



UISP PARMA CORSI & ATTIVITÀ

per i nostri soci **2017-18**

 **UISP**
sportper tutti

Comitato di Parma



Attività riservate ai Soci UISP, previo versamento della quota associativa prevista per il 2017-18. Alcuni dati relativi alla consistenza e l'attivazione effettiva dei corsi potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali e al numero di iscritti. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook: www.uisp.it/parma e www.facebook.com/uisp.parma

COMITATO DI PARMA

Unione Italiana Sport Per Tutti

Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma

Tel: 0521-707411

Fax: 0521-707420

Sito: www.uisp.it/parma

ORARIO

Lunedì:

mattina chiuso

pomeriggio 15.00/18.00

Martedì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

Mercoledì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

Giovedì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio chiuso

Venerdì:

mattina 8.30/13.00

pomeriggio 15.00/18.00

FITNESS & BENESSERE

Corsi Adulti e Bambini

E-mail: infocorsi@uispparma.it

Corsi e attività a bassa intensità fisica e particolarmente indicati per over 55:

+55

E-mail: d.antonelli@uispparma.it

(I corsi per over 55 saranno contrassegnati con questa icona [+55] ed avranno speciali modalità d'iscrizione, vedi p. 22)

SEGRETERIA

E-mail: segreteria@uispparma.it

TESSERAMENTO

E-mail: tesseramento@uispparma.it



Newsletter Uisp Parma

Vuoi rimanere sempre aggiornato?

Iscriviti online!

www.uisp.it/parma



SPORTPERTUTTI, A PARMA SIAMO PIÙ DI 23.500 SOCI E 330 ASSOCIAZIONI SPORTIVE AFFILIATE!

UISP PARMA: ATTIVITÀ RISERVATE AI SOCI

Siamo una grande Associazione sportiva che opera a Parma da oltre sessant'anni. Lo **#sportpertutti** è la nostra mission: a tutti i cittadini di qualsiasi età proponiamo un'ampia offerta di iniziative in palestre, piscine, ma anche all'aperto, in città e nelle aree naturali. Nei Corsi UISP la parola d'ordine è stare insieme, prestando attenzione alle capacità di ognuno. I nostri valori sono la **solidarietà**, la **tutela dell'ambiente**, il **benessere**, la **socialità** e la **qualità** delle proposte che si basa sulla **formazione costante** dei tecnici educatori e dei dirigenti sportivi.

I VALORI E L'IMPEGNO UISP

- **Sportpertutti è democrazia, rispetto e socialità:** uguaglianza, partecipazione e inclusione di tutti gli associati nel rispetto delle differenze e la costruzione di una solida rete sociale grazie alle attività ludico-motorie
- **Solidarietà:** attraverso lo sport, offrire sostegno alla collettività
- **Sostenibilità:** delle attività, sia nei confronti delle persone che dell'ambiente
- **Prezzo equo:** garantire il miglior rapporto possibile qualità/prezzo, rendendo al contempo accessibile l'attività ai soci e sostenibile per UISP
- **Qualità dell'offerta & formazione:** formazione continua di tutti i tecnici, giudici e dirigenti, per restare sempre aggiornati e all'avanguardia nel mondo dello sport sociale.

Grazie alla tua adesione a UISP contribuisce ogni anno alla realizzazione di attività: per il recupero e la riattivazione di anziani "fragili" e per il benessere psicofisico nei centri diurni e nelle case di riposo, per il benessere psicofisico in carcere, contro il disagio minorile e a favore dell'integrazione razziale e culturale, contro le differenze di genere e a favore del pieno riconoscimento dei diritti LGBTQI, a sostegno alle famiglie con persone diversamente abili e in situazioni di disagio.

E inoltre sostieni: la rete della finanza etica, le attività volte a garantire il diritto al cibo e all'acqua per tutti, i progetti di cooperazione decentrata nei Paesi in via di sviluppo, i progetti volti alla riduzione dell'impatto ambientale, i progetti volti a contrastare il traffico di esseri umani e le nuove schiavitù, i progetti volti ad una maggior ecosostenibilità.

La tessera socio UISP ti dà diritto a:

- una **copertura assicurativa** le cui condizioni sono disponibili all'indirizzo www.uisp.it/assicurazione, oppure presso i nostri uffici in via Testi, 2
- **partecipare alla vita associativa**, come volontario e nel tempo, se ti appassioni, anche come dirigente sportivo
- **contribuire**, con una minima parte del costo, ad un **fondo di solidarietà per emergenze territoriali**
- tanti **sconti e vantaggi**. Per saperne di più basta consultare il sito www.uisp.it/parma



Tutti i corsi e le attività di UISP sono progettate e realizzate per promuovere l'aggregazione sociale, la partecipazione civica e l'educazione al movimento grazie anche al presidio di spazi motori liberi ed eterogenei.



VUOI UN CORSO UISP O UN CORSO DI ATTIVITÀ ADATTATA NEL TUO PAESE?

Contattaci!

Chiama il numero di telefono 0521-707411 o scrivi a infocorsi@uispparma.it per organizzare insieme a noi il corso che preferisci.

