



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 / monosett	lun-gio	12.30-13.30	50 25	250 150
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / monosett	mar-gio	17.30-18.30	50 25	250 150
Yoga Hata	1	Annuale bisett. / monosett	mar-gio	18.30-19.30	50 25	250 150
Yoga Vinyasa	1-2	Annuale bisett. / monosett	mar-gio	19.30-20.30	50 25	250 150
Yoga Vinyasa	1-2	Annuale bisett. / monosett	lun-merc	19.30-20.30	50 25	250 150

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

ICTUS Stabilizzato – In collaborazione con A.L.I.Ce Italia Onlus

inizio dal 20 ottobre

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Attività Fisica Adattata Post ICTUS	1	Annuale monosett.	lunedì	15.00-16.00	25	50