@uisp.it](mailto:corsi.varese@uisp.it)**



**COME ISCRIVERSI AI NOSTRI CORSI:**

I corsi sono riservati ai soci Uisp e il costo della tessera annuale è di:

9€ per gli adulti

5€ fino a 16 anni

**CERTIFICATO MEDICO  
OBBLIGATORIO**

da portare alla prima lezione di  
ogni corso.

**COMITATO TERRITORIALE  
VARESE**

P.zza De Salvo 5/7 ang. via Lombardi

21100 Varese ( VA)

tel: 0332 81 30 01

dalle 8.30 alle 13.30

fax: 0332 15 43 012

e-mail: [corsi.varese@uisp.it](mailto:corsi.varese@uisp.it)

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

# COS'E' L'UISP?

SIAMO PRESENTI SUL TERRITORIO VARESINO DAL 1960 CON PIU' DI 200 ASSOCIAZIONI SPORTIVE ADERENTI E CIRCA 15000 ASSOCIATI.

ABBIAMO ATTIVATO NUMEROSI CORSI ED INIZIATIVE A VARIO LIVELLO, NONCHE' SOSTENUTO E PROMOSSO NELLA PROVINCIA CAMPAGNE NAZIONALI.

L'UISP OPERA NELLA SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO E IN LABORATORI EXTRA-SCOLASTICI.

DA ANNI PORTA AVANTI PROGETTI PER LA GRANDE ETA' E COLLABORA ATTIVAMENTE CON I DIPARTIMENTI DI SALUTE MENTALE.

PROMUOVE GIORNATE DI INCONTRO E DIALOGO PER SUPERARE PREGIUDIZI E DISCRIMINAZIONE DI OGNI TIPO.

OPERA NELLE CASE CIRCONDARIALI DI VARESE E BUSTO CON INIZIATIVE CULTURALI, RICREATIVE, SPORTIVE E DI INSERIMENTO LAVORATIVO, DESTINATE AI DETENUTI ATTRAVERSO IL PROGETTO "SPORT IN CARCERE"

PROMUOVE IL TURISMO SPORTIVO E SOSTENIBILE E ORGANIZZA CENTRI ESTIVI "SPORT, GIOCO ED AVVENTURA"



# I NOSTRI CORSI

## CANOA + KAYAK

### CANOA: CORSO BASE KAYAK DA MARE

*La finalità del corso base è quella di imparare a condurre un kayak su acque calme, Verrà insegnata la tecnica base e le principali manovre di sicurezza.*

**SABATO 13 e DOMENICA 14 SETTEMBRE**  
**10.00-18.00**

**Scuola Canoa - Camping via Marconi 18 -  
Lavena Ponte Tresa**

**€ 110 + TESSERA UISP**

### CANOA: ESPLORIAMO IL LAGO

*Una giornata sul lago in canoa e kayak, dopo aver appreso le manovre fondamentali, una semplice escursione per scoprire quei luoghi visibili solo dall'acqua.*

**SABATO 13 SETTEMBRE 10.00-18.00**

**Scuola Canoa - Camping via Marconi 18 -  
Lavena Ponte Tresa**

**€ 40 + TESSERA UISP**

### CANOA: DIVERTIRSI IN SICUREZZA

*Un'attività col kayak in piscina, per apprendere le manovre fondamentali in tutta sicurezza.*

**DOMENICA 9 NOVEMBRE 10.30-13.00**  
**CENTRO SPORTIVO LE BETULLE**

**Via Lugano 41-Luino**

**€ 40 + TESSERA UISP**

**requisito fondamentale saper nuotare**

**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **DIFESA PERSONALE**

**RISERVATO ALLE DONNE**

Insegnante: **TITO FRIGO**

**VENERDI' DALLE 18.30 ALLE 19.30**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA  
LOMBARDI**

**PRIMA LEZIONE: VENERDI' 10 OTTOBRE**

**20€ mensili**  
**50€ trimestrali**

**Studiato per le donne... è dedicato esclusiva-  
mente alle donne.**

**Si tratta di un corso semplice ed efficace, che  
ha come obbiettivo l'insegnamento di una cor-  
retta ed efficiente "mentalità difensiva".**

**Le partecipanti sono addestrate ad affrontare  
e gestire, psicologicamente e fisicamente, una  
situazione di pericolo, iniziando dalla pre-  
venzione fino allo scontro fisico, in piedi ed a  
terra.**



