



...seguiti!

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma



# UISP PARMA CORSI & ATTIVITA'

...a Parma siamo più di 24,500 Soci Uisp!

## 2015-16

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

attività fisica adattata in acqua  
**nuoto**  
ginnastica in acqua termale  
acquagym  
fit mom in acqua  
acquaticità



skate  
multisport

corsi di running



corso enduro/mtb

parkour  
ginnastica ritmica



giocoleria



attività fisica adattata in palestra  
ginnastica dolce  
tai chi  
yoga

acroyoga  
zumba gold  
slowmove  
balli

attività posturale  
ginnastica a domicilio residenziale  
ginnastica a domicilio  
ginnastica dolce nei parchi



# #SportPerTutti

Alcuni dati relativi alla consistica potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook - [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) e <https://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](http://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

### CORSISTICA

#### Corsi Adulti e Bambini

E-mail: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)

#### Corsi Perlagrandetà

E-mail: [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it)

### SEGRETERIA

E-mail: [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it)

### TESSERAMENTO

E-mail: [tesseramento@uispparma.it](mailto:tesseramento@uispparma.it)

### Newsletter Uisp Parma

Vuoi rimanere sempre aggiornato?

Iscriviti online!

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)



# SPORTPERTUTTI, A PARMA SIAMO PIÙ DI 24,500 SOCI UISP!

## UISP PARMA: ATTIVITÀ RISERVATA 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 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 LGBT e di sostegno alle famiglie con persone diversamente abili e in situazioni di disagio

**E 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](http://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](http://www.uisp.it/parma)



### LA QUOTA ASSOCIATIVA? ZERO AUMENTI!

Abbiamo fatto la scelta di mantenere il costo della Tessera Uisp Parma inalterata e a prezzo ridotto per la stagione 2015-16 con un grande ampliamento dell'offerta scontistica e i vantaggi per i nostri soci.

### PROMOZIONE AFFILIAZIONI PER LE ATTIVITÀ GIOVANILI 2015-16

Una quota associativa riservata alle associazioni che praticano solo attività giovanile. Uisp Parma sempre in prima linea contro l'abbandono dello Sport.



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

**Contattaci:** chiama al Tel. 0521-707411 o scrivi a [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it) per organizzare insieme a noi il corso che preferisci.



# PARMA



[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## 2015-16



## GIOCANDO SI IMPARA! - BAMBINI

**Cos'è:** è un corso in cui si sperimenteranno tanti giochi destrutturati, articolati e specifici per cercare di unire l'entusiasmo del movimento con il divertimento e lo sviluppo degli schemi motori di base. È un percorso di crescita che si interfaccia con corse, lanci, prese, rotolamenti, contatti, salti, fatti tutti e tutte insieme cercando di creare per la prima volta nell'ambito del movimento un piccolo gruppo di amici che si

confronteranno in maniera giocosa con i propri punti di forze e i propri limiti.

**Per chi:** bambini e bambine dai 4 ai 7 anni che si divertono a "scorazzare", muoversi, mettersi in gioco.

**Periodo:** da Ottobre a Maggio (incluso)

**Luoghi, Giorni e orari:** da definire

## SKATE - RAGAZZI

**Cos'è:** è un corso pensato per avvicinare tutti coloro che hanno voglia di andare sulla tavola o che hanno già cominciato e desiderano migliorare... come? Con un maestro professionale e professionista, con cui poter capire i primi movimenti per arrivare fino a fare i primi trick o dove andare a migliorare la tecnica per poter essere sempre più al top!

**Per chi:** bambini/e e ragazzi/e che vogliono avvicinarsi o prendere maggiore confidenza con lo skate!

**Modalità:** Tutte le lezioni verranno fatte all'aperto, quindi (in funzione del tempo atmosferico) si andranno a fare degli abbonamenti a persona sul numero di lezioni che si vorranno svolgere.

**Luoghi, Giorni e orari:** da definire

## 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/enduro". Si analizzeranno: Tecnica di gui-

da, set up, meccanica di base e piccole dritte per ottimizzare il rendimento ed ottenere il meglio dalle vostre uscite in MTB.

