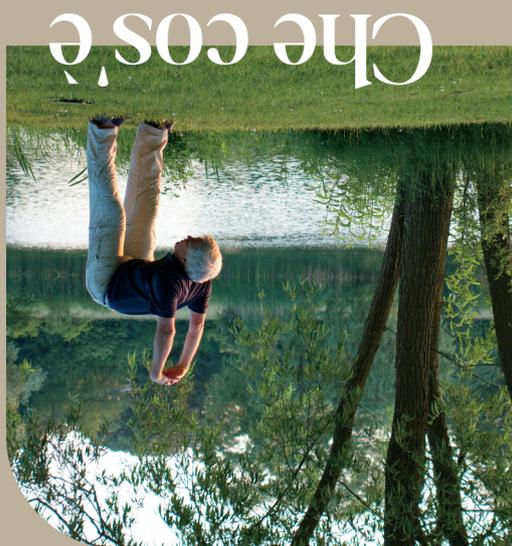
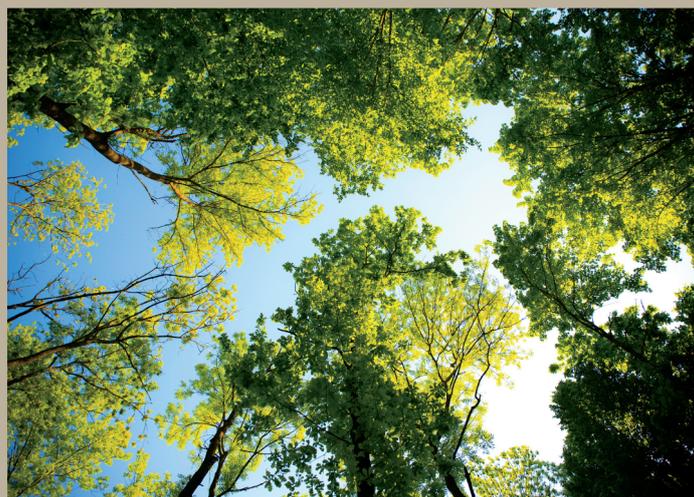


Il Progetto Benessere nasce per promuovere corretti e sani stili di vita proponendo molteplici attività che mirano al mantenimento del benessere psicofisico della persona. Progetto Benessere è un modo di socializzare, di stare insieme, di migliorare il livello di salute, ma anche scoprire e vivere le bellezze del nostro territorio e i parchi della nostra città.



Ginnastica a domicilio
In collaborazione con
Centro Demenze Cognitive e Servizi Sociali
AFA Parkinson e Alzheimer
In collaborazione con
Associazione Parkinson Modena e CP Vecchi!



PROGETTO BENESSERE

da settembre a giugno

UISP
sportpertutti
Comitato di Modena

Info e iscrizioni

Fabia Giordano
Ufficio Benessere

Via IV Novembre 40/H
41123 - Modena (MO)

059/348817

benessere@uispmodena.it

Scansiona il QR CODE
per essere sempre
al passo con le nostre
ultime notizie!



Modena

Ginnastica dolce e posturale

PALESTRA METAGYM lun-ven/mar-gio
PALESTRA VILLANOVA mar-gio
PALESTRA POL. SACCA lun-gio

Ginnastica metabolica

ISTITUTO GUARINI mar/gio

Ginnastica dolce e di tonificazione

SALA CONDOMINIALE VIA NILDE IOTTI
dolce lun/mer e tonificazione mar/gio

Attività motoria con l'uso degli attrezzi aerobici a piccolo gruppo

PALESTRA DELTA lun-mer-ven/mar-gio

Attività fisica adattata per sovrappeso, obesità e diabete

PALESTRA DELTA mar/gio

Ginnastica in acqua e nuoto in vasca 25 mt

PISCINE DOGALI tutti i giorni

Attività outdoor di tonificazione, camminata e Nordic Walking

PARCHI DI MODENA E DINTORNI

Limidi di Soliera

Ginnastica dolce e posturale

SCUOLE ELEMENTARI lun-mer

Attività
motoria
per disabili
mentali
adulti



Carpi

Ginnastica dolce e posturale

CIRCOLO PIAZZA GORIZIA lun-mer-ven
CIRCOLO ARCI DUE PONTI lun-mer
PALESTRA SAN MARINO lun-mer

Novi di Modena

Ginnastica dolce

CIRCOLO ARCI TAVERNA mar-gio

Mirandola

Attività motoria con uso di attrezzi aerobici

PALESTRA PANTHEON lun-ven

Medolla

Ginnastica dolce e postulare

PALESTRA COMUNALE lun-mer

Fit and Tone

PALESTRA COMUNALE lun-mer

San Prospero

Totalbody, pilates e over65

PALESTRA COMUNALE lun-mer-gio

Concordia

Ginnastica dolce e postulare

IMPIANTI SPORTIVI VIA TOGLIATTI lun-mer

Camposanto

Yoga, ginnastica over65 e fitness

PALESTRA COMUNALE tutti i giorni

San Giacomo delle Segnate MN

Ginnastica dolce e posturale

SALA POLIVALENTE COMUNALE lun-gio

Piumazzo

Ginnastica dolce e posturale

CIRCOLO ARCI lun-gio

Ginnastica
condominiale
lunedì
martedì
mercoledì
giovedì

#perleaziende

corsi in gruppo di fitness, yoga
e benessere

#pertuttietutte

azioni legate al contrasto
alla violenza di genere in sinergia
con comuni, associazioni