

TRECENTO SESSANTA GRADI

Periodico di informazione del comitato di Faenza e Imola della Uisp
Iscrizione al Roc n° 19797 - Direttore responsabile: Nino Villa
Distribuzione gratuita - Numero 25 (giugno-agosto 2026)

Uisp Imola-Faenza



I prossimi appuntamenti su due ruote

Data	Evento e luogo Organizzatore	Informazioni
Sabato 6 giugno	Alfonsine (Società ciclistica Alfonsine)	Missiroli 347/7354929 Barattoni 348/7834907
Domenica 7	Parco delle lavandaie, Lugo Recupero del raduno in programma il 6 aprile	Rivola 348/7367668
Sabato 13	Stabilimento Orva, Boncellino	Banzola 338/2064188
Domenica 14	Stabilimento Berardi, Castel Guelfo (Associazione sportiva cicloturistica dilettantistica Medicina 1912)	Bignardi 347/5432942
Sabato 20	Imola (Pegaso Cefla)	Castelli 339/1354912
Domenica 21	Anita, Ferrara (Ciclo club estense)	Menegatti 337/590623
Sabato 27	Frantoio imolese (Imola Bike)	Angeli 347/8238336
Domenica 28	Osteria Grande (Società ciclistica Sergio Dalfiume)	Petrillo 339/1856675
Domenica 7 luglio	Gran fondo Fabio Casartelli, Forlì Gara del <i>Campionato nazionale di cicloturismo</i>	Menegatti 337/590623
Sabato 11	Riolo Terme (Associazione sportiva dilettantistica Tosco-Romagnola)	Gianpaolo 339/5464566
Domenica 19	Riolo Terme (Ciclo club estense)	Menegatti 337/590623
Domenica 26	Gran fondo dei Castelli della Romagna toscana, Tredozio (Unione sportiva ciclistica Castel Bolognese)	Chiarini 333/9439915
Domenica 2 agosto	Campotto, Ferrara (Ciclo club estense)	Menegatti 337/590623
Domenica 16	Benvignante, Ferrara (Ciclo club estense)	Menegatti 337/590623
Sabato 29	San Patrizio Ricavato in favore dello Ior	Longhi 338/7867235

 **UISP**
sportpertutti

Comitato Imola Faenza

Indirizzo: via Ortignola 3m, 40026, Imola (Bologna)

Telefono: 347/4318880

Sito internet: www.uisp.it/imolafaenza

Indirizzo e-mail: imolafaenza@uisp.it

Profilo Facebook: [Uisp Faenza Imola](https://www.facebook.com/UispFaenzaImola)

Sede di Faenza

Indirizzo: viale Risorgimento 3, 48018, Faenza (Ravenna)

Telefono: 347/4318880

Indirizzo e-mail: imolafaenza@uisp.it


ORTIGNOLA
patente - piscine - parco - mini spa - bar ristorante

Impianto sportivo "Enrico Gualandri"

Indirizzo: via Ortignola 3m, Imola

Telefono: 0542/628373

Cellulare: 345/7130400

Sito internet

www.ortignolasportebenessere.it

Indirizzo e-mail

info@ortignolasportebenessere.it

Profilo Facebook

[Impianto sportivo Ortignola Imola](https://www.facebook.com/ImpiantoSportivoOrtignolaImola)


sportUP
Sopra TuttoSport

* Impianto sportivo "Amedeo Ruggi"

Indirizzo: via Oriani 2/4, Imola

Telefono: 347/4318880

Sito internet

www.uisp.it/imolafaenza

Indirizzo e-mail

sportup.imolafaenza@gmail.com

Profilo Facebook

[SportUp Ssd](https://www.facebook.com/SportUpSsd)


TRECENTO SESSANTA GRADI
Uisp Imola Faenza

Periodico di informazione del comitato territoriale di Imola e Faenza della Uisp

Iscrizione al Roc n. 1979

Direttore responsabile: Nino Villa

Distribuzione gratuita

Hanno collaborato alla realizzazione del numero di marzo-maggio 2026:: Gianni Sentimenti, Veliano Longhi e Marco Nannoni (ciclismo), Noemi Boffa, Marina Federici, Gaia Frascinetti, Alice Galeotti, Sara Liverani e Giulia Ricci (nuoto agonistico), Manola Gaibari, Chiara Diversi e Mattia Zardi (Attività fisica adattata), Federica Angeli, Lucrezia Bolcato, Alice Lelli, Anna Garbesi, Serena Bodlli e Giulia Trigolo (nuoto sincronizzato), e il giornalista Luca Balduzzi..

