

CORSI 2018-2019



INFORMAZIONI PER I SOCI

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Varese

Iscrizione ai corsi

- I corsi sono riservati ai soli Soci UISP
- Il costo della tessera associativa annuale è di:

€ 9,00 ADULTI

€ 5,00 RAGAZZI (Età sotto i 16 anni)

- Certificato medico obbligatorio

Quote di partecipazione

1 Corso a settimana

- mensile : € 20,00
- trimestrale : € 50,00

2 Corsi a settimana

- mensile : € 30,00
- trimestrale : € 80,00



I corsi partiranno con un minimo di 8 partecipanti

* Inizio - prima settimana di Ottobre

* presso - sede UISP

LEZIONE DI PROVA GRATUITA!!!



I nostri corsi

GINNASTICA DI MANTENIMENTO Insegnante: Rita Di Toro	Lunedì e Giovedì 17.00-18.00
GINNASTICA DOLCE Insegnante: Rita Di Toro	Martedì 9.00-10.00 Venerdì 14.30-15.30
G.A.G.—TOTAL BODY Insegnante: Sara Giusti Inizio - <u>10 Settembre</u>	Lunedì e Giovedì 19.00-20.00 <i>Salone Oratorio di San Carlo</i>
CORSO TONIFICAZIONE(Pomeriggio) Insegnante: Sara Giusti	Martedì 16.00-17.00
PILATES (Pausa pranzo) Insegnante Morena Giorgetti	Lunedì 13.00-13.50
PILATES (Pomeriggio) Insegnante: Sara Giusti	Martedì e Giovedì 15.10-16.00
PILATES (Sera) Insegnante: Sara Giusti Inizio - <u>10 Settembre</u>	Lunedì e Giovedì 20.00-21.00 <i>Salone Oratorio di San Carlo</i>
DIFESA PERSONALE (Riservato alle Donne) Insegnante: Tito Frigo	Venerdì 18.30-19.30
YOGA Insegnante: Stefania Magni	Lunedì 19.00-20.00
STRETCHING DEI MERIDIANI Insegnante: Claudia Granziero	Mercoledì 13.00-14.00
QI GONG + TAI CHI Insegnante: Claudia Granziero	Mercoledì 14.00-15.00



...e per i più piccoli

YOGA BIMBI Insegnante: Claudia Granziero	Mercoledì 15.00-16.00
KARATE Insegnante: Tito Frigo	Venerdì 17.30-18.30

Corsi proposti dalle nostre società affiliate

A.S.D. Nashat Danza del ventre, Danza del ventre per gestanti, Danza Hawaiana, Bollywood, Tribal fusion	Ileana 347/8744510
A.S.D. Club Velico Velagranda Corsi di Vela	Pierluigi 347/2748624
A.S.D. Rolling Maple Corsi di Skate	Jacopo 329/2168409
A.S.D. Tennis le Bettole Corsi di Tennis	Emanuele 339/6664839
A.S.D.C. Kabum Attività Circensi	Alessandra 349/4568018
A.S.D. Centro Studi Karate (CSK) Busto Arsizio	Patrizia 338/7335061
UISP VARESE Nordic walking	Claudio 348/7105780

G.A.D. (Ginnastica a domicilio)

> Insegnante UISP a seconda della disponibilità

> INFO: 0332-813001

> Grazie a questo progetto è possibile portare la ginnastica dolce a casa.

L'obiettivo principale è quello di migliorare la mobilità della persona per renderla più attiva e più autonoma nei gesti quotidiani.

L'attività motoria è studiata appositamente sulla base delle esigenze della persona da insegnanti qualificati (laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF).



Cos'è la UISP?

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

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

Quest'anno la UISP ha compiuto 70 anni con 1 Milione e 350 persone e 20.000 società affiliate

Le nostre Parole chiave sono:

CULTURA DIRITTI EDUCAZIONE

AMBIENTE SOLIDARIETA' SPORT

INCLUSIONE...NESSUNO ESCLUSO!!!



SEDE

P.za F. De Salvo 5/7
(Angolo Via Lombardi)
21100–Varese

CONTATTI

Tel: 0332–813001

E-mail:

varese@uisp.it

corsi.varese@uisp.it

Sito: www.uisp.it/varese

ORARI UFFICIO

Dal Lunedì al Venerdì: 8.30-13.00