**Periodo:** Autunno - Primavera

**Quando:** Sabato pomeriggio indicativamente dalle 15.00-18.30

**Dove:** Boschi di Carrega - Val Baganza (altre zone del nostro territorio in base alle capacità del gruppo).

Per i dettagli del corso scrivi a [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

## CORSI PER AVVICINAMENTO “AL RUNNING”

**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 Running 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 e Primavera

**Lezioni:** bisettimanali

**Quando:** Mercoledì e venerdì 13.00 - 14.30

**Dove:** a Parma nel Parco di Via Zarotto / Cittadella / Parco Ducale

## PRESCIISTICA

**A chi è dedicato:** agli sportivi che vogliono un allenamento e una ginnastica presciistica per arrivare in forma e preparati alla sfida con le piste. Per fare attività fisica sulla neve divertendosi e in sicurezza.

**In cosa consiste:** esercizio fisico mirato alla pratica dello sci

**Quando:** bisettimanale ore 20.00 - 21.30

**Dove:** Palestra Moving

## FIT MOM IN ACQUA

**Cos'è e a chi è rivolto:** l'allenamento progressivo per tornare in forma dopo il periodo di gravidanza. Vietato strafare: esercizi dolci da fare nelle prime settimane, quelli aerobici per il periodo successivo e quelli speciali per le parti del corpo a cui dedicare maggior intensità.

**Luogo:** Piscina Caduti di Brema - Viale Piacenza

## ALLENAMENTO FUZIONALE

**Cos'è:** un sistema di allenamento per tutte le qualità motorie come mobilità articolare, forza, resistenza, coordinazione attraverso il miglioramento del movimento con un forte impatto sul metabolismo.

**In cosa consiste:** allenamento a circuito con esercizi a corpo libero e con attrezzi (palle mediche, fitball, elastici, kettlebell)

**A chi è rivolto:** a chi vuole migliorare la flessibilità, le capacità cardiorespiratorie, tonificare/potenziare i muscoli del corpo (ne vengono sollecitati molti, in particolare il core) ed aumentare i battiti cardiaci. Se il workout viene eseguito con regolarità, otterremo ottimi risultati anche e soprattutto in termini di dimagrimento!

**Quando:** bisettimanale ore 19.00 - 20.00

**Dove:** Palestra Moving

## FITNESS FOR FAMILY

**Cos'è:** Il corso vuole dare modo ai genitori di allenarsi con un preparatore atletico come farebbero in un corso in palestra con la possibilità di avere nella stessa struttura, ma in un altro spazio, i propri figli a cui sarà proposta un'attività specifica per prendere confidenza con gli schemi motori di base e soprattutto per divertirsi e stare insieme.

Per gli adulti sarà un modo per stare bene e rilassarsi senza togliere tempo ai propri figli.

**A chi è rivolto:** A TUTTI, mamme e papà!!! Chi non ha bambini potrà fare comunque i corsi... (bambini da 4 ai 12 anni)

**Quando:** Mono settimanale Mercoledì 18.00 - 19.00

**Dove:** Palestra Moving



# PARMA



...seguiteci!

# Bambini & ragazzi

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## ACQUA, PALESTRA E AMBIENTE

### 2015-16



Alcuni dati relativi alla corsistica potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook - [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) e <https://www.facebook.com/uisp.parma>

## ACQUATICITÀ

### 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

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità con i genitori 6-36 mesi	Quadrimestre mono	Sab	9.45-10.30	15	155.00

\*Possibilità per la mamma d'isciversi a prezzo agevolato al corso FIT MOM (vedi sezione adulti)

### BAMBINI 3-6 ANNI SENZA GENITORI IN VASCA PICCOLA

I genitori a bordo vasca! Quelli proposti sono corsi giocati 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

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquaticità	Quadrimestre mono	Mer	16.30-17.15	15	150.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

## CORSI DI NUOTO

### CORSI DI NUOTO 4-11 ANNI E 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

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 11 ANNI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim mono	Mar-Ven	16.30-17.15	15	145.00
	Quadrim bisett			30	250.00
Nuoto	Quadrim mono	Mar-Ven	17.15-18.00	15	145.00
	Quadrim bisett			30	250.00

### PISCINA CORAZZA - VIA F.LLI BANDIERA

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 5 AI 14 ANNI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim mono	Sab	10.30-11.15	15	145.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	11.15-12.00	15	145.00

### PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

#### ATTIVITÀ PER RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	Quadrim mono	Ven	15.45-16.30	15	145.00
Nuoto**	Quadrim mono	Mar-Ven	16.30-17.15	15	145.00
	Quadrim bisett			30	250.00
Nuoto**	Quadrim mono	Mar-Ven	17.15-18.00	15	145.00
	Quadrim bisett			30	250.00
Nuoto	Quadrim mono	Sab	10.30-11.15	15	145.00

\*\* in collaborazione con CSI

## GIOCOLERIA

### CORSI 6-14 ANNI

Ci si esercita insieme, attraverso le tecniche e gli attrezzi del giocoliere e degli equilibristi: palline, clave, cerchi, devilstick, monociclo, rolabola, trampoli, slack line non avranno più segreti per voi... Le abilità motorie si affinano col divertimento!

