



# UISP

## sportpertutti

Comitato di Varese

# CORSI

# 2016/2017

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

**Tel. 0332-813001**  
**[www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese)**  
**[corsi.varese@uisp.it](mailto:corsi.varese@uisp.it)**

INFORMAZIONI PER I SOCI



# UISP

## COME ISCRIVERSI AI NOSTRI CORSI:

I corsi sono riservati ai soli soci UISP,  
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.**

***I NOSTRI CORSI PARTIRANNO  
SOLO CON UN MINIMO DI 8  
PARTECIPANTI***

## COS'E' L'UISP?

L'UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti) è un'associazione che ha come obiettivo di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini.

Sport per tutti, una parola sola, nuova, che esiste nella realtà ma non ancora nel vocabolario. Abbiamo deciso di mettere al centro della UISP: **SPORT, DIRITTI, AMBIENTE, SOLIDARIETA', EDUCAZIONE, CULTURA, SOCIALE, NESSUNO ESCLUSO.**

Siamo presenti sul territorio varesino dal 1960 con più di 220 associazioni sportive aderenti e più di 17.000 associati.

L'UISP opera nelle scuole di ogni ordine e grado e in laboratori extra-scolastici.

Da anni porta avanti progetti per la grande età e collabora attivamente con i dipartimenti di salute mentale.

Opera nelle case circondariali di Varese e Busto Arsizio con iniziative culturali, ricreative, sportive e di inserimento lavorativo, destinate ai detenuti attraverso il progetto "*Sport in Carcere*".

Abbiamo sostenuto e promosso nella provincia campagne nazionali come: **VIVICITTA', BICINCITTA', MONDIALI ANTIRAZZISTI, SUMMER BASKET e GIOCAGIN.**



# I NOSTRI CORSI

## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN MOVIMENTO**

Insegnante: **MORENA GIORGETTI**

**MARTEDI' dalle 15.30 alle 16.20**  
**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7**  
**ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili o**  
**50€ trimestrali**

La ginnastica di mantenimento in  
movimento è.....

**INFO: CORSI.VARESE@UISP.IT**  
**WWW.UISP.IT/VARESE**  
**TEL. 0332 / 813001**

# **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**

**20€ mensili**  
**50€ trimestrali**

Studiato per le donne... è dedicato  
esclusivamente alle donne.

Si tratta di un corso semplice ed efficace, che  
ha come obiettivo l'insegnamento di una  
corretta ed efficiente "mentalità difensiva".  
Le partecipanti sono addestrate ad affrontare  
e gestire, psicologicamente e fisicamente,  
una situazione di pericolo,  
iniziando dalla prevenzione 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**

**VIA PIETRO GIANNONE c/o ORATORIO  
S. CARLO (Viale Borri - Varese)**

**1 volta a settimana 20€ mensili  
o 50€ trimestrali  
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 mu-

## **+ CORSO EXTRA ADDOMINALI**

Insegnante: SARA GIUSTI

**LUNEDI' E GIOVEDI'  
dalle 18.30 ALLE 19.00**

INFO: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001

# GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Insegnante: RITA DI TORO

LUNEDI' E GIOVEDI'  
dalle 17.00 alle 18.00 e  
dalle 18.00-19.00

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

**1 volta a settimana 20€ mensili  
o 50€ trimestrali**  
**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 e  
VENERDI' dalle 14.30 alle 15.30  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI**

**1 volta a settimana 20 € mensili  
o 50€ trimestrali  
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: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001

# YOGA

Insegnante: VALERIA MAFFIOLINI

LUNEDI' dalle 21.00 alle 22.00 e  
VENERDI' dalle 19.30 alle 20.30  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI

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

L'antica scienza dell'India secondo gli  
insegnamenti delle origini

## *Pratica e basi teoriche*

Lo Yoga è un percorso ampio e completo. Grazie alle posture (asana) e al controllo del respiro (pranayama) il corpo viene purificato e mantenuto sano, l'energia vitale aumenta; con la concentrazione (dharana) e la meditazione (dhyana) la mente diviene calma e limpida, aprendosi a stati di consapevolezza e presenza sempre più profondi. Il rilassamento aiuta a lasciare andare le tensioni e a riportare ordine, armonia ed equilibrio.



# I NOSTRI CORSI

## PILATES

Insegnante: SARA GIUSTI

LUNEDI' e GIOVEDI'  
dalle 20.00 alle 21.00

VIA PIETRO GIANNONE c/o ORATORIO  
S. CARLO (Viale Borri - Varese)

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

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: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001

# QI GONG + TAI CHI

Insegnante: **CLAUDIA GRANZIERO**

**MERCOLEDI' dalle 15.00 alle 16.00**  
**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7**  
**ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili**  
**o 50€ trimestrali**

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.**



# I NOSTRI CORSI

## STRETCHING DEI MERIDIANI

Insegnante: **CLAUDIA GRANZIERO**

**MERCOLEDI' dalle 14.00 - 15.00**  
**c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7**  
**ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili o**  
**50€ trimestrali**

Sono semplici esercizi di stiramento dei meridiani energetici elaborati da **Shizuto Masunaga** .

Lo scopo principale di questi esercizi è di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando le stasi energetiche.

Potrebbe essere inteso come un momento di riflessione su se stessi per dare nuova spinta vitale e rinnovare la propria energia.