Ulteriori informazioni sui singoli appuntamenti del Settore ciclismo sono disponibili nella sezione dedicata del sito internet del comitato territoriale.



Il nuoto agonistico compie 10 anni!!

Benvenuti nel mondo dell'Agonistica SportUp, dove la passione per l'acqua, attraverso i nobili principi della Uisp, incontra il richiamo alla competizione.

Lo sport per tutti è un bene sociale che interessa la salute, la qualità della vita, l'integrazione, l'educazione e le relazioni tra le persone; è esaltato sulla base dei valori di partecipazione, solidarietà, difesa dei diritti e della dignità umana, rispetto e sostenibilità ambientale, inclusione e cooperazione internazionale, contro ogni forma di discriminazione, di pregiudizio e di razzismo.

Crediamo che lo sport sia un'occasione imperdibile di educazione, di coesione sociale e crescita personale.

Al centro dell'Agonistica SportUp c'è l'atleta!

Il nostro progetto rappresenta un'alternativa all'agonismo puro, cercando di trasformare il nuoto agonistico in un percorso più equilibrato.

Promuoviamo un impegno costante ma sostenibile, mirato al benessere psicofisico di ogni atleta.

Il nostro segreto è il gruppo: azzeriamo le pressioni della competizione individuale trasformando ogni allenamento in un traguardo collettivo, dove la salute del corpo viaggia di pari passo con l'amicizia e il divertimento.

La nostra squadra è nata dieci anni fa a seguito della necessità di alcune famiglie di non impegnarsi in un programma di agonismo assoluto, con allenamenti e carichi troppo ingenti.



Da un piccolo gruppo di esordienti C ed un progetto che si voleva fermare alle categorie esordienti, siamo cresciuti ed abbiamo formato una squadra di oltre 50 atleti, che iniziano il loro percorso attraverso la **Squadra pilota**, che è il nostro ponte tra la scuola nuoto e il mondo dell'agonismo.

In questa fase, i bambini non si limitano a nuotare, ma scoprono la bellezza dello sport attraverso il gioco e il divertimento in totale sicurezza; il gioco è lo strumento didattico prevalente e più potente in questa fase di crescita. Sviluppiamo la coordinazione, l'acquaticità e lo spirito di squadra attraverso circuiti ludici, sfide divertenti e piccoli giochi di gruppo. I bambini imparano a stare insieme, a rispettarsi e a condividere le prime emozionanti esperienze a bordo vasca.

Terminato il percorso nella squadra pilota, i nostri piccoli atleti entrano nel vivo dell'avventura, con l'ingresso nel **gruppo Esordienti**, in un viaggio dove la passione cresce insieme alla tecnica.

È il momento in cui si perfezionano i quattro stili ufficiali (Stile Libero, Dorso, Rana e Farfalla), curando i dettagli. I ragazzi affrontano le loro prime vere competizioni agonistiche. La gara non è vista come una ricerca del risultato a tutti i costi, ma come una festa, un momento di



scuole
elementari

ORTI CAMP

IMPIANTO ORTIGNOLA per bambini/e 6 - 11 anni

Settimane all'insegna del nuoto e degli altri sport acquatici!

....e per divertirci ancora: sport e giochi sui campi da beach-volley e nel parco!

8 - 12 giugno
15 - 19 giugno
22 - 26 giugno
29 giugno - 3 luglio

6 - 10 luglio
13 - 17 luglio
20 - 24 luglio
24 - 28 agosto

31 agosto - 4 settembre
7 - 11 settembre

Sconto fratelli 10% non cumulabile con altri sconti

COSTI

Tempo pieno € **150** dal lun al ven 7.30 / 17.30

Part-time con pasto € **135** dal lun al ven 7.30 / 14

Part-time senza pasto € **105** dal lun al ven 7.30 / 12

ORARIO INGRESSO 7.30/9.00 - USCITA 16.30/17.30

scuole
elementari

SPORT GIOCO E AVVENTURA

SCUOLA ELEMENTARE S. ZENNARO per bambini/e 6 - 11 anni

Socializzare, esplorare, crescere e divertirsi accompagnati da tecnici/educatori esperti e qualificati.