### PALESTRA EINAUDI TOSCANINI - VIA CUNEO 3

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Giocoleria	Quadrim bisett	Lun-Gio	17.00-18.00	30	170.00

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

## PARKOUR

### CORSO BASE/CORSO 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

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Parkour corso base 11-18 anni	Quadrim mono	Mar	17.00-18.00	15	110.00
Parkour avanzato 11-18 anni	Quadrim mono	Mar	18.00-19.00	15	110.00

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

**Possibilità di estensione ad un corso bisettimanale in out door presso il Parkour Park di Via Micheli**

Alcuni dati relativi alla corsistica potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook - [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) e <https://www.facebook.com/uisp.parma>

## GINNASTICA RITMICA

### CORSO 6-12 ANNI BASE/AVANZATO

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

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ritmica avanzato	Bisett annuale	Lun-Gio	16.30-18.30	62 + saggio	305.00
Ritmica principiante	Bisett annuale	Lun-Gio	16.30-17.30	62	150.00

### PALESTRA SCOLASTICA - TORRILE

Tip. Corso	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Ritmica avanzato	Bisett annuale	Mar-Ven	16.30-18.30	62 + saggio	305.00
Ritmica principiante	Bisett annuale	Lun-Gio	16.30-17.30	62	150.00



PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://facebook.com/uisp.parma)



# PARMA

# UISP sportpertutti



...seguiti!

# Fitness UISP

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## ACQUA E PALESTRA

### 2015-16



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

**0 Molto basso - 1 Basso - 2 Medio - 3 Alto**

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!*

## NUOTO

### PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto**	2-3	Quadrimestrale mono	Mar-Ven	20.15-21.00	15	165.00
		Quadrim bisett o annuale mono			30	255.00
Nuoto**	2-3	Quadrimestrale mono	Mar-Ven	21.00-21.45	15	165.00
		Quadrim bisett o annuale mono			30	255.00

\*\* in collaborazione con CSI

### PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Nuoto	2-3	Quadrimestrale mono	Mar-Gio	19.45-20.30	15	165.00
		Quadrim bisett o annuale mono			30	255.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://facebook.com/uisp.parma)

---

## ACQUAGYM

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.

---

### PISCINA FERRARI - VIA ZAROTTO

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Acquagym**	2-3	Quadrimestrale mono	Mar-Gio	20.15-21.00	15	175.00
		Quadrim bisett o annuale mono			30	260.00

\*\* in collaborazione con CSI

---

## NOVITÀ 2015!! FIT MOM IN ACQUA

L'allenamento progressivo per tornare in forma dopo il periodo di gravidanza. Vietato strafare: esercizi dolci da fare nelle prime settimane, quelli aerobici per il periodo successivo e quelli speciali per le parti del corpo a cui dedicare maggior intensità.

---

### PISCINA CADUTI DI BREMA - VIALE PIACENZA

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Mom*	1-2	Quadrimestrale mono	Sab	9.00-9.45	15	160.00
					30	255.00

\*iscrizione ridotto se hai iscritto il figlio al corso 6-36

---

Alcuni dati relativi alla corsistica potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook - [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) e <https://www.facebook.com/uisp.parma>

Alcuni dati relativi alla corsistica potrebbero subire variazioni in base alle disponibilità degli spazi Comunali. Eventuali aggiornamenti saranno disponibili sul nostro sito e pagina Facebook - [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) e <https://www.facebook.com/uisp.parma>

## 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 - VIALE PINTOR

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	2-3	Quadrimestrale mono	Lun-Gio	19.30-20.30	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisettimanale			56	245.00

### PALESTRA PEZZANI - VIALE PUCCINI

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Fit Lab	2-3	Quadrimestrale mono	Lun-Gio	18.30-19.30	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisettimanale			56	245.00
Fit Lab	2-3	Quadrimestrale mono	Lun-Gio	19.30-20.30	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	160.00
		Annuale bisettimanale			56	245.00

