

EVENTO DEL COMITATO UISP. LUNEDÌ 20

Nell'impianto di Bra torna l'Acquafitness Masterclass

La kermesse prevede due ore non stop (dalle 18,30 alle 20,30) di attività in vasca

Due ore non stop di acquafitness. L'evento «Acquafitness Masterclass» si svolgerà nella piscina di Bra per il secondo anno consecutivo. L'appuntamento con la più importante manifestazione di fitness acquatico invernale della zona sarà per lunedì 20 dalle 18,30 alle 20,30. Saranno previste, senza sosta, lezioni di acquagym, aquabike, acquastep e altre novità. «Sarà una serata completamente dedicata alla forma fisica e al divertimento in movimento» spiegano Mariella Marengo, presidente del Comitato Uisp di Bra e Cristina Gugliermينو, capo vasca.

La kermesse coinvolgerà tutto lo staff degli istruttori nell'intera superficie dell'impianto. «L'obiettivo - aggiungono i promotori - sarà appunto quello di coinvolgere gli appassionati presenti mettendosi in gioco e cercando di appassionare per far conoscere le attività fisiche in



La manifestazione a Bra si svolge per il secondo anno consecutivo

acqua e i loro benefici. Cercheremo di rivolgerci anche a coloro che sono ancora scettici in merito (in prima fila i maschi). Avremo esercizi in acqua fonda e media, con e senza attrezzature: un'attività in acqua alla portata di tutti e per tutti i gusti»

Per l'attività natatoria del Comitato Uisp di Bra si tratta dell'evento più atteso e più prestigioso di tutta la stagione. L'ingresso all'«Acquafit-

ness Masterclass» è assolutamente gratuito. «Ci si può iscrivere in qualunque momento, non servono prenotazioni - spiegano Mariella Marengo e Cristina Gugliermينو -. Si può seguire tutto quello che interessa maggiormente oppure provare un po' di tutto, insomma divertirsi. Perché la vita è bella e va vissuta in forma. Il tutto terminerà con un brindisi e una fetta di panettone, offerti dalla Uisp in collaborazio-



Sarà una serata a ingresso gratuito dedicata a forma fisica e al divertimento in movimento

Cristina Gugliermينو
capo vasca
piscina Uisp di Bra

ne con il bar della piscina, per augurare a tutti gli sportivi di Bra, e non solo a loro, un felice Natale e uno sportivissimo 2011».

La piscina di Bra che ospiterà la manifestazione si trova in via Sartori 29. Per informazioni, telefonare allo 0172/411356 o consultare il sito Internet www.uisp.it/bra. [R. A.]

www.uisp.it/bra
bra@uispbra.it

INTERVENTO

“Un grazie grande così ai volontari”

MARIELLA MARENGO
PRESIDENTE COMITATO UISP DI BRA

I bei pensieri abbondano geneticamente a Natale, perché il Natale concilia con quell'insana tendenza a glassare ogni cosa. E proprio a Natale ti viene in mente quello o quell'altro per un gesto, una parola, una presenza, una disponibilità magari non chiesta, ma comunque ricevuta. E ti viene da ringraziarli.

Si chiamano volontari, un genere ormai quasi in estinzione. A volte nascosti, a volte esageratamente sotto i riflettori, meritano tutti piena ammirazione. Il volontario è uno che decide spontaneamente (senza costrizioni) di dedicare parte del suo tempo e delle sue energie a un qualcosa d'altro che non è lui. I volontari hanno passioni e sanno fare cose che umilmente (o meno) mettono a disposizione di altri. Sono in pochi, ma li puoi trovare ovunque: a difesa della natura e degli animali, o del patrimonio artistico e culturale, ad aiutare i più deboli, i malati. Li trovi anche nello sport: non in quello alla tv, ma in quello che si pratica in palestre magari sgualcite, in campi tartassati. Sono proprio loro che fanno in modo che quei campi o quelle palestre siano ancora usufruibili. Senza quest'opera, forse, le piazze fungerebbero da campi e i portici da palestre.

I volontari non hanno prezzo, eppure non chiedono nulla. A volte si lamentano e lo fanno più o meno tutti con questa frase: «Lavoro più adesso di quando lavoravo in fabbrica»: ma poi al mattino successivo sono di nuovo pronti al servizio di chi talvolta nemmeno conoscono. A volte si è volontari inconsapevolmente, individui curiosi che con il loro sereno modo di fare, con il vero sorriso, in un baleno ti tirano su.

