

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 corsi - prima settimana di Ottobre
presso - sede UISP Comitato di Varese

LEZIONE DI PROVA GRATUITA!!!



I nostri corsi

GINNASTICA ADULTI A ROTAZIONE

Insegnante: Rita Di Toro

Lunedì e Giovedì
17.00-18.00

GINNASTICA DOLCE

Insegnante: Rita Di Toro

Martedì 8.30-9.30
Venerdì 14.30-15.30

G.A.G.—TOTAL BODY

Insegnante: Sara Giusti
Inizio - 16 Settembre

Lunedì e Giovedì
19.00-20.00
Salone Oratorio di San Carlo

CORSO TONIFICAZIONE (Pomeriggio)

Insegnante: Sara Giusti

Martedì
16.00-16.50

CORSO GINNASTICA PAUSA PRANZO

Insegnante: Sara Giusti

Martedì e Giovedì
12.45-13.45

Ginn.metodo PILATES(Pomeriggio)

Insegnante: Sara Giusti

Martedì e Giovedì
15.10-16.00

Ginn.metodo PILATES (Sera)

Insegnante: Sara Giusti
Inizio - 16 Settembre

Lunedì e Giovedì
20.00-21.00
Salone Oratorio di San Carlo

DIFESA PERSONALE

(Riservato alle Donne)
Insegnante: Tito Frigo

Venerdì
18.30-19.30

YOGA

Insegnante: Stefania Magni
Inizio - 16 Settembre

Lunedì
19.20-20.20

STRETCHING DEI MERIDIANI

Insegnante: Claudia Granziero

Mercoledì
13.00-14.00

QI GONG + TAI CHI

Insegnante: Claudia Granziero

Mercoledì
14.00-15.00



YOGA BIMBI

Insegnante: Claudia Granziero

Mercoledì
15.00-16.00

KARATE

Insegnante: Tito Frigo

Venerdì
17.30-18.30

...e per i più piccoli

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 Velagrandia

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).