## 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 - VIALE PINTOR

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Total Body	3	Quadrimestrale mono	Mar-Ven	18.45-19.45	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisettimanale			56	275.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

## 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 - VIALE PINTOR

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Pilates	2-3	Quadrimestrale mono	Lun-Gio	18.30-19.30	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisettimanale			56	275.00

## 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 - VIALE PINTOR

Tip. Corso	Intensità	Freq.	Giorni	Orario	Nr. lez	Costo €
Zumba	3	Quadrimestrale mono	Mar-Ven	19.45-20.45	14	100.00
		Quadrim bisett o annuale mono			28	175.00
		Annuale bisettimanale			56	275.00



# PARMA

**UISP**  
sportpertutti



...seguiti

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## 2015-16

GRANDETA' PALESTRA E ACQUA  
GINNASTICA DOLCE  
ATTIVITA' FISICA ADATTATA  
CORSI IN ACCREDITAMENTO  
DISCIPLINE ORIENTALI  
BALLI E BENESSERE UISP



### ISCRIZIONI AI CORSI

**dal 2 al 25 settembre 2015** pagando direttamente la quota di iscrizione in Uisp Parma, o ai Comitati Anziani di quartiere nei giorni ed orari sotto indicati.

#### NOTE:

- 1) All'atto dell'iscrizione 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.

#### COMITATO PARMA CENTRO

**per: Fisilabor, Supergym, Sacro Cuore**

Piazzale Allende, 1 - Tel. 0521/776915

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 7 fino a venerdì 11 settembre

Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00

#### COMITATO MONTANARA-VIGATTO

**per: Sacre Stimmate e PalaCUS**

Largo VIII Marzo, 9/a - Tel. 0521/255659

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 7 fino a venerdì 11 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

#### COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO

**per: Ludens, Arci San Lazzaro, Fit Lady**

Via Passo di Badignana, 3/a

Tel. 345 5094208

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 14 fino a venerdì 18 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

#### COMITATO PABLO-GOLESE

**per: Tulipano, Esprit, Damas**

Via Marchesi, 6 - Tel. 0521 944374

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 14 fino a venerdì 18 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

#### COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO

**per: Melloni, Shantivanam**

Piazzale Barbieri, 15 - Tel. 366 1794231

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 21 fino a venerdì 25 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

#### COMITATO SAN LEONARDO

**per: Moving, Ego Center, sede Uisp,**

**De Nittis Kung Fu**

Via San Leonardo, 47 - Tel. 0521/271305

Iscrizioni alle attività in palestra

da lunedì 21 fino a venerdì 25 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

## COMPONI TU LA TUA SETTIMANA DI BENESSERE:

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

## GINNASTICA DOLCE

Iscrizione 125 € (più tessera Uisp "Z") - 55 lezioni - 2 volte a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 -  
inizio 6 ottobre

Lun-gio 15.30-16.30 / 16.30-17.30 - inizio 5 ottobre

**Palestra Campus** Campus universitario

inizio 5 ottobre - Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4

inizio 6 ottobre - Mar-ven 9.00-10.00

**Centro Esprit** via Emilia Ovest 18/a

inizio 5 ottobre

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18

inizio 5 ottobre

Lun-mer 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a

inizio 6 ottobre

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

**Palestra Melloni** via Pintor

Lun-mer 15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00 -  
inizio 5 ottobre

Mar-ven 15.00-16.00 / 16.00-17.00 -  
inizio 6 ottobre

**Centro Moving** via Brozzi 15

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 -  
inizio 5 ottobre

Mar-ven 16.00-17.00 - inizio 6 ottobre

**Parrocchia Sacro Cuore** p.le Volta 1

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 -  
inizio 6 ottobre

Lun-gio 17.00-18.00 - inizio 5 ottobre

**Circolo Il Tulipano** via Marchesi 6

inizio 6 ottobre

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PALESTRA

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z") - 25 lezioni - 1 volta a settimana

## OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE

**Palestra Supergym** via Viotti 5  
Lunedì 9.00-10.00 - inizio 19 ottobre  
Giovedì 9.00-10.00 - inizio 22 ottobre

## SCLEROSI MULTIPLA

**Circolo Arci San Lazzaro**  
via Ugoletto 14  
Giovedì 14.30-15.30 - inizio 22 ottobre

**Sede Uisp**  
via Testi 2 - 25 lezioni  
Giovedì 18.00-19.00 - inizio 22 ottobre

### 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 [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it) per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

## ICTUS STABILIZZATO IN COLLABORAZIONE CON



**Sede Uisp** via Testi 2, Parma - 25 lezioni  
Mercoledì 15.30-16.30 - inizio 21 ottobre

*La quota di iscrizione è gratuita per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.*

**Come iscriversi:**  
dal 2 al 25 settembre recarsi presso gli uffici Uisp di via Testi 2 a Parma da martedì a venerdì ore 9.00-13.00 per pagare la tessera.

