



# CORSI NELLE PALESTRE E NEI CIRCOLI ANNO SPORTIVO 2022-2023

## UISP Parma



UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti  
Via Testi, 2 - 43122 Parma  
Tel: 0521-707411 - Mail: [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it)

Lunedì: 15.00-18.00  
Martedì, Mercoledì, Venerdì: 8.30-13.00; 15.00-18.00  
Giovedì: 8.30-13.00



## ATTIVITÀ MOTORIA PRESSO PALESTRE E CIRCOLI DI PARMA E PROVINCIA

### Ginnastica Dolce

È la ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutto coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni, la ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell'esercizio.

#### *Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14*

Mar-ven: inizio 4 ottobre; lun-gio: inizio 3 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	15.30-16.30	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	16.30-17.30	55	134

#### *Palestra Campus - Campus universitario*

inizio 3 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	134

**Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma)**

inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	10.00-11.00	55	134

**Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18**

inizio 3 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	11.00-12.00	55	134

**Palestra Ludens - Via Marconi 39/a**

inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	134

**Palestra Melloni - Via Pintor**

mar-ven: inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	16.00-17.00	55	134

### *Parrocchia Sacro Cuore - P.le Volta 1*

Mar-ven: inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	134

### *Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6*

inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	11.00-12.00	55	134

### *Parrocchia San Paolo Apostolo - Via Grenoble 9*

inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	9.30-10.30	55	142

### ***Palestra Moving - Via Brozzi 15***

Mar-ven: inizio 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	134

### ***Ginnastica Posturale presso Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14***

Lunedì: inizio 17 ottobre - giovedì: inizio 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	lun	10.00-11.00	25	89
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	gio	10.00-11.00	25	89

### ***Pilates Dolce presso Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14***

inizio 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mar	16.00-17.00	25	89
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mar	17.00-18.00	25	89

### ***PSP – Postural Stretching Pilates presso Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14***

Lunedì: inizio 17 ottobre - giovedì: inizio 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	lun	11.00-12.00	25	89
PSP	1	Annuale monosett.	gio	11.00-12.00	25	89

## AFA – Attività Fisica Adattata per mal di schiena presso *Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14*

Lunedì: inizio 17 ottobre - giovedì: inizio 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
AFA	1	Annuale mono.	Lun	9.00-10.00	25	89
AFA	1	Annuale mono.	gio	9.00-10.00	25	89

### BALLI DI GRUPPO

Iscrizione 89 € (più tessera UISP)  
25 lezioni – 1 volta a settimana

#### *Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14*

mercoledì 15.00-16.00 (intermedio) – inizio 19 ottobre  
mercoledì 16.00-17.00 (principianti) – inizio 19 ottobre

#### *Palestra Damas - Via Orlando 27/a*

martedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 18 ottobre  
martedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 18 ottobre  
giovedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 20 ottobre  
giovedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 20 ottobre  
venerdì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 21 ottobre  
venerdì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 21 ottobre