Le novità di UISP Parma

www.uisp.it/parma **2017-18**

IN CAMMINO CON UISP

Cos'è: è una idea di benessere legata alla socialità, alla natura e ad un progetto di città da scoprire e da vivere.

A chi è dedicato: a chi vuole riscoprire il gusto di stare insieme, il piacere di conoscere il territorio e, passo dopo passo, i nostri progetti per il benessere.

In cosa consiste: camminate per esplorare la natura, conoscere il territorio accompagnati da un Tecnico

educatore UISP e da un accompagnatore UISP.

Date: 9 settembre "Le colline di Costamezzana" - 30 settembre "Alla scoperta del Taro" - 14 ottobre "La riserva della Parma Morta" - 28 ottobre "Il Parco dello Stirone".

Per le camminate di primavera consulta il sito www.uispparma.it.

I VIAGGI DEL BENESSERE

Cos'è: UISP Parma, in collaborazione con l'Agenzia Viaggi Robintour organizza viaggi in Italia della durata di un singolo giorno o di una settimana.

A chi è dedicato: Soci UISP di tutte le età.

In cosa consiste: attività motorie e passeggiate alla scoperta dei luoghi italiani più suggestivi.

Date: ad ottobre uscirà il programma dettagliato di tutte le uscite dell'anno sportivo 2017-18.

Per maggiori dettagli consulta il sito www.uispparma.it o scrivi a d.antonelli@uispparma.it.

CORSI PER AVVICINAMENTO "ALL MOUNTAIN ENDURO" MOUNTAIN BIKE

Cos'è l'All Mountain/Enduro: è la disciplina che coniuga maggiormente la fatica della salita al divertimento della discesa. È vivere la MTB a 360°.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o di capacità medie che vuole affinare le proprie tecniche di guida di base, così da affrontare in tutta sicurezza sentieri e strade sterrate del nostro territorio.

In cosa consiste: il corso consiste in uscite in ambiente per chi si vuole avvicinare al mondo "All Mountain/En-

duro". Si analizzeranno: tecnica di guida, set up, meccanica di base e piccole dritte per ottimizzare il rendimento ed ottenere il meglio dalle vostre uscite in MTB.

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: domenica (indicativamente 9.00 - 17.00).

Dove si svolge: Calestano - Val Baganza (altre zone del nostro territorio in base alle capacità del gruppo).

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

CORSI PER AVVICINAMENTO ALLA MOUNTAIN BIKE “JUNIOR” 11 - 18 ANNI

A chi è dedicato: ai bambini/ragazzi che vogliono imparare a condurre una mtb, iniziando da subito a conoscere le corrette tecniche di guida.

In cosa consiste: il corso consiste in uscite in ambiente in cui si propongono esercizi e percorsi (con differenti difficoltà), per poter prendere confidenza col mezzo. L'obiettivo principale non è la performance

sportiva ma la sicurezza di conduzione.

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: sabato pomeriggio.

Dove si svolge: Boschi di Carrega.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

MULTISPORT 6 - 14 ANNI

A chi è dedicato: a chi ama divertirsi sperimentando più discipline e attività ludico-motorie: calcio, mini basket, frisbee, sfide a kubb, staffette, mini volley, racchettoni e giochi tradizionali. Obiettivo principale è il divertimento all'insegna del movimento.

In cosa consiste: lezioni in palestra in cui poter prendere confidenza con le varie discipline così da cimentarsi, col tempo, in divertenti sfide con i propri compagni.

Periodo: corso quadrimestrale (1°quadrimestre ottobre - gennaio; 2°quadrimestre febbraio-maggio).

Giorni e orari: martedì-venerdì 17.00-18.00.

Dove si svolge: Palestra Einaudi Toscanini - Via Cuneo 3*.

*Palestra e giorni di corso potrebbero subire modifiche in base alla disponibilità delle Palestre Comunali.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

CORSI PER AVVICINAMENTO AL “RUNNING” - PRINCIPIANTI

Cos'è il Running: tradotto letteralmente significa “correre”. Il corso si propone di passare dal jogging (inteso come correre saltuariamente) al running, facendo in modo che lo sportivo prenda “confidenza” con l'attività fisica, per far sì che possa continuare a praticarla in piena autonomia.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina, che voglia prendere confidenza con tale pratica o che voglia affinare la propria metodologia di allenamento ed essere seguito da un istruttore che lo motiverà e darà consigli su come migliorare la propria performance sportiva.

In cosa consiste: un percorso salutistico di avviamento al running finalizzato ad un benessere fisico a 360°. Dall'importanza dell'alimentazione, alla parte pratica di allungamenti e posture della camminata finalizzata alla corsa.

Periodo: autunno - primavera.

Giorni e orari: lezioni bisettimanali (6 settimane), lunedì-mercoledì, ore 18.30-19.30

Dove si svolge il corso: a Parma, Parchi cittadini di Cittadella/Parco Ducale.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

“FITWALK” CAMMINA CHE TI PASSA - (CAMMINE DEL BENESSERE)

Le camminate ottengono veramente l'effetto di migliorare la salute? Naturalmente la risposta è “Sì”. Come riconosciuto da molti, le camminate sono un metodo fondamentale di movimento ed anche uno dei migliori tipi di sport.

