

# I NOSTRI OBIETTIVI

UISP Brescia un il Comitato Territoriale dell'Unione Italiana Sport Per tutti. Promuove attività sportive, motorie e sociali accessibili, inclusive e vicine alle persone, con l'obiettivo di favorire benessere, partecipazione e cittadinanza attiva attraverso lo sport.



**030.47191** | Solo martedì e giovedì  
dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 18



[coordinatoresda.brescia@uisp.it](mailto:coordinatoresda.brescia@uisp.it)



**ONLINE** sul sito Uisp, a partire dal  
2 settembre 2026

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Per partecipare è necessario essere soci/e del Comitato Uisp Brescia ed essere in possesso di regolare Certificato Medico Non Agonistico, da consegnare prima dell'inizio del corso scelto.

Con l'abbonamento annuale, semestrale e trimestrale riceverete un bellissimo gadget targato Uisp Brescia

# CORSI UISP 2026|2027

**SPORT • BENESSERE • SOCIALITÀ**



## SEDE UISP | VIA BERARDO MAGGI, 9

### GINNASTICA CON MET. YOGA

Lunedì e Mercoledì | 8:00 - 9:00  
Lunedì e Mercoledì | 19:00 - 20:00

### BODY TONIC

Lunedì e Mercoledì | 18:00 - 19:00  
Martedì e Giovedì | 18:00 - 19:00

### GINNASTICA CON MET. PILATES

Martedì e Giovedì | 9:00 - 10:00  
Martedì e Giovedì | 19:00 - 20:00

### GINNASTICA CON MET. POSTURALE

Martedì e Giovedì | 17:00 - 18:00

### STRETCHING

Venerdì | 9:00 - 10:30

### GINNASTICA PER TUTTI

Martedì e Giovedì | 14:30 - 15:30

### GINNASTICA CON MET. AEROBICA

Martedì e Giovedì | 15:30 - 16:30

### RISVEGLIO MUSCOLARE

Martedì e Giovedì | 10:00 - 11:00

### BIOENERGETICA

Lunedì | 9:00 - 10:30  
Venerdì | 16:00 - 17:30

### TAI CHI

Lunedì e Mercoledì | 11:00 - 12:00  
Mercoledì e Venerdì | 20:00 - 21:00

### DANZA MODERNA E HIP HOP

Venerdì | 18:30 - 20:00

### DANZE CARAIBICHE

Venerdì | 21:00 - 22:00

### DANZE POPOLARI

Martedì | 20:30 - 22:30  
Mercoledì | 9:00 - 11:00

### DANZA K-POP

Mercoledì | 16:30 - 17:30  
Venerdì | 17:30 - 18:30

### DANZA ANTIAGE

Venerdì | 10:30 - 11:30

## POLIVALENTE | VIA COLLEBEATO

### TAI CHI

Lunedì e Mercoledì | 9:00 - 10:00

### GINNASTICA PER TUTTI

Lunedì e Mercoledì | 10:00 - 11:00

### STRETCHING

Lunedì e Mercoledì | 11:00 - 12:00

### GINNASTICA CON MET. PILATES

Lunedì e Mercoledì | 12:00 - 13:00  
Martedì e Giovedì | 9:30 - 10:30

### GINNASTICA DOLCE

Martedì e Giovedì | 8:30 - 9:30

### GINNASTICA POSTURALE

Martedì e Giovedì | 10:30 - 11:30

### GINNASTICA CON MET. YOGA

Martedì e Giovedì | 11:30 - 12:30

### BIOENERGETICA

Venerdì | 9:00 - 10:30

## ORATORIO SANT'EUFEMIA

### GINNASTICA PER TUTTI - MET. POSTURALE

Lunedì e Giovedì | 9:00 - 10:00  
Lunedì e Giovedì | 10:00 - 11:00

## PALESTRA MARCONI | VIA G. SEGA, 3

### GINNASTICA CON MET. PILATES/BODY TONIC

Mercoledì e Venerdì | 18:00 - 20:00

La durata del corso è di 50 minuti, in base al numero di corsisti verrà deciso se mantenere due fasce orarie (18:00 - 19:00 e 19:00 - 20:00) oppure se utilizzare la fascia oraria 18:30 - 19:30

## CORSI RICREATIVO-CULTURALI

VIA BERARDO MAGGI, 9

### LETTURA ESPRESSIVA

Mercoledì | 20:00 - 22:30  
20 ore, dal 7 ottobre 2026

### CAMPANE TIBETANE

Lunedì | 20:30 - 22:30  
Presentazione: 21 settembre 2026, ore 20:30

### CUCITO BASE

Lunedì | 20:15 - 22:15  
Mercoledì | 9:00 - 11:00  
Giovedì | 17:45 - 19:45

### CUCITO AVANZATO

Giovedì | 20:30 - 22:30

### COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Martedì | 20:30 - 22:30  
5 incontri, dal 16 novembre 2026