

CORSI 2018-2019



INFORMAZIONI PER I SOCI

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Varese

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 - 10 Settembre

Lunedì e Giovedì
19.00-20.00
Salone Oratorio di San Carlo

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 - 10 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

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

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!!!



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

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Varese

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 Velagrande 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!!!