### UISP È ANCHE IN PROVINCIA!

Corsi per l'ictus stabilizzato anche a Langhirano, in collaborazione con  
Chiama allo 0521/707411 o scrivi a [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it) per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.



PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://facebook.com/uisp.parma)

## **SPORTHERAPY** IN COLLABORAZIONE CON *Fit for Lady*

**Centro Fit Lady** via Callani 20

Giorni e orari verranno concordati direttamente con lo staff del Centro all'atto dell'iscrizione.

**Cos'è:** attività specifica per **obesità, diabete tipo I e II, ipercolesterolemia, ipertensione e cardiopatie**, svolta in gruppi di 4 persone al massimo.

**Iscrizione:** 200 € monosettimanale oppure 350 € bisettimanale (più tessera Uisp "Z")

**Come:** dopo aver effettuato la prescrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare di-

rettamente al centro "Fit for Lady" per il versamento della quota d'iscrizione. Il centro provvederà ad effettuare il tesseramento associativo ed assicurativo Uisp.

**Dove:** il centro "Fit for Lady" si trova in via Callani 20 a Parma. È aperto da lunedì a venerdì 8.30-21.00 e il sabato 9.00-14.00

Questi i recapiti: tel. 0521 494945 - [www.fitlady.it](http://www.fitlady.it)

### **TAI CHI**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z")

25 lezioni - 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Lunedì 9.30-10.30 - inizio 19 ottobre

### **ZUMBA GOLD**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z")

25 lezioni - 1 volta a settimana

**Centro Moving** via Brozzi 15

Venerdì 17.00-18.00 - inizio 23 ottobre

**Palestra Ludens** via Marconi 39/a

Venerdì 14.30-15.30 - inizio 23 ottobre

### **YOGA**

#### **TRADIZIONALE**

Iscrizione 95 € (più tessera Uisp "Z")

25 lezioni da 1h 30' - 1 volta a settimana

**Palestra Shantivanam** via Bixio 102

Mercoledì 9.15-10.45 - inizio 21 ottobre

Mercoledì 11.00-12.30 - inizio 21 ottobre

### **SLOWMOVE®**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z")

25 lezioni - 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Mercoledì 9.00-10.00 - inizio 21 ottobre

### **ACROYOGA**

Iscrizione 125 € (più tessera Uisp "Z") - 25 lezioni da due ore - 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Giovedì 9.30-11.30 - inizio 22 ottobre

### **ATTIVITÀ POSTURALE**

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z")

25 lezioni - 1 volta a settimana

**Centro Moving** via Brozzi 15

Mercoledì 10.00-11.00 - inizio 21 ottobre

#### **UISP È ANCHE IN PROVINCIA!**

Corsi a Medesano, Felegara, Mezzano Inferiore, Noceto, Pontetaro, San Polo, San Secondo, Sissa, Sorbolo, Trecasali.

Chiama allo 0521/707411 o scrivi a [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it) per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)