# I NOSTRI CORSI

## G.A.G. + TOTAL BODY

Insegnante: SARA GIUSTI

LUNEDI' E GIOVEDI'  
DALLE 19.00 ALLE 20.00  
c/o SALA POLIVALENTE  
"LA PIRAMIDE" - P.ZZA DE SALVO

PRIMA LEZIONE: LUNEDI' 15 SETTEMBRE

**1 volta a settimana 20€ mensili  
o 50€ trimestali**  
**2 volte a settimana 30€ mensili  
o 80€ trimestrali**

Lo scopo del corso è la ricerca di una completa tonificazione della muscolatura delle gambe, degli addominali e dei glutei con esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi come elastici e piccole fitball. Tutto questo accompagnato da musica coinvolgente!!!

**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

**Insegnante: RITA DI TORO**

**LUNEDI' E GIOVEDI'  
DALLE 17.00 ALLE 19.00**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA  
LOMBARDI**

**PRIMA LEZIONE: LUNEDI' 6 OTTOBRE**

**1 volta a settimana 20€ mensili**

**o 50€ trimestali**

**2 volte a settimana 30€ mensili**

**o 80€ trimestrali**

**Attività motoria di media intensità che  
prevede esercizi di tonificazione generale e  
posturale, di mobilità articolare, di  
coordinazione e stretching.**



# I NOSTRI CORSI

## GINNASTICA DOLCE

Insegnante: RITA DI TORO

MERCOLEDI' DALLE 9.00 ALLE 10.00

VENERDI' DALLE 14.30 ALLE 15.30

c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA  
LOMBARDI

PRIMA LEZIONE: MERCOLEDI' 8 OTTOBRE

**1 volta a settimana 20 € mensili**

**o 50€ trimestali**

**2 volte a settimana 30€ mensili**

**o 80€ trimestrali**

Ginnastica dolce è una pratica basata sul movimento organico e sulla percezione del corpo in condizioni statiche e dinamiche: sulla respirazione, contrazione, rilasciamento muscolare, mobilità, articolazione generale e allineamento posturale.

Particolarmente adatta ai gruppi adulti e anziani.



**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **HIP HOP**

Insegnante: **GIOVANNI PAOLI**

**VENERDI' DALLE 18.00 ALLE 19.00**  
**c/o SALA POLIVALENTE**  
**“LA PIRAMIDE” - P.ZZA DE SALVO**

**PRIMA LEZIONE: VENERDI' 19 SETTEMBRE**

**30€ mensili**

**o**

**80€ trimestali**

**L'Hip Hop ha molte radici differenti.**

**Si possono infatti ritrovare mix di ritmi africani, danze sudamericane (capoeira), movimenti asiatici del thai chi o del kung-fu e infiniti ritmi tribali e multietnici arrivati insieme, sia sulla East Coast che sulla West Coast, a formare tutti quegli stili dell'hip hop che noi oggi conosciamo.**



# I NOSTRI CORSI

**TUTTI I NOSTRI  
CORSI SONO RISERVATI  
AI NOSTRI SOCI.  
PER DIVENTARE SOCIO  
E' SUFFICIENTE LA  
TESSERA ASSOCIATIVA  
DEL COSTO DI  
€ 9.00 PER GLI ADULTI  
€ 5.00 PER I RAGAZZI  
(fino a 16 anni)**

**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **ORIENTAMENTO IN NATURA**

**Insegnante: MAURO ROTOLO**

**LEZIONE TEORICA IN AULA  
GIOVEDÌ 9 OTTOBRE**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI ORE 20.00 - 22.00**

**E**

**2 USCITE SABATO 11 E  
SABATO 25 OTTOBRE  
ORE 09.00 - 13.00**

**30€ + TESSERA UISP**

**ESCURSIONI E ORIENTAMENTO CON  
MAPPA E BUSSOLA**

*Una mappa è una finestra aperta sull'avventura  
(Sir Francis Chichester navigatore solitario)*

**Nozioni di base di orientamento e  
cartografia per destreggiarsi con sicurezza  
tra sentieri e itinerari in natura.**