A chi è dedicato: alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che questa attività produce.

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, corretta postura, consigli alimentari e esercizi di riscaldamento e stretching.

Giorni e orari: in via di definizione.

Dove si svolge il corso: a Parma nel Parco Bizzozero/Cittadella/Parco Ducale.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

PAUSA PRANZO CON L'ASHTANGA VYNIASA YOGA

Questo corso è rivolto a persone che desiderano un lavoro intenso sul corpo, per scaricare rapidamente le tensioni fisiche e mentali.

Come si svolge la lezione: si basa sul metodo dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, in cui le posture vengono eseguite in un flusso continuo, seguendo il ritmo del respiro e coinvolgendo il corpo nella sua globalità.

Giorni e orari: 15 lezioni quadrimestrali monosettimanali, il giovedì dalle 13.00 alle 14.00 (il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

Dove: Le lezioni si svolgeranno presso la sede di Yoga Home A.S.D. in via Toscana 60/D, Parma.

Per i dettagli del corso scrivi a infocorsi@uispparma.it.

Bambini & ragazzi

ACQUA, PALESTRA E AMBIENTE

2017-18

www.uisp.it/parma



CORSI IN ACQUA

ACQUATICITÀ BIMBI

BIMBI 6-36 MESI, CON I GENITORI

Entrare in contatto con l'acqua significa giocare, divertirsi, **scoprire un mondo nuovo**. Per i **genitori** è inoltre un'occasione per **arricchire di stimoli il rapporto** con il proprio figlio favorendo lo sviluppo psicofisico del bambino.

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità con i genitori, 6-36 mesi	Quadrim. monosett.	sab	9.45-10.30	15	155

ACQUATICITÀ BAMBINI

BAMBINI 3-4 ANNI, SENZA GENITORI

Adatto soprattutto a chi termina il corso di **Acquaticità bimbi 6-36 mesi con i genitori**, o che comunque è alla **primissima esperienza con la piscina**.

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità	Quadrim. monosett.	sab	9.00-9.45	15	150

BAMBINI 3-6 ANNI, SENZA GENITORI IN VASCA PICCOLA

Corsi per favorire il **primo contatto con l'acqua**, con attenzione alla respirazione e al galleggiamento e, successivamente, ai **movimenti base preparatori al nuoto**.

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Frequenza	Giorno	Orario	Nr. lez.	Costo €
Acquaticità	Quadrim. monosett.	mer	16.30-17.15	15	150

CORSI DI NUOTO

PER BAMBINI E RAGAZZI 4-14 ANNI

Si tratta di **corsi di nuoto in cui imparare, divertendosi, le basi delle tecniche natatorie**. I bambini/ragazzi vengono suddivisi in gruppi omogenei, per favorire le capacità e le attitudini di ognuno di loro.

PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	10.30-11.15	15	145
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	11.15-12.00	15	145

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	mar-ven	16.30-17.15	15 30	145 250
Nuoto**	Quadrim. monosett. Quadrim. bisett.	mar-ven	17.15-18.00	15 30	145 250
Nuoto	Quadrim. monosett.	sab	10.30-11.15	15	145

** in collaborazione con CSI

PALESTRA

PARKOUR

CORSO BASE/AVANZATO 11-18 ANNI

Si insegnano le tecniche basilari del parkour, i ragazzi imparano equilibrio e coordinazione, scavalcamiento di ostacoli ed iniziano a conoscere meglio il proprio corpo e le proprie capacità.

PALESTRA EINAUDI TOSCANINI - VIA CUNEO 3*

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Parkour <i>corso base</i> 11-18 anni	Quadrim. monosett.	mer	18.30-19.30	15	110
Parkour <i>avanzato</i> 11-18 anni	Quadrim. monosett.	mer	19.30-20.30	15	110

*Palestra e giorni di corso potrebbero subire modifiche in base alla disponibilità delle Palestre Comunali

PALESTRA

GINNASTICA RITMICA

CORSO PRINCIPIANTE/AVANZATO 4-12 ANNI

Armonia ed eleganza. Ecco le caratteristiche della ginnastica ritmica. Si tratta di esercizi con attrezzi differenti come cerchio, palla, clavette, nastro e fune. Gli esercizi migliorano l'elasticità della schiena e la coordinazione dei movimenti.

PALESTRA VIA VERDI - SAN POLO DI TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ritmica principiante 4-6 anni	Monosett. annuale	gio	16.45-17.45	30	150
Ritmica avanzato 6-12 anni	Bisett. annuale	lun-gio	16.30-18.30	60 + saggio	310

PALESTRA SCOLASTICA - TORRILE

Corso	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ritmica principiante 4-6 anni	Monosett. annuale	mar	16.45-17.45	30	150
Ritmica avanzato 6-12 anni	Bisett. annuale	mar-ven	16.30-18.30	60 + saggio	310

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

FITNESS E BENESSERE

ACQUA, PALESTRA, AMBIENTE E DOMICILIO

2017-18

www.uisp.it/parma



ACQUA

CORSI DI NUOTO

Chi dice che a nuotare si impara solo da piccoli? Anche gli adulti hanno ottime possibilità, sia di **imparare** sia di **migliorare** il proprio stile di nuoto. Respirazione e coordinazione, ecco il segreto del buon nuotatore. Per principianti e intermedi, esercizi per imparare i principali stili di nuoto. Per gli avanzati, corsi di affinamento delle tecniche e delle forme di allenamento. *Tutto per...tenersi in forma!*

SCEGLI
L'INTENSITÀ
DI LAVORO
CHE FA PER TE IN PISCINA

+55

0 Molto basso | 1 Basso | 2 Medio | 3 Alto

Se sei over 55, i corsi contrassegnati con questa icona sono particolarmente indicati per te!