INFO: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001

# POSTURAL PILATES

Insegnante: **MORENA GIORGETTI**

**LUNEDI' dalle 13.00 alle 13.50**

**GIOVEDI' dalle 15.30 alle 16.20**

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

**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.



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

## **GIOCANDO A KARATE (6-10 anni)**

**Insegnante: TITO FRIGO**

**VENERDI' dalle 16.00 alle 17.00  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI**

**20€ mensili  
o 50€ trimestali**

## **KARATE (11 anni)**

**Insegnante: TITO FRIGO**

**MARTEDI' dalle 16.30 alle 17.30  
VENERDI' dalle 17.15 alle 18.15 e  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI**

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

INFO: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001

# AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA

Insegnante: SARA GIUSTI

MERCOLDI' dalle 16.15 alle 17.00  
c/o UISP - P.ZZA DE SALVO 5/7  
ang. VIA LOMBARDI

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

# DANZA DEL VENTRE per bambine/i

Insegnante:  
ILEANA MACCARI

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

INFO ORARI E COSTI:  
ASD NASHAT - 347 / 8744510



# ASD NASHAT

## DANZA HAWAIANA (HULA)

INSEGNANTE:

**ILEANA MACCARI**

DOVE:

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

INFO ORARI E COSTI: **347 / 8744510**

La Hula rappresenta lo spirito delle isole Hawaii; inizialmente nata come rituale sacro è diventata in seguito una danza di intrattenimento ricca di significato, dove i movimenti, anche delle mani, raccontano la storia descritta nel canto;

le danzatrici interpretano vari aspetti della vita ed elementi della natura, come le palme, il cielo, le stelle, l'acqua, i fiori, gli animali, l'amore, l'amicizia e le emozioni.

La Hula Hawaiana è una danza adatta a tutti, molto dolce ed espressiva, che rimanda ad un contatto profondo con la natura, ad un'armonia tra sè e l'ambiente circostante. I movimenti lenti e precisi di questa danza, permettono di fare esercizio in modo delicato.

**INFO: 347 / 8744510**  
**ileanadanza@virgilio.it**

## **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 / 8744510**

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. E' 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.

**DANZA DEL VENTRE PER I BIMBI:  
vedi sezione "...E PER I PIU' PICCOLI."**



# 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 / 8744510**

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.

**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, di improvvisazione e molto altro!

**INFO: 347 / 8744510**  
**ileanadanza@virgilio.it**

## **BOLLYWOOD DANCE**

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

## **TRIBAL FUSION**

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, la danza tradizionale indiana (Kathak e Bhangra) e molti altri stili di danza

**INSEGNANTE:**

**DANIELA BELLUATI**

**DOVE:**

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

**INFO ORARI E COSTI: 347 / 8744510**



# CORSI DEDICATI

## ASL DIPENDENTI

Insegnante: SARA GIUSTI

**MARTEDI' e GIOVEDI'**

**dalle 12.45 alle 13.45**

**c/o UISP - P.zza De Salvo 5/7**

**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.

## CPS

Insegnante: CLAUDIA GRANZIERO /  
CRISTIAN MACHEDA

**c/o UISP - P.zza De Salvo 5/7**

**ang. via Lombardi**

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

**INFO: [CORSI.VARESE@UISP.IT](mailto:CORSI.VARESE@UISP.IT)  
[WWW.UISP.IT/VARESE](http://WWW.UISP.IT/VARESE)  
TEL. 0332 / 813001**

## **GAD GINNASTICA A DOMICILIO**

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

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.



# SEI UNA A.S.D. O S.S.D. ?

## ECCO ALCUNI MOTIVI PER I QUALI CONVIENE AFFILIARSI A UISP:

- Perchè è il più grande movimento sportivo europeo con più di **1.400.000** tesserati e **20.000** società affiliate.
- Perchè i valori dello sport per UISP (di tutti gli sport) sono certificati dalla qualità della formazione UISP.
- Perchè rispetto ad altri enti o federazioni hai costi equi e servizi migliori.
- Perchè gli insegnanti UISP (di tutti gli sport) sono certificati dalla qualità della formazione UISP.
- Perchè hai l'iscrizione al registro **CONI** gratuita ed effettuata direttamente dall'UISP al momento dell'affiliazione.
- Perchè puoi avere la consulenza di base gratuita per la tua associazione e la consulenza più approfondita con un'esperto convenzionato UISP.

# SEI UNA A.S.D. O S.S.D. ?

-Perchè puoi risparmiare sulla S.I.A.E.  
(vedi convenzione S.I.A.E. - UISP)

-Perchè puoi avere sconti in molti negozi  
presentando la tessera UISP.

-Perchè puoi partecipare ai campionati  
organizzati dalle strutture di attività UISP  
(calcio, tennis, basket, ecc. ecc.).

-Perchè da noi troverai sempre la  
soluzione ai problemi della tua  
associazione e dei tuoi associati.

**-Perchè siamo la UISP, il più  
grande Ente di Promozione  
Sportiva in Italia.**

# ESSERE SOCIO U.I.S.P. CONVIENE !

PER USUFRUIRE DEGLI SCONTI  
RISERVATI AI SOCI È NECESSARIO  
PRESENTARE LA TESSERA UISP IN  
CORSO DI VALIDITÀ.

## UISP Varese e UISP Nazionale

hanno stipulato  
alcune convenzioni con aziende  
di vari settori  
merceologici, al fine di far  
ottenere ai soci e alle associazioni  
affiliate prodotti e servizi a  
condizioni e costi vantaggiosi.

Sul nostro sito:

**[www.uisp.it/varese](http://www.uisp.it/varese)**  
nell'area dedicata

*“TESSERAMENTO E SERVIZI  
AI SOCI”* potrai scoprire i dettagli  
delle offerte dedicate a te !



LE NOSTRE CONVENZIONI