

CORSI MOTORI UISP, UN MOMENTO DEDICATO ALLA SALUTE DEL CORPO E DELLA MENTE.

Uisp promuove la salute ed il benessere fisico, che si ottiene tramite l'attività fisica e sostiene la necessità che la pratica sportiva sia accessibile a tutti. Per questo motivo, il Comitato di Brescia organizza per i suoi soci ed eroga direttamente, tramite istruttori formati e riconosciuti, corsi motori, a prezzi calmierati, che realizza all'interno della palestra nella sede di via Berardo Maggi, 9 e presso il Centro Polivalente di via Collebeato.

In via Berardo Maggi è possibile partecipare a corsi di ginnastica finalizzata alla salute e al benessere con base yoga, pilates, ginnastica posturale e aerobica. Non solo, è possibile frequentare anche corsi di tai chi (arte marziale che nasce come tecnica di combattimento ma che oggi viene utilizzata come ginnastica finalizzata al benessere e metodo per rilassare il corpo e la mente) e di danze popolari.

"Per noi è importante essere in grado di fornire un servizio concreto alla comunità, attraverso quello che noi sappiamo fare meglio, cioè, fare sport - ha spiegato Paola Vasta, Presidente del Comitato Territoriale UISP Brescia - Da anni il comitato è un punto di riferimento per questo tipo di attività e i nostri soci sono da sempre molto soddisfatti.

Cerchiamo di mantenere delle quote di partecipazione che siano accessibili a tutti perchè crediamo fortemente che praticare sport o attività motoria sia un diritto di tutti, nonchè uno strumento importante per promuovere la salute ed il benessere soprattutto nelle fasce d'età più a rischio".

I corsi UISP diventano, non solo un momento dedicato al corpo ma anche uno spazio di socializzazione importante perchè attraverso questi corsi si creano

rapporti, amicizie e momenti di convivialità che sono altrettanto importanti per il benessere della persona. Il fatto che ci siano soci che partecipano da diversi anni a questo tipo di attività dimostra, non solo la qualità della proposta ma anche il reale beneficio che se ne può trarre.

Per informazioni è possibile contattare il comitato al numero 03047191 oppure scrivendo a coordinatoresda.brescia@uisp.it.