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIA PIACENZA

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto**	1-2-3	Quadrim. monosett.	mar-ven	20.15-21.00	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255
Nuoto**	1-2-3	Quadrim. monosett.	mar-ven	21.00-21.45	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255

** in collaborazione con CSI

PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1-2-3	Quadrim. monosett.	mar-gio	19.30-20.15	15	165
		Quadrim. bisett.			30	255

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA www.uisp.it/parma & facebook.com/uisp.parma

ACQUA

GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 4 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	8.45-9.45	30	157
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.45-10.45	30	157

GINNASTICA IN ACQUA

PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

45' D'ACQUA
inizio 4 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.00-9.45	30	147
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	9.45-10.30	30	147
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mer	10.30-11.15	30	147

NUOTO

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 2 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	60	209
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	60	209
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	60	209

PISCINA - VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 2 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-9.45	60	260
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-10.45	60	260
Nuoto	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.15-12.00	60	260

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA

■ SCLEROSI MULTIPLA

PISCINA SPORT CENTER - VIA CARDANI 19

1H D'ACQUA
inizio 7 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	sab	13.00-14.00	30	157
A.f.a.	1	Annuale monosett.	sab	14.00-15.00	30	157

PISCINA - VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 2 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	15.15-16.00	30	157

PISCINA EGO VILLAGE

VIA DEL GIARDINETTO 6 - COLLECCHIO (PR)

45' D'ACQUA
inizio 2 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.00-14.45	30	157
A.f.a.	1	Annuale monosett.	lun	14.45-15.30	30	157

■ PARKINSON-MAL DI SCHIENA

PISCINA - VIA ZAROTTO

45' D'ACQUA
inizio 4 ottobre



Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mer	9.00-9.45	30	157

■ ICTUS STABILIZZATO

IN COLLABORAZIONE
CON ALICE ONLUS



45' ATTIVITÀ A SECCO
45' ATTIVITÀ IN ACQUA
inizio 4 ottobre



PISCINA - VIA ZAROTTO

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
A.f.a.	1	Annuale monosett.	mer	9.00-10.30	30	180

All'avvio dei corsi l'associazione ALICE prenderà contatto con i partecipanti al corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata per chi è anche associato ALICE.

UISP è anche
in Provincia!

L'attività fisica adattata di UISP Parma è disponibile anche in Provincia.
Chiama allo **0521/707411**, o scrivi a **d.antonelli@uispparma.it** per sapere
luoghi, costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

PALESTRA E AMBIENTE

TOTAL BODY

Il Total Body **rafforza la muscolatura** di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. È un allenamento generale che migliora la resistenza cardiovascolare e fisica e favorisce la tonificazione. È un completo programma di fitness a ritmo di musica: si usano lo step, i piccoli pesi o i bilanceri, ma anche gli elastici per la tonificazione.

PALESTRA DEL CHICCA - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Total Body	3	Quadrim. monosett.	mar-ven	18.45-19.45	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

ZUMBA

Lezione di fitness **di gruppo** che utilizza i ritmi e i movimenti della danza afro-caraibica, uniti ai movimenti tipici e alle coreografie dell'aerobica. Tanto divertimento per un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e per un'ottima tonificazione di gambe e glutei.

PALESTRA DEL CHICCA - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Zumba	3	Quadrim. monosett.	mar-ven	19.45-20.45	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

PILATES

È un programma di esercizi specifico per i muscoli **posturali**, i muscoli a supporto della colonna vertebrale. Gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del **respiro** e dell'**allineamento della colonna vertebrale**, rinforzando i muscoli del tronco, importanti per alleviare e prevenire il mal di schiena.

PALESTRA DEL CHICCA - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates	2-3	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	175
		Annuale bisett.			56	275

SCEGLI
L'INTENSITÀ
DI LAVORO CHE
FA PER TE IN PALESTRA

+55

0 Molto basso | 1 Basso |
2 Medio | 3 Alto

Se sei over 55, i corsi
contrassegnati con questa
icona sono particolarmente
indicati per te!

FIT LAB

È una disciplina motoria a carattere generale che propone alcuni movimenti capaci di coinvolgere la **muscolatura di tutto il corpo**, ripetuti in serie per un certo numero di volte, con o senza l'accompagnamento musicale. Un programma di allenamento completo che permette di **migliorare** o mantenere il **benessere psico-fisico**.