## BALLI

Iscrizione 86 € (più tessera Uisp "Z") - 25 lezioni - 1 volta a settimana

### **Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Martedì 15.00-16.00 (intermedi) - inizio 20 ottobre

Martedì 16.00-17.00 (avanzati) - inizio 20 ottobre

Martedì 17.00-18.00 (principianti) - inizio 20 ottobre

Venerdì 15.00-16.00 (pre-intermedi) - inizio 23 ottobre

Venerdì 16.00-17.00 (avanzati) - inizio 23 ottobre

Venerdì 17.00-18.00 (intermedi/avanzati) - inizio 23 ottobre

### **Palestra Damas** via Orlando 27/a

Martedì 15.00-16.00 (liscio principianti) - inizio 20 ottobre

Martedì 16.00-17.00 (social dance) - inizio 20 ottobre

Venerdì 15.00-16.00 (liscio intermedi) - inizio 23 ottobre

Venerdì 16.00-17.00 (social dance) - inizio 23 ottobre

### **Parrocchia SS. Stimate** via Sbravati 6

Lunedì 14.00-15.00 (principianti) - inizio 19 ottobre

Lunedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 19 ottobre

Giovedì 14.00-15.00 (intermedi) - inizio 22 ottobre

Giovedì 15.00-16.00 (avanzati) - inizio 22 ottobre

## GINNASTICA AL DOMICILIO RESIDENZIALE

### 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 10.30-11.30

**Centro Diurno di Collecchio** giovedì 10.00-11.00

**Centro Diurno di Medesano** lun-gio 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 127 persone**, in collaborazione con amministrazioni locali, cooperative e aziende alla persona, presso le strutture di:  
Sorbolo, Parma, Medesano, Basilicogiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://facebook.com/uisp.parma)

# GINNASTICA A DOMICILIO

1 intervento  
finanziato da  
Uisp come  
attività  
istituzionale

## 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 della coordinatrice del progetto, dott.ssa Sara Conversi.

---

## GINNASTICA IN ACQUA

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
Iscrizione 157 € (più tessera Uisp "Z")  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 60' d'acqua  
Mercoledì 8.45-9.45 - inizio 7 ottobre

**Piscina di viale Piacenza**  
Iscrizione 140 € (più tessera Uisp "Z")  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 45' d'acqua  
Mercoledì 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15  
Inizio 7 ottobre

---

## NUOTO GRANDETÀ

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
Iscrizione 209 € (più tessera Uisp "Z")  
60 lezioni - 2 volte a settimana - 60' d'acqua  
Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00  
- inizio il 1° ottobre

**Piscina di via Zarotto**  
Iscrizione 280 € (più tessera Uisp "Z")  
60 lezioni - 2 volte a settimana - 45' d'acqua  
Lun-gio 9.00-9.45 / 11.15-12.00 - inizio il 1°  
ottobre

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://facebook.com/uisp.parma)

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PISCINA

## SCLEROSI MULTIPLA

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
Iscrizione 157 (più tessera Uisp "Z")  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 60' d'acqua  
Martedì 14.20-15.20 / 15.10-16.10  
inizio 6 ottobre  
Sabato 13.00-14.00 / 14.00-15.00  
inizio 3 ottobre

**Piscina Ego Village** via del Giardinetto, 6 -  
Collecchio (PR)  
Iscrizione: 157 € (più tessera Uisp "Z")  
25 lezioni -1 volta a settimana -  
45' di attività in acqua  
Lunedì 14.00-14.45 / 14.45-15.30 -  
inizio 26 ottobre

## PARKINSON

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
Iscrizione 157 € (più tessera Uisp "Z")  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 60' d'acqua  
Venerdì 11.30-12.30 - inizio 2 ottobre

## ARTROSI ANCA- GINOCCHIO

**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
Iscrizione 157 (più tessera Uisp "Z")  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 60' d'acqua  
Martedì 11.15-12.15 - inizio 6 ottobre  
Venerdì 10.30-11.30 - inizio 2 ottobre

## ICTUS STABILIZZATO IN COLLABORAZIONE CON



**Piscina Sportcenter** via Cardani 19  
30 lezioni - 1 volta a settimana - 45 d'acqua  
+ 30' di attività a secco - inizio 5 ottobre  
Lunedì 14.30-15.00 (attività a secco) +  
15.15-16.00 (attività in acqua)

*La quota di iscrizione è gratuita per l'utente perché  
il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma.*

*Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.*

**Come iscriversi:** dal 2 al 25 settembre recarsi presso gli uffici Uisp di via Testi 2 a Parma da martedì a venerdì ore 9.00-13.00 per pagare la tessera.

### UISP È ANCHE IN PROVINCIA!

Corsi per l'ictus stabilizzato anche a Langhirano, in collaborazione con

Chiama allo 0521/707411 o scrivi a [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it) per sapere costi, giorni ed orari, modalità di iscrizione, indirizzi e date di inizio dei corsi.



---

## CORSI IN ACCREDITAMENTO

Le attività descritte in questo paragrafo, essendo realizzate in accreditamento con il Comune di Parma in base ad un bando comunale, al momento della stampa del libretto NON SONO ANCORA CERTE. La conferma definitiva della loro realizzazione, nonché di giorni, orari e quote d'iscrizione, sono subordinate agli esiti della nostra partecipazione al bando, che il Comune di Parma comunicherà in date successive.