Sport, Gioco e tante altre attività divertenti!

8 - 12 giugno
15 - 19 giugno
22 - 26 giugno
29 giugno - 3 luglio

6 - 10 luglio
13 - 17 luglio
20 - 24 luglio
27 - 31 luglio

3 - 7 agosto
17 - 21 agosto
24 - 28 agosto

Sconto fratelli 10% non cumulabile con altri sconti

COSTI

Tempo pieno € **110** dal lun al ven 7.30 / 18

Part-time con pasto € **85** dal lun al ven 7.30 / 14

Part-time senza pasto € **60** dal lun al ven 7.30 / 12

ORARIO INGRESSO 7.30/9.00 - USCITA 16.30/18



condivisione e verifica del proprio lavoro. Le trasferte, il tifo a bordo vasca e le staffette trasformano i compagni di corsia in amici per la pelle, cementando il senso di appartenenza alla squadra.

Conclusi gli anni da atleti "Esordienti", i ragazzi entrano nel settore **Categoria**.

In questa fase la corsia non è più solo il luogo della performance, ma lo spazio in cui si consolidano legami indissolubili. Le fatiche degli allenamenti, le gare e le sfide creano un'intesa unica. L'amicizia con i compagni di tante avventure ha la precedenza sull'effettivo lato agonistico; si vince e si cresce insieme, come una seconda famiglia.

Questo percorso unisce i ragazzi ben oltre le categorie giovanili. Chi sceglie il nuoto in questa fase della vita lo fa per il benessere fisico e sociale che questo sport regala. Uno stile di vita per sempre!

Questo legame con l'acqua e con la squadra non ha una data di scadenza. Conclusa la carriera giovanile, il percorso naturale prosegue nel settore **Master**, dove la passione e lo spirito di squadra continuano a vivere in un perfetto equilibrio tra divertimento e competizione per tutta la vita.



resilienza.
 Il nostro progetto non si spiega a parole, si vive in acqua.
 Se cerchi un ambiente dove la competenza tecnica incontra il divertimento, la crescita personale e amicizie destinate a durare una vita, sei nel posto giusto.
 Se sei pronto a tuffarti in questa avventura, entra a far parte della nostra storia: la tua corsia ti aspetta!
 Scopri di più sulla nostra pagina Instagram!

**Noemi Boffa
 Marina Federici
 Gaia Frascineti
 Alice Galeotti
 Sara Liverani
 Giulia Ricci**

«La competenza tecnica incontra il divertimento e la crescita personale»

Il valore e la serenità di tutto il percorso agonistico della SportUp sono garantiti dalla presenza costante di un gruppo di tecnici preparati e fidati.

Ogni nostro allenatore possiede qualifiche ufficiali rilasciate dalla Uisp e partecipa a costanti corsi di aggiornamento tecnico e metodologico.

Il lavoro dei tecnici avviene in sinergia tra loro, garantendo un passaggio fluido e coerente da una categoria all'altra, rispettando i tempi di crescita fisici ed emotivi di ogni singolo atleta.

Oltre al cronometro e alla tecnica, lo staff mette al primo posto l'ascolto, l'empatia e la trasmissione dei valori sani dello sport, come il rispetto e la



Ginnastica in acqua adattata per problematiche articolari e neurologiche

PISCINA ORTIGNOLA

Via Ortignola 3 m - Imola Tel. 0542 628373

info@ortignolasportebenessere.it www.ortignolasportebenessere.it

I corsi sono tenuti da laureati in Scienze Motorie (Chinesiologi) specializzati in attività acquatiche adattate alle diverse patologie.

Per iniziare, potrete avere un colloquio con il coordinatore dell'attività per verificare insieme le problematiche, gli obiettivi e concordare gli orari.

È prevista una lezione di prova.

Per poter accedere ai corsi occorre:

- essere tesserati UISP 2026
- un certificato medico per attività motoria adattata e una prescrizione rilasciata dal medico di base/medico specialista/medico dello sport che attesti la necessità di praticare attività fisica in acqua
- acquistare un abbonamento da 5 o da 10 ingressi
- prenotare la lezione ed eventualmente disdire per una migliore organizzazione dell'attività.