PALESTRA DEL CHICCA - VIA PINTOR

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

PALESTRA PEZZANI - VIALE PUCCINI

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	18.30-19.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245
Fit Lab	1-2	Quadrim. monosett.	lun-gio	19.30-20.30	14	100
		Quadrim. bisett. o annuale monosett.			28	160
		Annuale bisett.			56	245

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 tutti 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 UGOLETO 14

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	15.30-16.30	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	16.30-17.30	55	130

Martedì/venerdì: inizio 3 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 2 ottobre

PALESTRA E AMBIENTE

PALESTRA CAMPUS - CAMPUS UNIVERSITARIO

inizio 2 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	130

PALESTRA EGO CENTER - VIA DE AMBRIS 4

inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	130

CENTRO ESPRIT - VIA EMILIA OVEST 18/A

inizio 2 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	55	130

PALESTRA FISILABOR - BORGO TOMMASINI 18

inizio 2 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	11.00-12.00	55	130

PALESTRA LUDENS - VIA MARCONI 39/A

inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	130

PALESTRA MELLONI - VIA PINTOR

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	15.00-16.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-mer	16.00-17.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	15.00-16.00	55	130

Lunedì/mercoledì: inizio 2 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 3 ottobre

CENTRO MOVING - VIA BROZZI 15

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	11.00-12.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	16.00-17.00	55	130

Lunedì/giovedì: inizio 2 ottobre - **martedì/venerdì:** inizio 3 ottobre

PARROCCHIA SACRO CUORE - PLE VOLTA 1

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.00-11.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	11.00-12.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	17.00-18.00	55	130

Martedì/venerdì: inizio 3 ottobre - **lunedì/giovedì:** inizio 2 ottobre

CIRCOLO IL TULIPANO - VIA MARCHESI 6

inizio 3 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	9.00-10.00	55	130
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	10.00-11.00	55	130

**UISP è anche
in Provincia!**

Corsi di **Ginnastica Dolce** a Baganzola, Medesano, Felegara, Mezzano Inferiore, Noceto, Pontetaro, San Polo, San Secondo, Sissa, Sorbolo, Trecasali. Chiama allo **0521/707411**, o scrivi a **d.antonelli@uispparma.it** per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

PALESTRA E AMBIENTE

DISCIPLINE ORIENTALI E POSTURA

YOGA TRADIZIONALE

PALESTRA SHANTIVANAM - VIA BIXIO 102

inizio 18 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1	Annuale monosett.	mer	9.15-10.45	25	95
Yoga	1	Annuale monosett.	mer	11.00-12.30	25	95

PALESTRA YOGA HOME - VIA TOSCANA 60

inizio 18 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Yoga	1	Annuale monosett.	mer	10.30-11.30	25	95

POSTURALE

CENTRO MOVING - VIA BROZZI 15

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	mar	10.00-11.00	25	86
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	ven	10.00-11.00	25	86

Martedì: inizio 17 ottobre - venerdì: inizio 20 ottobre

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

inizio 19 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	gio	9.00-10.00	25	86
Ginnastica posturale	1	Annuale monosett.	gio	10.00-11.00	25	86

SLOWMOVE

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Slowmove	1	Annuale monosett.	lun	10.00-11.00	25	86
Slowmove	1	Annuale monosett.	mer	9.00-10.00	25	86

Lunedì: inizio 16 ottobre - mercoledì: inizio 21 ottobre

PILATES DOLCE

CIRCOLO ARCI SAN LAZZARO - VIA UGOLETO 14

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Pilates Dolce	1	Annuale monosett.	mer	10.00-11.00	25	86

Lunedì: inizio 16 ottobre - mercoledì: inizio 21 ottobre

DANZA E BALLI BALLI DI GRUPPO

+55

Iscrizione 86 € (più tessera UISP)
25 lezioni - 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14

martedì 16.00-17.00 (avanzati) - inizio 17 ott.
martedì 17.00-18.00 (pre-intermedi) - inizio 17 ott.
martedì 15.00-16.00 (principianti) - inizio 17 ott.

Palestra Damas - Via Orlando 27/a

martedì 16.00-17.00 - inizio 17 ott.
venerdì 16.00-17.00 - inizio 20 ott.

Parrocchia SS. Stimate - Via Sbravati 6

lunedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 16 ott.
lunedì 14.00-15.00 (principianti) - inizio 16 ott.
giovedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 19 ott.
giovedì 14.00-15.00 (intermedio) - inizio 19 ott.

BALLO LISCIO

+55

Iscrizione 86 euro (più tessera UISP)
25 lezioni - 1 volta a settimana

Palestra Damas - via Orlando 27/a

venerdì 15.00-16.00 - inizio 20 ottobre

ZUMBA GOLD

+55

Iscrizione 86 € (più tessera UISP)
25 lezioni - 1 volta a settimana

A settembre consulta il sito www.uisp.it/parma, chiama lo 0521/707411, o scrivi a d.antonelli@uisp-parma.it per sapere giorni e orari della Zumba Gold.