Si ricorda che finora il bando ha stabilito che ha diritto al contributo comunale per la partecipazione a detti corsi solo chi ha compiuto 55 anni, risiede nel Comune di Parma e non è in condizione lavorativa, previa presentazione di un ISEE inferiore a 25.000,00 €/anno. Si può usufruire di questo contributo per una sola tra le attività proposte. L'iscrizione verrà accettata solo previo tesseramento Uisp 2015-2016.

Si ricorda infine che tutte le attività previste dal bando sono a numero chiuso perciò le iscrizioni verranno accettate fino ad esaurimento posti. Per informazioni telefonare allo 0521 707411.

### GINNASTICA IN ACQUA TERMALE

Corsi da 20 lezioni monosettimanali per gruppi di 20 persone, svolti in acqua termale a 33° in vasca "media" presso le **terme di Monticelli**. Prevedono 45' di attività in acqua + 10' di idromassaggio.

### GINNASTICA IN ACQUA

Corso da 55 lezioni bisettimanali svolto presso la **piscina di via Moletolo**.

### NUOTO

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Moletolo**.

### ATTENZIONE

*Al momento della stampa del libretto ancora non sappiamo le caratteristiche previste dal bando per questi corsi (durata delle lezioni ed eventuale parte di attività a secco a bordo vasca)*



# PARMA

**UISP**  
sportpertutti



...seguitici!

# Ambiente UISP

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## USCITE E ATTIVITA'

# 2015-16



## AUTUNNO 2015

### Domenica 20 settembre

escursione sul monte Pizzoccolo, alta Val Garda.

Grazie all'esperienza dei nostri accompagnatori avremo la possibilità di andare fuori regione ed esplorare un affascinante angolo dell'Alta Val Garda che offre panorami inaspettati e scorci davvero suggestivi.

### Domenica 25 ottobre

escursione in Liguria, da Deiva Marina a Levanto.

L'itinerario scelto si svolge ai limiti del Parco Nazionale delle 5 Terre ed offre interessanti scorci dal punto di vista paesaggistico. Cammineremo su sentieri immersi nella macchia mediterranea, che alternano strapiombi a picco sul mare a tratti immersi nei boschi di castagno, particolarmente suggestivi in autunno

**Per informazioni:** [ambiente@uisparma.it](mailto:ambiente@uisparma.it)

## PRIMAVERA 2016

### GINNASTICA DOLCE NEI PARCHI

#### DAL 23 MAGGIO AL 30 GIUGNO 2016

**PARCO DUCALE** - lunedì-giovedì 9.00-10.00  
ritrovo di fronte teatro "Al Parco"

**PARCO MARTINI** - martedì-venerdì 9.00-10.00  
ritrovo parcheggio di via Bondi

#### ISCRIZIONI

**Quota:** 30,00 € per l'intero periodo + eventuale tessera Uisp (conferma del parco con 6 iscritti)  
Entro venerdì 18 maggio presso gli uffici UISP o dagli insegnanti a lezione

PER ULTERIORI AGGIORNAMENTI VISITA [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) & [facebook.com/uisp.parma](https://www.facebook.com/uisp.parma)



# PARMA



...seguiti

# Convenzioni UISP

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

## NELLA TUA CITTA'!

### 2015-16

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



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

Come Socio Uisp Parma, tu 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](http://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](http://www.namura.it)

#### **Madriquera Del Sol**

Via Montebello 83/D Parma - Tel. 0521 494915

#### **Erborsiteria L'Orto dei Semplici**

Borgo del Parmigianino 9/a  
& Str.da della Repubblica 73/a

### CINEMA TEATRO E CONCERTI

**ingressi ridotti soggetto a condizioni:**

**Cinema D'Azeglio, Cinema Astra e Cinema Edison**

#### **Parma Oper Art**

via Garibaldi 57 Parma  
[www.parmaoperart.com](http://www.parmaoperart.com)

#### **Teatro delle Briciole c/o**

c/o Teatro al Parco, Parco Ducale 1

### CORSI CULTURALI & ATTIVITÀ sconti vari:

#### **A.L.F.A.**

Strada al Collegio dei Nobili 3/A Parma  
[www.alfaparma.org](http://www.alfaparma.org)

#### **Inlingua Scuola di Lingua**

Via Annibale Pizzarelli 11/a Parma  
[www.inlinguaparma.com](http://www.inlinguaparma.com)

#### **Federazione Italiana Attività Subacquee**

Scuola Federale e Sezione Territoriale di Parma  
[www.fiasparma.it](http://www.fiasparma.it)