N.B. Nell'attività di ginnastica in acqua **NON** occorre saper nuotare.



**Torna ad essere
protagonista
del tuo
benessere!!!**

Attività fisica adattata, «bilancio estremamente positivo»

Con la conclusione di questo anno di attività Afa (Attività fisica adattata), è possibile tracciare un bilancio estremamente positivo del percorso svolto con i gruppi dedicati a persone affette da Parkinson, sclerosi multipla e patologie muscolo-scheletriche.

Durante l'anno, il lavoro in palestra e/o in piscina ha rappresentato non soltanto un momento di esercizio fisico, ma soprattutto uno spazio di condivisione, continuità e crescita personale.

La partecipazione costante è evidenziata quanto il movimento adattato possa incidere in maniera significativa sul benessere generale, sulla qualità della vita e sulla gestione quotidiana delle difficoltà legate alle diverse patologie.

Nei gruppi dedicati ai pazienti parkinsoniani si sono osservati miglioramenti nella mobilità, nell'equilibrio e nella sicurezza nei movimenti, accompagnati da una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Per le persone con sclerosi multipla, l'attività ha favorito il mantenimento delle abilità motorie, della coordinazione e della resistenza, sempre nel rispetto delle esigenze individuali e dei tempi di ciascuno.

Nei percorsi rivolti alle patologie muscolo-scheletriche, il lavoro costante ha contribuito alla riduzione del dolore, al miglioramento della postura e ad una maggiore autonomia funzionale.



«Spazio di crescita»



UN PUNTO DI VISTA PERSONALE

Dal punto di vista personale, questa esperienza si è rivelata molto arricchente sia sul piano professionale che umano.

L'impegno, la determinazione e la partecipazione attiva dei partecipanti hanno creato un clima positivo e motivante, rendendo ogni incontro un'occasione di crescita reciproca.

È stato particolarmente significativo osservare come, attraverso il movimento e il lavoro di gruppo, si siano sviluppate relazioni di sostegno, fiducia e collaborazione.

L'attività svolta ha confermato l'importanza dell'esercizio fisico adattato come strumento fondamentale di prevenzione, mantenimento e miglioramento delle capacità funzionali, ma anche come momento di socializzazione e benessere emotivo.

«Esperienza molto arricchente, sia sul piano professionale che umano»

IL FUTURO

Per il futuro, sarebbe utile continuare a sviluppare percorsi sempre più personalizzati, introducendo nuove

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA IN PALESTRA: AFA & EFA

**L'IMPORTANTE È
MUOVERSI SEMPRE**



La nostra palestra aderisce alla rete delle **Palestre della Salute** riconosciute dalla regione Emilia Romagna.

Questo tipo di attività promuove il benessere e il mantenimento dell'autonomia fisica nelle cronicità delle diverse patologie e ha protocolli di lavoro mirati a riacquistare, migliorare e mantenere la funzionalità del corpo.

Ogni persona, dopo un primo colloquio iniziale, sarà seguita da laureati in Scienze Motorie (Chinesiologi) specializzati in collaborazione con i medici specialisti dell'AUSL territoriale.

Saranno attivi gruppi di lavoro su:

- lombalgie croniche
- cervicalgie
- artrosi
- scoliosi
- malattie degenerative con patologie croniche quali: cardiopatie, malattie metaboliche (diabete, sindrome metabolica) trapianto di organo solido, insufficienza renale cronica

E' prevista una lezione di prova

Per poter accedere occorre:

- essere tesserati UISP 2026
- un certificato medico per attività motoria e una prescrizione rilasciata dal medico di base/medico specialista/medico dello sport che attesti la necessità di praticare attività fisica supervisionato in palestra
- acquistare un abbonamento da 5 o da 10 ingressi
- prenotare la lezione ed eventualmente disdire per una migliore organizzazione dell'attività

IMPIANTO ORTIGNOLA VIA ORTIGNOLA 3 M TEL 0542 628373

Stagione sportiva	Ore di attività	Valorizzazione economica ¹
2019/2020	400 ore	20.000 euro
2020/2021	320 ore	16.000 euro
2021/2022	600 ore	30.000 euro
2022/2023	640 ore	32.000 euro
2023/2024	1.412 ore	70.600 euro
2024/2025	1.600 ore	80.000 euro
	4.972 ore	248.600 euro