DANZA GOLD

+55

Iscrizione 86 € (più tessera UISP) - 25 lezioni - 1 volta a settimana

Palestra Campus - Campus universitario

martedì 10.00-11.00 - inizio 17 ottobre

**UISP è anche
in Provincia!**

Corsi di ballo e di Zumba Gold anche a Sorbolo. Chiama allo **0521/707411**, o scrivi a **d.antonelli@uispparma.it** per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

EDUCAZIONE FISICA ADATTATA - PALESTRA

■ **OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE**

+55

PALESTRA SUPERGYM - VIA VIOTTI 5

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	lun	10.00-11.00	25	86
Ginnastica	1	Annuale monosett.	gio	10.00-11.00	25	86

Lunedì: inizio 16 ottobre - **giovedì:** inizio 19 ottobre

■ **ICTUS STABILIZZATO**

IN COLLABORAZIONE
CON ALICE ONLUS



SEDE UISP - VIA TESTI 2

inizio 17 ottobre

+55

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Ginnastica	1	Annuale monosett.	mar	15.00-16.00	25	86

All'avvio dei corsi l'associazione ALICE prenderà contatto con i partecipanti al corso per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata per chi è anche associato ALICE.

**UISP è anche
in Provincia!**

Corsi per l'osteoporosi e il mal di schiena anche a Baganzola e Sorbolo. Chiama allo **0521/707411** o scrivi a **d.antonelli@uispparma.it** per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

GINNASTICA NEI PARCHI

In primavera UISP Parma propone una versione outdoor per alcuni dei suoi corsi: Fit Lab, Total Body, Pilates, Ginnastica Dolce. A fine inverno verranno definiti i calendari e tutti i dettagli dei corsi.

Parchi: Ducale, Cittadella, Martini, Fattoria di Vigheffio.

DOMICILIO

GINNASTICA A DOMICILIO RESIDENZIALE

+55

Cos'è?

Si tratta di corsi di ginnastica per piccoli gruppi di anziani di centri diurni o case di riposo, articolati in lezioni bisettimanali da ottobre a maggio, che hanno come obiettivi il mantenimento o la riacquisizione di una autonomia di base, la stimolazione cognitiva, la riscoperta del corpo, dell'affettività e il ritorno a relazioni amicali di maggior qualità.

QUEST'ANNO SIAMO PRESENTI NEL...

Centro Diurno di Basilicanova

venerdì 15.00-16.00

Centro Diurno di Collecchio

giovedì 10.00-11.00

Centro Diurno di Medesano

lunedì-giovedì 10.30-11.30

Centro Diurno di Traversetolo

mercoledì 10.00-11.00

Attività finanziata
ed in collaborazione con



Dal 2008 ad oggi abbiamo realizzato attività di **ginnastica al domicilio residenziale per 192 persone**, in collaborazione con amministrazioni locali, cooperative e aziende alla persona, presso le strutture di: Sorbolo, Parma, Medesano, Basilicogiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.

GINNASTICA A DOMICILIO

+55

Cos'è?

Importante progetto per la riconquista dell'autonomia personale, della riattivazione sociale e del ritorno verso il territorio di persone che in seguito agli esiti di cadute, lutti, malattie o a causa di solitudine o lieve depressione, si sono ritirate entro le mura domestiche, rifiutando di uscire e rinunciando alla loro indipendenza personale ed ai loro contatti amicali.

COME SI FA?

Un tecnico educatore UISP (laureato in Scienze Motorie/Isf ed appositamente formato da specifici corsi di livello nazionale) fa lezioni di ginnastica dolce individuali, della durata di circa un'ora, per due volte a settimana direttamente a casa della persona che è stata segnalata a UISP da amici, parenti, vicini di casa, conoscenti o medici di base.

COME SEGNALARE A UISP UNA PERSONA?

Telefonare in UISP allo 0521/707411 in orari d'ufficio e chiedere del coordinatore del progetto, dott. Davide Antonelli.

Dal 2006 ad oggi **abbiamo seguito 95 persone** tra Parma e provincia, riuscendo a restituire autonomia a 51 persone, ciò significa che la ginnastica a domicilio è **efficace nel 64% dei casi**, a dimostrazione della validità del progetto e del suo enorme impatto sociale.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI OVER 55



È possibile pagare direttamente il saldo di iscrizione al comitato anziani o in sede UISP

- **Presso i comitati anziani di quartiere**
solo a settembre
(giorni, orari e indirizzi elencati di seguito)
- **Presso la sede UISP Parma**
da settembre a giugno
Via Testi 2 - 43122 Parma
Tel. 0521/707411
mar-ven: 9.00-13.00

INFORMAZIONI

Comitato UISP di Parma

Via Testi, 2 (PR)
Tel. 0521/707411
Fax 0521/707420

e-mail: d.antonelli@uispparma.it
Sito: www.uisp.it/parma

COMITATI ANZIANI DI QUARTIERE

COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO per:
Ludens, Arci San Lazzaro,
Sacre Stimmate e PalaCUS.

Via Passo di Badignana, 6/a - Tel. 345/5094208
Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 11 fino a venerdì 15 settembre
Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO per:
Melloni, Shantivanam, Moving, Ego Center

Piazzale Barbieri, 15 - Tel. 366/1794231
Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 18 fino a venerdì 22 settembre
Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

COMITATO PABLO-GOLESE per:
Tulipano, Esprit, Damas, Fisilabor,
Supergym, Sacro Cuore.