Io ho la fortuna di conoscere volontari eccezionali. A tutti loro va un grazie esagerato, l'augurio di un Natale perfetto e di un altro anno impegnati in palestre e in campi che più strapazzati non si può.



L'attività calcistica giovanile

CALCIO. 2009/2010

Stasera si premiano le squadre e i bomber

La Sala Montà dell'hotel Cavalieri di Bra stasera alle 21 ospiterà la premiazione delle squadre dei campionati di calcio Uisp 2009/2010. Sul palco le prime tre di ogni girone maschile del calcio a 11 e del calcio a 7 e del calcio a 5 femminile, oltre ai capocannonieri e ai vincitori della Coppa Disciplina. Premi speciali all'Asd Sportinsieme Piobesi e al Monesiglio, primi nelle finali territoriali a 11 e a 7. Per le squadre della stagione 2010/2011 ci sarà un omaggio. Interverranno rappresentanti dell'Amministrazione comunale.

Il corso allenatori

Organizzato dalla Lega calcio del Comitato Uisp di Bra i lunedì 10, 17, 24 e 31 gennaio 2011 nella sede di via Mercantini 9 si svolgerà il primo corso per allenatori di base di calcio dal settore giovanile agli adulti. Le lezioni saranno completamente gratuite, con unico contributo spese per il rilascio del tesserino da allenatore, e saranno riservate ai soli tesserati Uisp 2010/2011. Per iscriversi al corso c'è tempo fino al 30 dicembre contattando la segreteria della Lega calcio Uisp: mail legacalcio@uispbra.it oppure fax 0172/433154. [F. NI.]

PROPOSTA. PREPARAZIONE TECNICA IN PISCINA O PALESTRA

C'è la ginnastica presciistica

Preparazione con ginnastica presciistica in piscina, un mese di lavoro con due lezioni settimanali o, per chi non vuole saperne dell'acqua, un programma personalizzato di esercizi nella palestra di strada Crosassa. È la proposta del Comitato Uisp di Bra per tutti gli appassionati di sport invernali.

«Per affrontare in sicurezza le piste non ci sono escamotages - dicono gli organizzatori -. Bisogna fare in modo che il fisico risponda prontamente alle sollecitazioni. La preparazione presciistica in acqua può essere una forma di training

ideale senza rischio di traumatizzare muscoli e articolazioni. Si allenano contemporaneamente resistenza, equilibrio, coordinazione, tonificazione e forza. Immergendosi fino ad altezza spalle si scarica fino al 90 per cento del peso corporeo. La maggiore resistenza attiva ad ogni movimento, pari a dodici volte quella offerta dall'aria, costringe i muscoli a lavorare più intensamente con una maggiore tonificazione e più consumo calorico rispetto al training "a secco". E in acqua la forza di gravità si riduce progressivamente in rapporto alla profondità. Una situazione ideale per non sotto-



porre ad eccessivi sforzi colonna vertebrale e articolazioni».

Si aiuta la forza muscolare di quadricipiti, glutei ed addominali, un lavoro aerobico a ritmo serrato e prolungato nel tempo.

Un mese di lavoro

A Bra programma specifico per tenersi in forma e avere sicurezza sulle piste

In programma esercizi a corpo libero ed eseguiti con piccoli attrezzi. Inoltre, ogni movimento è sempre abbinato ad una base musicale. Per info: 0172/411356 o 0172/432095 [R. A.]

Auguri per tutti

La Uisp Comitato territoriale di Bra augura ai 13 mila soci, alle 150 associazioni affiliate e a tutti i non soci (ma che presto lo diventeranno!) un buonissimo Natale e un 2011 pieno zeppo di sport...per tutti.

UISP
sportpertutti
Comitato di Bra

Palestra di Strada Crosassa

Piscina Comunale di Fossano

www.uisp.it/bra

CFR Fotovoltaici

- Solare
- Geotermia
- Cogenerazione
- Pellicole solari
- Climatizzazione a tubi capillari



Via Vittorio Emanuele 296
12042 - Bra (CN)
Tel/Fax: 0172.413334
Cell 335.7446834
www.cfrfotovoltaici.com
info@cfrfotovoltaici.com

ATLANTE
MONTELO

SCI & SNOWBOARD

VASTO ASSORTIMENTO
ABBIGLIAMENTO ED ACCESSORI

Parco Commerciale
Atlante Montello
Via Bra 109-111
Roreto di Cherasco (CN)
Tel. 0172 485611

Atlante
Strada Cambiano 123
Chieri (To)
Tel. 011 9413785

www.montello-atlante.it