¹ La valorizzazione economica tiene conto dell'utilizzo degli spazi della piscina e della Sala corsi a una tariffa di 50 euro all'ora, come previsto dalla concessione del Comune di Imola

proposte di lavoro orientate all'equilibrio, alla coordinazione, alla mobilità funzionale e al potenziamento della resistenza, dare loro input informativi riguardanti i corretti stili di vita e l'importanza dell'attività motoria continuativa. L'obiettivo sarà quello di consolidare quanto costruito durante quest'anno, mantenendo alta la motivazione dei gruppi e promuovendo un ambiente sempre più inclusivo, stimolante e attento ai bisogni di ogni persona. Il percorso svolto ha dimostrato che, anche attraverso piccoli progressi quotidiani, è possibile ottenere risultati importanti e migliorare concretamente il benessere fisico e psicologico delle persone coinvolte.

Chiara Diversi
Mattia Zardi

«Ambiente sempre più inclusivo, stimolante e attento ai bisogni di ogni persona»



«Nei corsi di attività fisica adattata in acqua e in palestra vengono indirizzate le persone che hanno delle problematiche muscolo scheletriche, reumatologiche e neurologiche, che debbono svolgere del movimento o uno sport adattato per poter stare meglio», spiega Manoela Gaibari, nella veste di coordinatrice dell'Attività fisica adattata.

«Per loro vengono sviluppati dei corsi, degli sport "adattati", seguendo le linee guida del progetto che hanno sviluppato a due mani la Regione Emilia-Romagna insieme con l'Ausl. Parliamo di persone che per motivazioni diverse non riuscirebbero ad inserirsi all'interno di un gruppo "standard" di attività motoria, e che hanno bisogno di svolgere un'attività che segua determinati specifici obiettivi, nell'indispensabile rispetto dei propri limiti».

E «attraverso il lavoro sul sentire il proprio corpo, queste persone acquisiscono gradualmente la conoscenza dei nuovi limiti e delle diverse potenzialità, la soddisfazione di poter riuscire a compiere regolarmente gli esercizi delle lezioni, e il potersi ritrovare con il gruppo del corso, condividendo conquiste, benefici, soddisfazioni e anche fatiche».

Il nuoto sincronizzato: successi, crescita ed esperienze condivise

Le allenatrici della Sincro Sport Up guardano con orgoglio al percorso di questa stagione sportiva, ancora in corso, ricca di successi, crescita e nuove esperienze condivise.

In primo luogo, vogliamo sottolineare il lavoro straordinario svolto, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche attraverso importanti iniziative di collegialità e formazione. Abbiamo avuto l'onore di ospitare figure di spicco del nuoto artistico, come Giorgio Minisini (foto a destra e in basso), e di avviare collaborazioni preziose con altre società, ampliando così il nostro bagaglio di competenze e confronto sportivo.

Durante la stagione abbiamo partecipato alle gare del circuito propaganda Uisp Emilia-Romagna, a trofei open e ai Campionati nazionali estivi ed invernali, vivendo esperienze fondamentali per la crescita sportiva e personale delle nostre atlete.



resistenza, la precisione e migliorando le figure tecniche di ogni coreografia.

Le attività di squadra hanno rafforzato il senso di unità del gruppo: abbiamo organizzato trasferte significative, come quella annuale al Trofeo Around di Cesenatico, e presto ci aspetta una nuova esperienza a Firenze, in preparazione ai Campionati nazionali estivi.

Durante queste trasferte le bambine e le ragazze soggiornano in hotel insieme alle allenatrici: esperienze che rafforzano profondamente il gruppo, creando legami ancora più forti tra le atlete e favorendo la loro crescita personale.

Condividere questi momenti lontano da casa aiuta infatti le ragazze a diventare sempre più autonome e indipendenti, oltre a vivere appieno lo spirito di squadra dentro e fuori dall'acqua.

«Vivere appieno lo spirito di squadra»

IL LAVORO IN VASCA E FUORI

La nostra squadra comprende bambine e ragazze dai 5 ai 16 anni, unite dalla passione per il nuoto artistico e dalla voglia di migliorarsi ogni giorno.