Via Marchesi, 6/b - Tel. 0521/944374
Iscrizioni alle attività in palestra
da lunedì 11 fino a venerdì 15 settembre
Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

NOTE:

- 1) All'atto dell'iscrizione presso i Comitati anziani di quartiere (o presso gli uffici UISP) occorre presentare: nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail e pagare in contanti le quote di iscrizione ai corsi prescelti (o i saldi delle quote per chi aveva fatto la preiscrizione).
- 2) La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE PER CORSI OVER 55

OPEN DAY ARCI SAN LAZZARO:

Prova gratuitamente i corsi UISP con i nostri Tecnici Educatori! Il Circolo di San Lazzaro, martedì 12 settembre e giovedì 14 settembre, a partire dalle 9 del mattino, organizza le prove gratuite di: Ginnastica Dolce, Ginnastica Posturale, Pilates Dolce, Slowmove e Balli di gruppo. Per maggiori informazioni contatta il numero 0521/707411 o il sito Internet www.uisp.it/parma, nella prima settimana di settembre.

Agevolazioni per i Soci che si iscrivono a più attività:

Se ti iscrivi ad un corso di Ginnastica Dolce bisettimanale o ad un corso di Nuoto bisettimanale avrai uno sconto del 10% su ogni ulteriore corso a cui ti iscriverai: ricordalo all'atto dell'iscrizione presentando la ricevuta di pagamento del corso bisettimanale!

Convenzioni UISP

NELLA TUA CITTA'!

2017-18

www.uisp.it/parma



Per le convenzioni complete ti consigliamo di fare riferimento ai singoli convenzionati.

Come Socio UISP Parma, hai il diritto di tanti vantaggi con i nostri partners convenzionati. Quindi ricorda di portare sempre con te la tessera! Sul nostro sito www.uisp.it/parma c'è lo spazio dedicato "Convenzioni per i Soci UISP Parma", con tutti i dettagli delle convenzioni in corso.

ARTICOLI SPORTIVI sconti vari:

Gym Store Parma

Via Budellungo 1, Parma
Tel. 0521/460964 - sconti del 15%

Errea Sport Point

Via Emilia Lepido, Parma - sconti vari 20% e 50%

BENESSERE sconti vari:

Namura

Viale Partigiani d'Italia 16, Parma
Tel. 320/9767348 - www.namura.it

Madriquera Del Sol

Via Montebello 83/D, Parma
Tel. 0521/494915

Erborsiteria L'Orto dei Semplici

Borgo del Parmigianino, 9/a
& Strada della Repubblica, 73/a

Dott. Luca Militello Logopedista

cell. 340/3207424

NATUROPATI:

Laboratorio dell'Anima/Naturopatia

Dott.ssa Teresa Giulietti
Borgo Bosazza 18, Parma
cell. 338/2426506

Dott. Matteo Vallara

Via Saragat 53, Parma
cell. 328/0220142

PSICOLOGI:

Dott.ssa Simona Errico

Via Partigiani d'Italia
Parma, cell. 339/8123440

Studio Iris di Psicoterapia e Psicologia

Via delle Basse 1, Collecchio (PR)
www.studiopsicologi-iris.it

CINEMA TEATRO E CONCERTI

ingressi ridotti soggetti a condizioni:
**Cinema D'Azeglio, Cinema Astra
e Cinema Edison**

Parma Oper Art

via Garibaldi 57, Parma
www.parmaoperart.com

Teatro delle Briciole

c/o Teatro al Parco, Parco Ducale 1, Parma

CORSI CULTURALI & ATTIVITÀ sconti vari:

A.L.F.A.

Strada al Collegio dei Nobili 3/A, Parma
www.alfaparma.org

Inlingua Scuola di Lingua

Via Annibale Pizzarelli 11/a, Parma
www.inlinguaparma.com

Federazione Italiana Attività Subacquee

Scuola Federale e Sezione Territoriale di Parma
www.fiasparma.it

POLIAMBULATORI & RIABILITAZIONE

tariffe convenzionate:

Poliambulatorio Fisiocenter

Via Giardinetto 6/L, Collecchio (PR)
www.poliambulatoriofisiocenter.com

Poliambulatorio Dalla Rosa Prati

Via Emilia Ovest 12/A, Parma
www.poliambulatoriodallarosapрати.it

INTEGRA Studio di Fisioterapia

Via Marconi 23, Parma
integrastudio@email.it - tel. 328/4146582

Val Parma Hospital

Via XX Settembre 22, Langhirano (PR)
www.valparmahospital.it

Centro Medico Soteria

Via Aldro Moro 1/A, Felino (PR)
www.centromedicosoteria.it

KINEMOVE Center

Via Naviglio Alto 20/A, Parma
cell. 334/7156531 - www.kinemovecenter.com

Poliambulatorio Fitness Center

Via Galileo Galilei 9, Parma - www.fitnesscenter.pr.it

Cecilia Rota Preparatore Atletico e Rieducatore Funzionale

Strada Traversetolo 15, Parma
cell. 348/7912176

BLV Chiropratica

Via Giuseppe Mazzini 1, Parma
www.blvchiropratica.it

Fisioterapia San Vitale

Dott.ssa Chiara Balestrieri

Via G. Di Vittorio 16, Sala Baganza (PR)
cell. 347/4871502 - email kiakia@fastwebnet.it

