

**NUOTO. TANTE NOVITÀ**

# Con la Uisp riparte l'attività in piscina a Bra e Fossano

“Card personale”, fitness in acqua, “Grandetà” e corsi per tutti (da principianti a super esperti)

Una «card» personale per regolarizzare gli accessi alle vasche, il potenziamento del fitness in acqua, il progetto «Grandetà» oltre ai corsi per ogni livello di capacità, dai principianti ai super esperti. Sono alcune delle tante novità che attendono gli appassionati alla riapertura dell'attività in piscina con la Uisp Bra nell'impianto di Bra e anche a Fossano.

La tessera magnetica a Bra darà il via libera ai tornelli all'ingresso degli spogliatoi per entrare in piscina e al centro benessere. «Siamo ottimisti anche se sappiamo che le novità spaventano a prescindere - spiegano dal Comitato Uisp di Bra presieduto da Mariella Marengo -. I lavori servivano per continuare a garantire un servizio efficiente ai soci. Come sempre siamo disponibili ad ogni chiarimento. Sarà importante ricordare di portarsi un lucchetto personale per chiudere gli armadietti visto che non si daranno più le chiavi in segreteria».

A Fossano (www.piscina-fossano.it) l'inizio dei corsi sarà il 13 settembre. Fra le sezioni: antalgica, water running, pilates, palestra in acqua, corsi di nuoto, aquagym e aquabike. Per informazioni rivolgersi in via Monsignor Angelo Soracco 14; telefoni 0172/646193, 327/2194226; fax 0172/646967.

Tornando a Bra (www.uisp.it/bra), l'inizio delle iscrizioni è previsto per oggi all'impianto coperto di via Senatore Sartori 29, telefono 0172/411356, mail piscinadi-bra@uispbra.it. Giovedì 9 settembre l'apertura del nuoto libero, il 13 al via le lezioni. La Uisp Bra, che gestisce la piscina, in collaborazione con il Comune, con «Grande-



**Un lucchetto personale**  
Fra le novità alla piscina di Bra la necessità di avere un lucchetto personale per chiudere gli armadietti perché non si daranno più le chiavi in segreteria

tà» proporrà agli anziani ore di ginnastica a prezzi accessibili con specifici orari di aquagym riservati. Più in generale, particolarmente estesa sarà l'attività del fitness in acqua con differenti possibilità offerte fra aquagym, aquabike, aquastep, doppio impatto, power circuit e power gag. Sempre disponibile la zona wellness con sauna, bagno tur-

co, sala relax (con tisane e the) e l'area del massaggio ayurvedico. Quest'ultimo, si spiega sul volantino promozionale, detto anche «dell'anima», è un massaggio avvolgente, rincuorante, ristrutturante che ridona forza ed energia per recuperare funzioni vitali. [R. A.]

[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)  
[bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it)

**In breve**

## Triathlon C'è la finale del circuito «Kids»

Sabato 18 settembre la piscina coperta di Bra ospiterà la finale del circuito federale Nord Ovest Triathlon Kids. All'evento organizzato dall'Alba Triathlon col locale Comitato Uisp parteciperanno 250 giovani tra 8 e 14 anni da Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria e Lombardia. [R. A.]

## Mountain bike Tutti i vincitori del «Trofeo Gasolit»



Disputato per quattro giovedì consecutivi (nella foto una fase) si è concluso il campionato serale di mountain bike, terzo «Trofeo Gasolit». Nella categoria A1 (19/32 anni) successo di Alessio Crivello, nell'A2 (33/39 anni) Domenico Gotta. Altri vincitori: Maurizio Sasia, A3 (40/47 anni); Mario Manfredi, A4 (48/55); Gianfranco Rossi, A5 (56/62); Angelo Malano, A6 (63/76); Barbara Moriondo (Donne) e Alessandro Manfredi (Giovani 13/18 anni). Sabato 4 settembre a Carmagnola Trofeo Cicli Maisner nella Sagra del peperone organizzato da Pedale Carmagnolese. Ritrovo alle 13,30. Partenza alle 14,50. Ristoro intermedio all'Azienda agricola Brezzo di S. Stefano Roero. [R. A.]

## Volley Campionato misto Al via le iscrizioni

Scaricando modulo e regolamento dal sito [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra), inviandolo a [bra@uispbra.it](mailto:bra@uispbra.it) o consegnandolo alla segreteria di via Mercantini 9 (telefono 0172/431507) è già possibile iscriversi fino al 30 settembre al campionato misto Open di volley che si svolgerà da ottobre a maggio 2011 con eventuale qualificazione alle Coppe nazionali di giugno. Si giocherà di sera nelle palestre comunali braidesi. In ogni squadra (non c'è limite numerico di tesseramento) dovrà sempre giocare almeno una donna. [F. NI.]



