

Vol.09

DICEMBRE 2024

UISP NEWS

NEWS LETTER DAL MONDO UISP

FORLÌ CESENA

RISERVATA AI SOCI E SOCIETÀ SPORTIVE AFFILIATE



Bandini & Babini

IN QUESTO NUMERO

Responsabile Comunicazione

Bandini Marco

Referente comunicazione

Babini Roberto

Mail

comunicazione.forlicesena@uisp.it

Web

<https://www.uisp.it/forlicesena/>

NEWS - AVVENIMENTI - GARE

IL MENSILE SPORTIVO



Questa pubblicazione costituisce informativa interna all'ente di promozione sportiva e non è una pubblicazione redazionale/editoriale.

Realizzata in proprio da UISP Forlì-Cesena una attività NO Profit.

3

AUGURI

NEVE-LA TROTTOLA 4

5

BILIARDINO

CAMMINA CON NOI 6

7

TROFEO PACI-PODISMO

CORSI GINNASTICA 8

9

STREET DANCE

PALLANUOTO IN FAMIGLIA 10

11

NUOTO E NUTRIZIONE



I NOSTRI AUGURI

NATALE E CAPODANNO



Con grande senso di gratitudine, ci rivolgiamo a voi in questo momento speciale dell'anno. Siamo prossimi alle festività natalizie ed alle soglie di un nuovo anno e desideriamo cogliere l'occasione per fare i nostri più sinceri auguri a tutte le associazioni affiliate ed a tutti i tesserati, indipendentemente dallo sport praticato.

Il nostro Ente rappresenta non solo una realtà dedicata alla promozione dello sport, ma anche una grande famiglia, unita dalla passione e dalla determinazione. Ogni giorno, sui campi, nei palazzetti e nelle piscine, vediamo il potere dello sport creare legami, sviluppare talenti e promuovere valori di rispetto, inclusione e fair play. È in questo spirito che desideriamo augurarvi un anno ricco di soddisfazioni, successi e momenti indimenticabili. A ciascuna associazione, va il riconoscimento del prezioso lavoro svolto giorno dopo giorno.

Trovate al link la nostra letterina di natale

[**LINK**](#)

VACANZE ATTIVE

LA TROTTOLA

Le vacanze, specie nel periodo di natale, sono uno dei temi sul tavolo degli sportivi.

Che siano per sport o per passare del tempo in famiglia sono comunque all'ordine del giorno pertanto vi riproponiamo un tema già editato nella scorsa edizione delle news. Il tema della vacanza attiva.

Sempre più persone scelgono di coniugare vacanza e attività fisica, alla ricerca di esperienze autentiche e salutari. Lo sport, infatti, non è solo un modo per mantenersi in forma, ma anche un'opportunità per scaricare lo stress, conoscere nuove culture e vivere emozioni uniche. Il turismo attivo, in questo senso, rappresenta una vera e propria rivoluzione nel mondo dei viaggi, offrendo un'ampia gamma di possibilità per tutti i gusti e tutte le età.

E con...



Fonte foto La Trottola



Vuoi saperne di più

[LINK](#)

RIPARTITI I CAMPIONATI

BILIARDINO

La magia del biliardino è tornata in campo: il campionato partito in novembre, già in una precedente news vi abbiamo informato dell'incontro partecipato tra dirigenti e giocatori per delineare la rotta di questa nuova stagione ed ora siamo pronti a vivere l'emozione del biliardino, conosciuto anche come calcino, che sta per tornare in grande stile. Gli amanti di questo entusiasmante gioco stanno contando i giorni e gli scontri sono avviati.



Fonte foto libero accesso web

Vuoi saperne di più

[LINK](#)

CAMMINA CON NOI

GINNASTICHE



Fonte foto libero accesso web

Si è svolta in novembre L'ltima camminata dell'anno 2024 poi il programma ripartirà da Febbraio 2025 (sempre al 3° sabato del mese), parliamo di "Tieni in forma il tuo Cuore. Cammina con noi" lo slogan dell'iniziativa promossa dall'Associazione cardiologica forlivese Odv e dalla Fondazione Myriam Zito Sacco, con il patrocinio di Regione, Comune di Forlì e Ausl Romagna in collaborazione con Avis Forlì e Fidapa ed UISP Forlì Cesena.