Laboratorio dell'Anima/Massoterapia

Dott. Enrico Ziron

Borgo Bosazza 18, Parma
cell. 340/9331631 - 338/2426506

Dott. Pennoni Osteopata

Via Abbeveratoia 24/B, Parma
tel. 377/9817364 - ambu.pennoni@gmail.com

Dott. Giancarlo Panagia

Fisioterapista Osteopata

Don Giovanni Minzoni 14, Collecchio (PR)
tel: 340/3178871

FARMACIE sconti vari:

Farmacia Volturno

Via Volturno 78, Parma

Farmacia Tomatis

Via Toscana 94/a, Parma

MUSEI sconti vari:

Fondazione Museo Ettore Guatelli

Via Nazionale 130 Ozzano Taro (PR)
info@museoguatelli.it

NEGOZI sconti vari:

La Nuova Lamp

Via Cremonese 146, Parma
www.lanuovalamp.com

Cartolibreria "To CLICK"

Via Giardinetto 6/M Collecchio (PR)

PARMAMIELE

Via Galaverna 3 Collecchio (PR) - www.kingfrog.it

CENTRO OTTICO DUCALE

c/o EUROTORRI & CENTROTORRI

Tuttolibri SRL

Via F. Bernini 9/a, Parma - www.tuttolibri.it

RISTORAZIONE sconti vari:

Trattoria "Il Cortile"

Borgo Paglia 3, Parma
www.trattoriailcortile.com

Ristorante Pizzeria L'Incontro

Viale Berenini, 6 Salsomaggiore Terme (PR)
www.pizzeriaincontro.it

Pizzeria "Il Gabbiano"

Via Nicola Morigi 10, Parma

Pizzeria Ristorante Blue Moon - Luna Blu

Via Gramsci 11, Parma - Tel. 0521/995173

Muxar Pizza Pizzeria da asporto

Viale Dei Mille 28/B, Parma - Tel. 0521/571223
cell. 380/4374378

Pizzeria "Nuovo Stile" Zefiro

Via S. Pertini 16, Parma

I Du Matt

Via Ulivi 3/c Parma
www.idumatt.it

SERVIZI UTILI PER LA CASA E FAMIGLIA

sconti vari:

Revisioni Italia

Ex Salamini, Parma - tel. 0521/466966
www.revisionitalia.com, servizio revisioni auto e
moto MCTC con tariffa minima di legge

Parma Traslochi

Via Casanova 8/A, Parma
www.traslochiparma.net

Orologeria Lab. Oro

Via Solari 31, Parma - Tel. 0521/254539

Divertilandia SNC

Via Anselmi 14, Parma
tel. 0521/1553309 - www.divertilandia.it

SERVIZI PER LE SOCIETÀ SPORTIVE

Supergrafica

Via D. Spaggiari 12/a, Parma
www.supergrafica.biz
sconti vari per le società affiliate UISP Parma

VACANZE E TEMPO LIBERO sconti vari:

Parco Avventura Forestaavventura

Prato Spilla, Monchio delle Corti
www.forestavventura.com

Orix Tours Agenzia Viaggi

Via Farini 62/a, Parma
www.orixtoursagenziaviaggiarma.it

TOLASUDOLSA Rooms, Breakfast and MTB

Località Sambuceto 208 strada prov.le 66
Compiano, Parma 43053 - Tel. 339/3870031



...seguici!

www.uisp.it/parma



UISP PARMA

...promuove la tua attivita' sportiva

...a Parma siamo più di 23.500 soci e 330 società affiliate

Siete un'Associazione, Società Sportiva o Circolo
affiliati a noi: UISP Parma?
Avete bisogno di più visibilità?

Noi mettiamo a disposizione GRATUITAMENTE i nostri canali di
comunicazione per aiutarvi a diffondere le vostre iniziative e attività

Quali sono i nostri canali?

Web Il sito Uisp Parma www.uisp.it/parma

Social media Le pagine Facebook e Twitter di UISP Parma

Newsletter La newsletter bi-mensile UISP Parma

Magazine FuoriAreaNet & Newsletter UISP Emilia-Romagna

Spazio fisico Presso i nostri uffici aperti al pubblico in Via Testi 2, Parma

Per sapere di più contattate
redazione@uispparma.it

#SportPerTutti





**centri estivi
per bambini
e ragazzi**

**promozione
sportiva A.S.D.,
consulenza e
formazione**

**campionato
giovanile
di calcio
(senza classifica)**

**grandi eventi
cittadini e
nazionali**

**corsi e
attività per
tutte le età**



**23.500 soci
e 330
associazioni
sportive
affiliate**

**progetti di
educazione
allo sport
e all'attività
motoria**

**campionati
e gare di calcio,
nuoto, ciclismo
e atletica**

**progetti sociali
d'integrazione,
inclusione e
tutela**