Gli allenamenti si svolgono tre giorni a settimana, alternando lavoro in acqua e preparazione in palestra, con particolare attenzione allo sviluppo della forza, della flessibilità e della consapevolezza corporea.

In acqua affrontiamo inizialmente un importante periodo di tecnica intensiva, fondamentale per costruire basi solide.

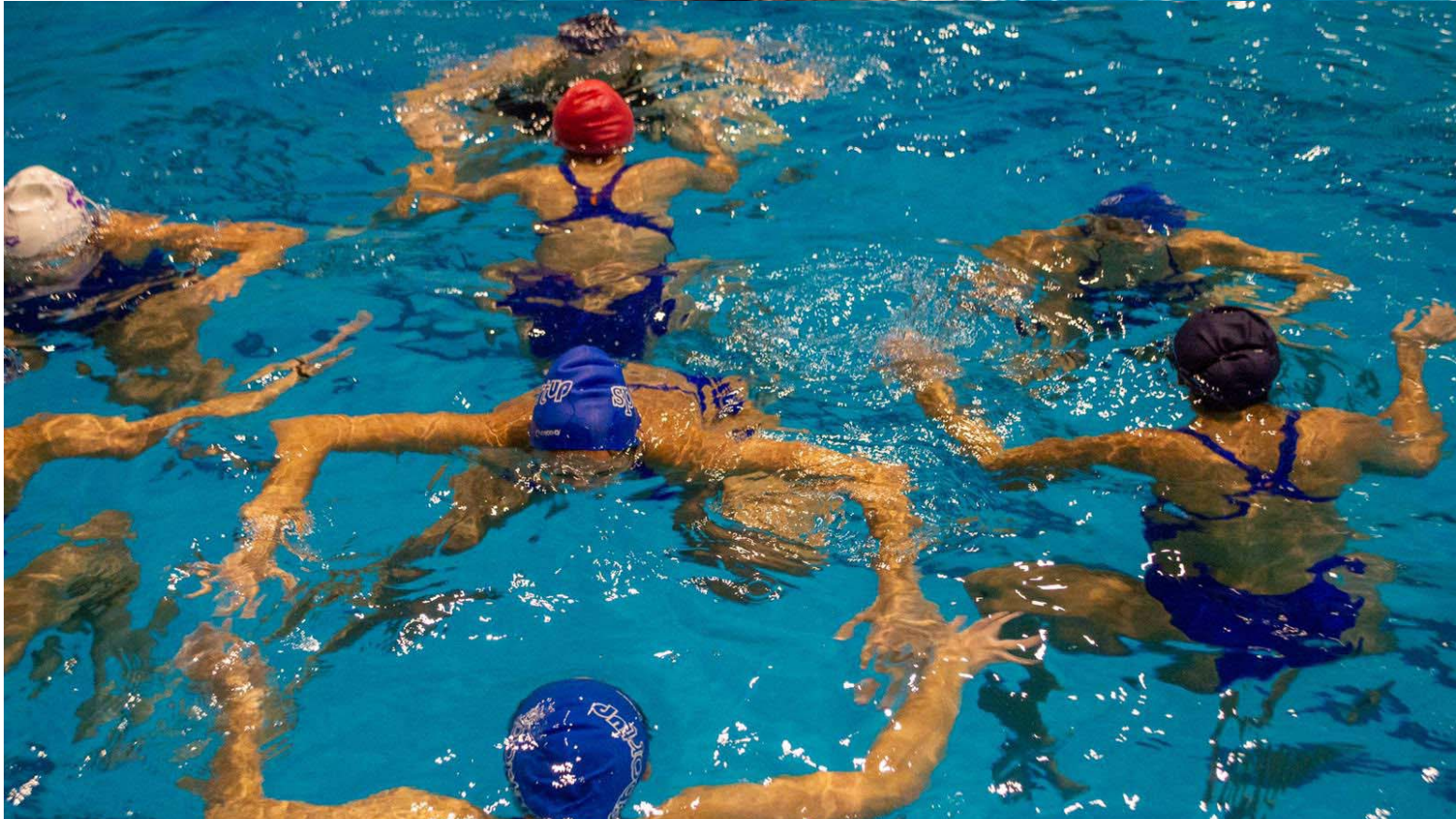
Successivamente passiamo alla pianificazione e alla preparazione dei balletti, senza mai trascurare il lavoro tecnico.