# I NOSTRI CORSI

## PILATES

Insegnante: SARA GIUSTI

**GIOVEDI' DALLE 20.00 ALLE 21.00**  
**c/o SALA POLIVALENTE**  
**"LA PIRAMIDE" - P.ZZA DE SALVO**

**PRIMA LEZIONE: GIOVEDI' 18 SETTEMBRE**

**20€ mensile**  
**o 50€ trimestale**

**Il pilates rinforza il centro dell'organismo attraverso l'utilizzo degli addominali e della muscolatura profonda.**

**Distende e potenzia i muscoli, migliora l'elasticità, l'equilibrio, la respirazione e la postura.**

**Con questo metodo, tutto l'organismo acquista vigore ed equilibrio**

INFO 0332 813001  
corsi.varese@uisp.it  
www.uisp.it/varese

# POSTURAL PILATES

Insegnante: MORENA GIORGETTI

LUNEDI' DALLE 13.00 ALLE 13.50

LUNEDI' E GIOVEDI'

DALLE 16.00 ALLE 16.50

c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA  
LOMBARDI

PRIMA LEZIONE: LUNEDI' 6 OTTOBRE

**1 volta a settimana 20€ mensile  
o 50€ trimestale  
2 volte a settimana 30€ mensile  
o 80€ trimestrale**

Postural Pilates è una disciplina specifica sulla postura, l'equilibrio e sulla tonicità globale con l'ausilio di varie attrezzature.



# I NOSTRI CORSI

## QI GONG + TAI CHI

Insegnante: **CLAUDIA GRANZIERO**

**MERCOLEDI' DALLE 16.30 ALLE 17.30**  
**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA**  
**LOMBARDI**

**PRIMA LEZIONE: MERCOLEDI' 8 OTTOBRE**

**20€ mensili**  
**o 50€ trimestali**

**Si combinano morbidi movimenti del corpo, concentrazione mentale e respirazione per aumentare e dirigere l'energia della persona. Raccomandato a chiunque abbia a cuore la propria salute; non ci sono limiti di età nè controindicazioni.**

**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **SHIATSU**

**Insegnante: ANGELA TIZIANA RITA  
TORRENTE**

**GIOVEDI' DALLE 20.30 ALLE 22.30**  
**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA  
LOMBARDI**

**PRIMA LEZIONE: GIOVEDI' 18 SETTEMBRE**

**40€ mensili**  
**o 100€ trimestali**

**Argomenti trattati durante il corso:**  
**Il concetto di medicina olistica.**  
**L'approccio Occidentale e quello Orientale.**  
**Cos'è lo Shiatsu:**  
**come agisce, perchè è efficace.**  
**L'energia vitale**  
**La postura e l'atteggiamento**  
**I principi della "giusta" pressione - mano**  
**madre/mano figlia**  
**"Portare" il peso del corpo**  
**Il concetto di Hara**



# I NOSTRI CORSI

## TREKKING

Insegnante: MAURO ROTOLO

**SABATO 20 , 27 SETTEMBRE E SABATO  
04, 18 OTTOBRE  
ORE 08.00 (Ritrovo) - 17.00**

**€60 + TESSERA UISP**

Partecipa a queste uscite guidate, lungo tragitti a cavallo di fortificazioni militari e alpeggi, che si svolgeranno nel territorio delle Prealpi Insubriche (Val Veddasca, Triangolo Lariano, Mendrisiotto, Luganese).

Adatto alle persone che hanno già un allenamento di base per affrontare discreti dislivelli e ore di cammino.

Indispensabili scarponi e abbigliamento da trekking, zaino, mantella da pioggia, documento valido per l'espatrio.

Colazione al sacco.



**INFO 0332 813001**  
**corsi.varese@uisp.it**  
**www.uisp.it/varese**

# **YOGA**

**Insegnante: VALERIA MAFFIOLINI**

**GIOVEDI' DALLE 19.30 ALLE 20.30**  
**E MARTEDI' DALLE 15.30 ALLE 16.30**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7 ang. VIA**  
**LOMBARDI**

**PRIMA LEZIONE: GIOVEDI' 18 SETTEMBRE**

**1 volta a settimana 30€ mensili o**  
**80€ trimestrali**

**2 volte a settimana €40 mensili o**  
**€100 trimestrali**

**Lo Yoga è un insieme di pratiche fisiche, respiratorie e mentali che contribuiscono al benessere personale in modo naturale, graduale, adatto a tutti.**