Camminate per il benessere fisico, quindi annotate sabato 16 novembre 2024 alle 9.00 con partenza e arrivo al parco urbano e ritrovo all'ingresso del parco in via Fiume Montone.

Vuoi saperne di più

[LINK](#)

TROFEO PACI

ATLETICA

Si è svolto in data 8 dicembre 2024, a Savignano sul Rubicone (FC) il Trofeo Paci, parte dell'iniziativa podistica "Romagna In". Questo evento non rappresenta solo un percorso podistico, ma un'opportunità per rafforzare la comunità attraverso l'inclusività e la socialità, valori fondamentali che l'associazione ACSD Ridetowin intende promuovere.

La manifestazione, che per anni ha trovato sostegno nella famiglia Paci, vuole celebrarne l'impegno e il sostegno all'attività, nonché sensibilizzare al tema della disabilità e dell'inclusione. L'associazione ACSD Ridetowin è attivamente impegnata nel sociale, promuovendo progetti rivolti agli studenti con disabilità nelle scuole e collaborando con enti no profit sul territorio. Grazie alle sinergie con il CIP (Comitato Italiano Paralimpico) e UISP Forlì Cesena,



Fonte foto libero accesso web

Vuoi saperne di più

[LINK](#)

LA GINNASTICA DOLCE

GINNASTICHE



Fonte foto libero accesso web

L'invecchiamento è un processo naturale che, se affrontato con una corretta forma mentis e un adeguato stile di vita, può portare a un'ottima qualità di quest'ultima. Il movimento, in particolare, gioca un ruolo fondamentale in questo percorso, poiché non solo migliora la salute fisica, ma apporta anche benefici psicologici e sociali.

In questo contesto, la cosiddetta Ginnastica Dolce emerge come una valida proposta per tutte le persone della terza età che desiderano avere un approccio proattivo alla loro salute.

Vuoi saperne di più

[LINK](#)

STREET DANCE

DANZA

Per gli Under appassionati di danza si è svolta una Rassegna di Street Dance organizzata dalla Yessai Hip Hop Dance School, l'evento caratterizzato da esibizioni di assoli freestyle di Hip Hop e Breakdance, divisi nelle categorie Under 12 e Under 18.

La street dance è una forma di danza urbana che è nata nelle strade nei contesti sociali e culturali delle città. Diversamente dalla danza da sala, la street dance comprende una varietà di stili come Hip Hop, Breaking, Locking e Popping, ed è caratterizzata dalla sua espressione creativa e libera, spesso influenzata dalla musica e dalla cultura popolare. È una forma d'arte che incoraggia l'auto-espressione e il coinvolgimento sociale, rendendola una scelta perfetta per tutti gli appassionati di danza, giovani ed anche meno giovani.



Fonte foto libero accesso web

Vuoi saperne di più

[LINK](#)

ALIMENTAZIONE

NUOTO



Fonte foto libero accesso web

Sabato 16 novembre 2024, la sala del refettorio del Museo San Domenico di Forlì ha accolto un'importante iniziativa dedicata alla nutrizione ed alla salute degli sportivi, con un'affluenza straordinaria di ragazzi e genitori. Il workshop, caratterizzato da un'atmosfera partecipativa, ha visto come relatrice la Biologa Nutrizionista Faccani Veronica, la quale ha sottolineato l'importanza di una corretta alimentazione per migliorare le performance sportive, in specifico nel nuoto. E qui abbiamo un report per voi

Vuoi saperne di più

[**LINK**](#)

UISP NEWS

NOTIZIE DI SPORT DAL MONDO UISP
FORLÌ CESENA



CALENDARIO CORRI
SAN ZACCAR
2,9 KM | 7,0 KM

QUOTA DI ISCRIZIONE € 3 per tutti
RITROVO E ISCRIZIONI dalle ore 17:30 alle 19:00
PARTENZA libera dalle 17:30 alle 19:00
PERCORSO LUNGO 7,0 KM Partenza Circolo ARCI, pista ciclopedonale di via Dismano, via Casimpane, via Vecchia Garretta, pista ciclopedonale di via Dismano, via Bechi Tognini Est, vicolo Minossi, via Palavese, via Casimpane, via Vecchia Garretta, pista ciclopedonale di via Dismano, via Bechi Tognini Est, Arrivo Circolo ARCI

TINBOTTA
ROMAGNOLI

#INFOUISPFC