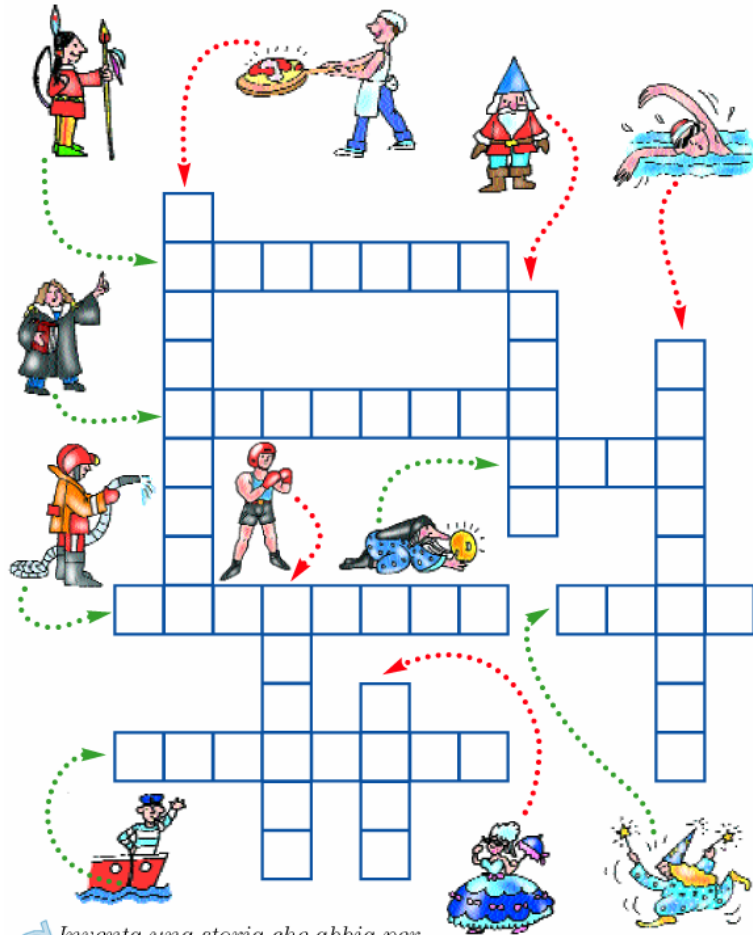
Le atlete provano e riprovano ogni esercizio con costanza e determinazione, allenando la



A rendere ancora più speciale questa stagione è stata anche la cena di autofinanziamento organizzata presso il centro sociale Fabbrica di Imola: un momento prezioso che ha rafforzato il legame tra atlete, allenatrici e famiglie, creando ancora più coesione e spirito di squadra. Quest'anno siamo inoltre riuscite a coinvolgere nuovi sponsor che hanno deciso di sostenere e finanziare il nostro settore, contribuendo concretamente alla crescita della squadra e alle attività sportive. Un traguardo importante che ci motiva a continuare ad ampliare la nostra rete di collaborazioni e sponsor anche nelle prossime stagioni. I risultati ottenuti parlano da soli: ottimi piazzamenti in tutte le categorie dei balletti, dalle esordienti C alle esordienti B e A, fino alle categorie ragazze e juniores. Grandi soddisfazioni sono arrivate anche dagli obbligatori, con le atlete più giovani protagoniste di eccellenti prestazioni ai *Campionati nazionali invernali*. Questo percorso non è stato privo di sfide, ma l'impegno costante delle atlete e delle allenatrici ci ha permesso di affrontare e superare ogni ostacolo. Fondamentale è stato anche il supporto delle famiglie, sempre presenti e vicine alla squadra in ogni momento della stagione. Tutto questo ci spinge a guardare al futuro con entusiasmo e fiducia. Questo è Sincro Sport Up: cuore, grinta e tanta passione.

Federica Angeli
Lucrezia Bolcato
Alice Lelli
Serena Bodlli
Anna Garbesi
Giulia Trigolo





Inventa una storia che abbia per protagonisti uno o più personaggi tra quelli sopra raffigurati.

1	5	4	6	9	3
6	3		1		5
	7	2	5		
8			7	3	9
9			8	1	
7	6	5	1	4	
		6	9		1
5		7	8		
2		1	4	5	



Rebus 8 3 9

Pallino