**Uno strumento per la realizzazione interiore, per il raggiungimento di una migliore condizione di vita.**



# I NOSTRI CORSI

## ZUMBA

Insegnante: JENNIFER VOLPE

**LUNEDI' DALLE 18.00 ALLE 19.00  
E VENERDI' DALLE 17.00 ALLE 18.00**

**c/o SALA POLIVALENTE**

**“LA PIRAMIDE” - P.ZZA DE SALVO**

**PRIMA LEZIONE: LUNEDI' 15 SETTEMBRE**

**1 volta a settimana 30€ mensili o  
80€ trimestrali**

**2 volte a settimana €40 mensili o  
€100 trimestrali**

L'attività di zumba unisce fitness, divertimento e cultura in un famoso e divertentissimo programma

di danza-fitness con ritmi internazionali allegri e una coreografi a facile da seguire, per un allenamento totale per il corpo divertente ed efficace.

INFO 0332 813001  
corsi.varese@uisp.it  
www.uisp.it/varese



 **UISP**  
sportpertutti

**Comitato Territoriale  
di Varese  
SPORT  
AMBIENTE  
SOLIDARIETA'**



**... E PER I PIU'  
PICCOLI**

## **HIP HOP**

Insegnante: **GIOVANNI PAOLI**

**MARTEDI' DALLE 16.30 ALLE 17.30**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO**

**ang. VIA LOMBARDI**

**30€ mensili**

**o 80 € trimestali**

## **AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA**

Insegnante: **SARA GIUSTI**

**VENERDI' DALLE 16.15 ALLE 17.00**

**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO**

**ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili**

**o 50€ trimestali**

**INFO: CORSI.VARESE@UISP.IT  
WWW.UISP.IT/VARESE  
TEL. 0332 81 30 01**

# **KARATE**

**Insegnante: TITO FRIGO**

**VENERDI' DALLE 17.15 ALLE 18.15  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO  
ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili  
o 50€ trimestali**

**PRIMA LEZIONE DI PROVA  
LUNEDI' 06 OTTOBRE**



# CORSI DEDICATI

## ASL DIPENDENTI

Insegnante: **SARA GIUSTI**

Quando: **MARTEDI' e GIOVEDI' 12.30 - 13.30**

Dove: **UISP - P.zza De Salvo ang. via Lombardi**

Da anni l'Uisp Varese collabora attivamente con l'ASL di Varese, e per tutti i suoi dipendenti organizza un corso a loro dedicato. Un'ora in cui socializzare e rilassarsi facendo attività fisica.

## GAD GINNASTICA A DOMICILIO

Insegnante: **INSEGNANTE UISP A SECONDA DELLA  
DISPONIBILITA'**

Quando: **MERCOLEDI' 10.00 - 11.00**

**GIOVEDI' 10.00 - 12.00**

Dove: **UISP - P.zza De Salvo ang. via Lombardi**

Se hai avuto un incidente e hai bisogno di muoverti, se vuoi fare un pò di movimento e non hai la possibilità di uscire di casa, per te c'è la Ginnastica a Domicilio. Un'operazione Uisp verrà a casa tua per aiutarti inizialmente a riscoprire i piccoli gesti quotidiani e pian piano tornerai alla tua vita di prima.

**INFO: CORSI.VARESE@UISP.IT**  
**WWW.UISP.IT/VARESE**  
**TEL. 0332 81 30 01**

## **CPS**

**Insegnante: CLAUDIA GRANZIERO**

**Quando: MERCOLEDI' 10.00 - 11.00**  
**GIOVEDI' 10.00 - 12.00**

**Dove: UISP - P.zza De Salvo ang. via Lombardi**

Da anni l'Uisp Varese collabora attivamente con i CPS, organizzando attività ludiche per i ragazzi e le ragazze.

**PIAZZA F. DE SALVO 5**  
**ANG. VIA LOMBARDI**

**Tel. 0332 81 30 01**

**Fax. 0332 1543012**

**[www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese)**

**[corsi.varese@uisp.it](mailto:corsi.varese@uisp.it)**



# ASD NASHAT

## DANZA DEL VENTRE

INSEGNANTE:

**ILEANA MACCARI**

CORSI DI TUTTI I LIVELLI IN DIVERSE FASCE  
ORARIE, LABORATORIO COREOGRAFICO.

