



# CORSI PALESTRINA UISP PARMA

## ANNO SPORTIVO 2022-2023

### UISP Parma



UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti  
Via Testi, 2 - 43122 Parma  
Tel: 0521-707411 - Mail: 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 LA PALESTRA UISP Sede UISP Parma – Via Laudedeo Testi, 2 – Parma

### GAG – Gambe-Addome-Glutei

inizio 5 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	17.30-18.30	30	104
Gag	1-2	Annuale.-monosett.	mer	18.30-19.30	30	104

### CFC - CORE FUNCTIONAL CROSS inizio 5 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
CFC	1-2	Annuale.-monosett.	mer	19.30-20.30	30	104

### Ginnastica finalizzata alla salute con metodo YOGA TRADIZIONALE OVER 55

inizio dal 17 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga over55	1-2	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	9.30-11.00	50	180
					25	120
Yoga over55	1-2	Annuale bisett. / mono.	lun-mer	11.00-12.30	50	180
					25	120

## Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA HATA (1) - YOGA VINYASA (2)

inizio dal 4 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	17.30-18.30	50	250
					25	150
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	18.30-19.30	50	250
					25	150
Yoga Vinyasa	1-2	Annuale bisett. / mono.	mar-gio	19.30-20.30	50	250
					25	150

## Ginnastica Posturale

inizio dal 3 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	16.00-17.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	17.00-18.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	lun	18.00-19.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	16.00-17.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	17.00-18.00	30	104
Ginnastica posturale	1-2	Annuale monosett.	ven	18.00-19.00	30	104

## Pilates Dolce

inizio dal 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mar	9.00-10.00	25	89
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	ven	9.00-10.00	25	89
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mar	14.30-15.30	25	89

## Ginnastica Posturale

inizio dal 18 ottobre

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

## Allenamento Cardiometabolico

inizio dal 18 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
All.Cardio Metabolico	1	Annuale monosett.	mar	11.00-12.00	25	89
All.Cardio Metabolico	1	Annuale monosett.	ven	11.00-12.00	25	89

## PSP – Postural Stretching Pilates

inizio dal 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
PSP	1	Annuale monosett.	gio	16.00-17.00	25	89

## Danzaterapia

inizio dal 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Danzaterapia	1	Annuale monosett.	gio	9.00-10.00	25	89