**Sui campi**  
Una foto d'archivio e Mario Orrico responsabile arbitrale calcio Uisp Bra

**CALCIO. PRIMA EDIZIONE**

# Campionati giovanili Scatta l'esperimento per sette categorie

C'è sempre una prima volta. Al Comitato Uisp di Bra hanno deciso di ascoltare le varie richieste pervenute, anche dopo i gratificanti successi delle diverse manifestazioni organizzate. Da questa stagione calcistica verranno quindi proposti campionati giovanili rivolti a sette diverse categorie, con arbitri Uisp: Primi Calci anni 2003, 2004 e 2005, Under 8 (2002 e seguenti), Under 10 (2000 e seguenti), Under 12 ('98 e seguenti), con il calcio a 7; Under 14 ('96 e seguenti) e Giovanissimi ('95 e seguenti) con il calcio a 9 e Allievi ('94 e seguenti) con il calcio a 11.

Le informazioni tecniche supplementari necessarie per conoscere tutti i dettagli utili all'iscrizione si ricevono al Comitato Uisp di Bra, telefono 0172/431507, anche inviando una mail a [legacalcio@uispbra.it](mailto:legacalcio@uispbra.it) o consultando il sito [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra). Per aderire, si può compilare il modulo d'iscrizione e inviarlo via mail o per posta tradizionale alla segreteria della Lega calcio, Uffici Comitato Uisp di Bra, via Mercantini 9, 12042 a Bra.

«Primi Calci, Under 8 e Under 10 avranno gironi suddivisi per aree geografiche, nello specifico uno per Bra e Roero, l'altro per Alba e le Langhe - spiegano i promotori braidesi -. Alla fine dei campionati giovanili ci saranno le fasi finali territoriali, playoff e ployout, con due raggruppamenti. Le formazioni vittoriose saranno direttamente ammesse alle fasi nazionali Uisp nel giugno 2011. [F. NI.]

## Seniores

Numerose richieste

«A iscrizioni tuttora aperte le squadre dello scorso anno hanno tutte riconfermato l'adesione; in più, soprattutto nei campionati a 7 e a 11, ci sono nuove entrate». Il responsabile arbitrale della Lega calcio del Comitato Uisp di Bra Mario Orrico, illustra così l'ottimo andamento delle iscrizioni al calcio a 11 e a 7, al calcio a 5 Donne e di Vaccheria. A livello femminile la scorsa stagione è stata la prima con 12 affiliazioni, ora sono già aumentate. Ulteriori grandi novità dell'attività calcistica Seniores della Uisp Bra saranno i campionati di calcio a 5 a Madonna dei Fiori di Bra e a Rodello con prezzi di partecipazione concorrenziali. «La Uisp Bra - aggiunge Mario Orrico, che ricorda anche la buona affluenza del settore arbitrale - gestisce campionati di calcio a 11, 7 e 5 maschili e femminili da oltre 30 anni. In ogni annata agonistica i tesserati superano il numero di 3000 fra atleti e dirigenti, con una decina di campionati e oltre 60 gare settimanali. La nostra attività inizierà presto (a ottobre, ndr), per concludersi a giugno, con possibilità di finali territoriali, regionali e nazionali». [F. NI.]

**FITNESS. PALESTRA DI STRADA CROSASSA**

# Tra «Amaca stretch» e «Trx» ecco le sfide della ginnastica

«Amaca Stretch» si pratica appesi per aria in amache di tessuto che sono fissate al soffitto. L'obiettivo dell'esercizio? Sfidare la forza di gravità. È una delle tante nuove proposte che il Comitato della Uisp Bra offre a chi ha voglia di fare ginnastica. I corsi (estesi naturalmente anche a tutte le altre discipline previste: e sono tante) ripartiranno il 13 settembre nella palestra di strada Crosassa a Bra. Per informazioni e adesioni: 0172/432095; mail [palestra@uispbra.it](mailto:palestra@uispbra.it); sito Internet [www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra). «È una tecnica che prende spunti da yoga, pilates, danza e circo - spiegano



**Le lezioni**  
Nella palestra di strada Crosassa corsi al via dal 13 settembre con team di specialisti

alla Uisp braidese - con esercizi fisici senza gravare sulle articolazioni e senza limitazioni dal fattore peso. Si lavora in sicurezza e lasciandosi andare liberamente si decomprimono la colonna vertebrale e le altre articolazioni. Questa e tutte le al-

tre attività previste si svolgono in palestra seguiti da un team di specialisti.

Altra novità da provare nella palestra di strada Crosassa è la «Trx», «Suspension training», «con un attrezzo simile ad un'altalena che sfrutta il principio



dell'allenamento funzionale e si adatta a tutti i lavori di tonificazione corporea». Presenti inoltre «Fitball» e sala attrezzi per cardiofitness, body-building, preparazione sportiva, ginnastica rieducativa, antalgica, correttiva e posturale. [R. A.]

**Bra, domenica 19 settembre 2010**  
partenza ore 10 da piazza Spreitenbach

**BICINCITTA'**  
STRADE SICURE, ARIA PULITA

**UISP**  
sportpertutti  
[www.uisp.it/bra](http://www.uisp.it/bra)

Per dare il via alla manifestazione Sport in Piazza!

INFO:  
Uisp Bra  
0172.431507

Nuovo percorso di circa 16 km (con ristoro intermedio) che coinvolge grandi e piccoli, adatto a tutti i tipi di bici (tricykli compresi): insieme a pedalare per le vie urbane ed extra urbane in totale tranquillità.