DOVE:

c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO 5/7 - ANGOLO  
VIA LOMBARDI

INFO ORARI E COSTI: **347 87 44 510**

La danza del ventre è una delle forme più antiche di espressione artistica, è una danza sensuale ed elegante che esprime lo scorrere dell'energia vitale; è adatta a tutte le donne di qualsiasi età e corporatura e numerosi sono i benefici che essa procura a chi vi si accosta, sia per il corpo, sia per la mente. È una danza ricca di fascino, che aiuta a sentire e vivere meglio la propria femminilità, un'arte che dona armonia al corpo ed alla mente e che infonde benessere in chi la pratica.



**INFO/COSTI: 347 87 44 510**  
**ILEANADANZA@VIRGILIO.IT**

# **DANZA DEL VENTRE**

## **per bambine/i**

**INSEGNANTE:**

**ILEANA MACCARI**

**QUANDO:**

**MARTEDI' 17.30 - 18.30**

**DOVE:**

**c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO 5/7 - ANGOLO VIA  
LOMBARDI**

**INFO ORARI E COSTI: 347 87 44 510**

La danza del ventre offre ai bambini una grande varietà di movimenti, permette uno sviluppo armonioso del corpo e, attraverso la tecnica di isolamento delle singole zone corporee, favorisce una maggiore coordinazione. Definita arte liberatoria, in quanto basata sull'improvvisazione, ben si sposa con la naturale spontaneità dei bambini, ne permette la libera espressione delle energie e delle emozioni ed, essendo priva di schemi rigidi, ne stimola la creatività.

L'A.S.D. NASHAT proporrà inoltre, durante l'intero anno, seminari e stages di danza del ventre, di tribal bellydance, di tribal fusion, di hula hawaiiiana, di danze polinesiane, di danza afro, di bollywood dance, di danza tradizionale indiana e molto altro!



# ASD NASHAT

## DANZA DEL VENTRE per gestanti

INSEGNANTE:

ILEANA MACCARI CON LA GINECOLOGA  
DOTT.SSA MARIA ELISA GINELLI DELL'OSPEDALE  
DI VARESE

DOVE:

c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI

INFO ORARI E COSTI: 347 87 44 510

L'approccio alle gestanti sarà delicato, lento, dolce ed incentrato su movimenti morbidi e rotondi. Durante gli incontri ci saranno momenti di confronto e scambio con la ginecologa che sarà presente per l'intera durata degli stessi.

## BOLLYWOOD DANCE

INSEGNANTE:

DANIELA BELLUATI

DOVE:

c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO - ANGOLO VIA  
LOMBARDI

INFO ORARI E COSTI: 347 87 44 510

E' una danza molto divertente, dinamica, tonificante e rappresenta una raffinata e vivace sintesi di elementi provenienti dalla danza tradizionale indiana, dalla danza del ventre, dalla danza jazz e dall'hip-hop.

**INFO/COSTI: 347 87 44 510**  
**ILEANADANZA@VIRGILIO.IT**

# **DANZA**

## **HAWAIIANA(HULA)**

**INSEGNANTE:**

**ILEANA MACCARI**

**DOVE:**

**c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO 5/7 - ANGOLO VIA LOMBARDI**

**INFO ORARI E COSTI: 347 87 44 510**

Danza ricca in cui ogni movimento ha un significato e racconta sempre una storia descritta nel canto; le movenze dei danzatori rappresentano infatti aspetti della natura e della vita. La Hula, molto dolce ed espressiva, riporta ad un contatto profondo con la femminilità e l'essenza del nostro essere.

## **TRIBAL FUSION**

**INSEGNANTE:**

**DANIELA BELLUATI**

**DOVE:**

**c/o "UISP", PIAZZA F. DE SALVO - ANGOLO VIA LOMBARDI**

**INFO ORARI E COSTI: 347 87 44 510**

E' una forma moderna di danza del ventre che si è evoluta dalla "American Tribal Style". Incorpora e fonde altri stili di danza tra i quali l'Hip Hop (popping, locking e breakdance), la danza del ventre, il flamenco, e la danza tradizionale indiana (Kathak e Bhangra) e molti altri stili di danza folcloristici.



