

**ATTIVITÀ PALESTRA UISP**

***Sede Uisp – Via Testi 2, PARMA***

**GINNASTICA DOLCE**

inizio 6 ottobre

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

**GAG – Gambe-Addome-Glutei**

È un termine formato dalle lettere iniziali delle parole **Gambe, Addome e Glutei** e indica un allenamento mirato a **rinforzare e tonificare** queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l’ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

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 |
| Gag | 1-2 | Annuale.-monosett. | mer | 19.30-20.30 | 30 | 104 |

**GINNASTICA POSTURALE**

inizio dal 5 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. | mar | 17  15.30-16.30 | 30 | 104 |
| Ginnastica posturale | 1-2 | Annuale monosett. | mar | 16.30-17.30 | 30 | 104 |
| Ginnastica posturale | 1-2 | Annuale monosett. | ven | 16.30-17.30 | 30 | 104 |
| Ginnastica posturale | 1-2 | Annuale monosett. | ven | 17.30-18.30 | 30 | 104 |
| Ginnastica posturale | 1-2 | Annuale monosett. | ven | 18.30-19.30 | 30 | 104 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | mar | 10.00-11.00 | 25 | 89 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | ven | 10.00-11.00 | 25 | 89 |

**Ginnastica finalizzata alla salute con metodo: YOGA TRADIZIONALE**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga | 1 | Annuale  bisett. / mono. | lun-mer | 9.00-10.00 | 50  25 | 160  95 |
| Yoga | 1 | Annuale  bisett. / mono. | lun-mer | 10.00-11.00 | 50  25 | 160  95 |
| Yoga | 1 | Annuale  bisett. / mono. | lun-mer | 11.00-12.00 | 50  25 | 160  95 |

lunedì: inizio 12 ottobre

**Ginnastica finalizzata alla salute con metodo dell’ASHTANGA HATA YOGA (pausa pranzo)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Yoga | 1-2 | Annuale  bisett. / mono. | lun-mer | 13.00-14.00 | 50  25 | 250  150 |

inizio 5 ottobre

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

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

mar-gio: inizio 6 ottobre

**PILATES DOLCE** inizio 12 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | lun | 14.30-15.30 | 25 | 89 |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | mer | 14.30-15.30 | 25 | 89 |

**PSP****: POSTURAL – STRETCHING – PILATES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | gio | 15.30-16.30 | 25 | 89 |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | gio | 16.30-17.30 | 25 | 89 |

inizio 15 ottobre

**ALLENAMENTO CARDIOMETABOLICO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Allenamento Cardiometabolico | 1 | Annuale monosett. | mar | 11.00-12.00 | 25 | 89 |
| Allenamento Cardiometabolico | 1 | Annuale monosett. | ven | 11.00-12.00 | 25 | 89 |

Martedì: inizio 13 ottobre – venerdì: inizio 16 ottobre

**CFC - CORE FUNCTIONAL CROSS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| CFC | 1 | Annuale monosett. | mar | 13.00-14.00 | 25 | 89 |
| CFC | 1 | Annuale monosett. | ven | 13.00-14.00 | 25 | 89 |

**DANZATERAPIA [novità!]**

inizio 15 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Danzaterapia | 1 | Annuale monosett. | gio | 9.30-10.30 | 25 | 89 |



**ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con ALICe Onlus**

inizio 26 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale monosett. | lun | 15.0016.00 | 25 | 89 |

*All’avvio dei corsi l’associazione ALICe prenderà contatto con i partecipanti, per il rimborso di una parte della quota di iscrizione versata, per chi è anche associato ALICe.*