# CORSI PRESSO NOSTRI

## **Associazione VELAVA**

**nordicwalking@velava.it**

Referente:

**CLAUDIO 348 71 05 780**

Nordic Walking

Non è la solita passeggiata a ritmo sostenuto ma un allenamento completo che coinvolge e tonifica il 90% della massa muscolare.

## **ASD Va Per Strada**

**vaperstrada@gmail.com**

FB: [www.facebook.com/va.perstrada](http://www.facebook.com/va.perstrada)

Referente:

**ALESSANDRA 349 45 68 018**

Va per strada promuove le arti circensi e di strada organizzando corsi di parkour, giocoleria per bimbi, giocoleria per adulti, flow arts...

## **ASP GRIOT**

**ac.griot@hotmail.it**

Referente:

**ALESSANDRO 349 14 44 491**

Tessuti aerei, danze afro, percussioni, pizzica e canto.

# TRE SOCIETA' AFFILIATE

## **Tennis Club GEMMA 2**

**nuccioscia@alice.it**

Referente:

**RAFFAELLA PASOLINI**

**0332 26 50 26 - 347 07 68 971**

## **Tennis LE BETTOLE**

**kalimeralebettole@libero.it**

Referente:

**GALLI EMANUELE 339 66 64 839**

## **ROLLING MAPLE**

Referente:

**JACOPO 329 21 68 409**

**Corsi di Skate per grandi e piccini**



**DOTT. EDUARDO MINA'  
E MAURIZIA BONETTI  
TRATTAMENTI OMEOPATICI  
E OSTEOPATICI**

**15% di sconto per tutti i nostri soci  
( solo su esibizione tessera Uisp)**

**DENTAL LIFE SRL  
SCONTI SU PRESTAZIONI  
DENTISTICHE**

**(per tutte le informazioni contattateci in  
ufficio o sul sito [www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese))**

**ASSOCIAZIONE CULTURALE GIOCARE  
CON I SUONI**

**tel. 333 40 00 241**

**Via Binda 2, Travedona Monate - 21028**

**10% di sconto sulla frequenza ai corsi**

**SELF-COPY s.n.c.**

**tel. 0332 81 10 91**

**Via Carnia 272 - 21100 VARESE**

**5% di sconto sulla rilegatura della tesi**

**5% di sconto sull'acquisto di min. 30 pezzi  
bomboniere per la laurea**

**ISTITUTO CLINICO SAN CARLO  
via Castelfidardo, 19 -Busto Arsizio  
tel. 0331 68 50 65**

**Ai nostri soci verrà applicata una tariffa  
riservata pe ri certificati sportivi non  
agonistici pari a € 28,00 (incluso elettrocar-  
diogramma refertato da cardiologo) e di €  
50,00 per i certificati agonistici; per tutte le  
altre prestazioni verrà applicato uno sconto**

**LE NOSTRE CONVENZIONI**



## **CORTE DI BRENTA**

**Vicolo Superiore - Brenta 21030**

**www.cortedibrenta.tk +39 329 1046225**

**lacortedibrenta@gmail.com**

**20% di sconto B&B "La Corte Di Brenta"**

**20% di sconto per i laboratori di mosaico**

## **IL BRUTTO ANATROCCOLO di Guatelli**

**Laura e Reato Erica**

**Via Parini 48, Varese - 0332 260297 o in**

**via Giovanni Baj 4, Cantello -**

**0332 417940**

**Taglio + shampoo uomo**

**(martedì - mercoledì 12 €)**

**Raggi + colpi di sole + shatush**

**(martedì - mercoledì 15% di sconto)**

**Trattamento ondulante**

**( martedì sconto del 15%)**

**Ricostruzione del capello**

**( martedì- mercoledì sconto del 15%)**

**Colore 20€ (martedì - mercoledì)**

**NON COMULABILI CON TESSERE**

**FEDELTA' E ALTRE PROMOZIONI**

## **Ristorante Pizzeria "MEDUSA"**

**Via Giusti 7, Varese**

**10% di sconto sui pasti per gruppi di**

**almeno 6 persone**

**LE NOSTRE CONVENZIONI**

**PIAZZA  
F. DE SALVO 5  
ANG.  
VIA LOMBARDI**

**Tel. 0332 81 30 01  
Fax. 0332 1543012  
[www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese)  
[corsi.varese@uisp.it](mailto:corsi.varese@uisp.it)**



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Varese