## **POLIAMBULATORI & RIABILITAZIONE**

**tariffe convenzionate:**

### **Studio Iris di Psicoterapia e Psicologia**

Via delle Basse 1 Collecchio Parma  
www.studiopsicologi-iris.it

### **Poliambulatorio Fisiocenter**

Via Giardinetto 6/L Collecchio  
www.poliambulatoriofisiocenter.com

### **Fisio Traversetolo Fisio s.r.l.**

V.le Verdi 82/f Traversetolo  
fisiotraversetolo@pec.libero.it

### **Poliambulatorio Dalla Rosa Prati**

Via Emilia Ovest 12/A  
www.poliambulatoriodallarosapрати.it

### **Dott. Pennoni Osteopata**

Via Abbeveratoria 24/B Parma - Tel. 377 9817364  
ambu.pennoni@ymail.com

### **AL.MA Center**

Via Nazionale Emilia 11 Pontetaro di Noceto  
www.almacentermed.com

### **INTEGRA Studio di Fisioterapia**

Via Marconi 23 Parma - integrastudio@email.it  
Tel. 328 4146582

### **Poliambulatorio e Centro Riabilitazione Airone**

Viale Matteotti, 47/49 bis Salsomaggiore Terme  
Parma - www.poliambulatorioairone.com

### **Dott. Giancarlo Panagia Fisioterapista Osteopata**

Don Giovanni Minzoni 14 Collecchio  
Tel. 340 3178871

### **Val Parma Hospital**

Via XX Settembre 22 Langhirano  
www.valparmahospital.it

### **Centro Medico Soteria**

Via Aldro Moro 1/A Felino  
www.centromedicosoteria.it

### **KINEMOVE Center**

Via Naviglio Alto 20/A Parma  
www.kinemovecenter.com

### **Poliambulatorio Fitness Center**

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

### **Cecilia Rota Preparatore Atletico e Rieducatore Funzionale**

Tel. 347 0605345 - about.me/cecilia.rota

### **BLV Chiropratica**

Via Giuseppe Mazzini 1 Parma  
www.blvchiropratica.it

### **Dott. Giorgio Labate**

#### **Medicina Estetica Odontoiatria**

Via Mazzini, Galleria Polidoro 7 Parma  
www.studiolabate.it

---

### **FARMACIE sconti vari:**

#### **Farmacia Volturmo**

Via Volturmo 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 Parma

### **PARMAMIELE**

Via Galaverna 3 Collecchio Parma - www.kingfrog.it

### **CENTRO OTTICO DUCALE**

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  
www.pizzeriaincontro.it

**Pizzeria "Il Gabbiano"**

Via Nicola Morigi 10 Parma

**Pizzeria Ristorante Blue Moon - Luna Blu**

Via Gramsci 11 Parma

**Muxar Pizza Pizzeria da asporto**

Viale Dei Mille 28/B Parma - Tel. 0521 571223  
Tel. 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 - Tel. 0521 466966

www.revisionitalia.com

servizio revisioni auto e moto MCTC con tariffa  
minima di legge

**Parma Traslochi**

8/A Via Casanova Parma

www.traslochiparma.net

**Orologeria Lab. Oro**

Via Solari 31 Parma

**Divertilandia SNC**

Via Anselmi 14, Parma - Tel. 0521 1553309

www.divertilandia.it

**SERVIZI PER LE SOCIETÀ SPORTIVE**

**Supergrafica**

Via D. Spaggiari, 12/a

www.supergrafica.biz

Per le società affiliate Uisp Parma sconti vari

**VACANZE E TEMPO LIBERO sconti vari:**

**Parco Avventura Forestaavventura**

Prato Spilla, Monchio delle Corti

www.forestavventura.it

**Orix Tours Agenzia Viaggi**

Via Farini 62/a Parma

www.orixtoursagenziaviaggi-parma.it

**Cooperativa Sociale Biricc@**

Stazione Turistica Pratospilla

**TOLASUDOLSA Rooms, Breakfast and MTB**

Località Sambuceto 208 strada prov.le 66

Compiano (PR) 43053 - cell. 339 3870031



...seguici!

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)



# UISP PARMA

...promuove la tua attività sportiva

...a Parma siamo più di **24,500 soci e 350 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](http://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](mailto:redazione@uispparma.it)

**#SportPerTutti**





...seguici!

www.uisp.it/parma

**Salento Summer Camp**

UISP sportpertutti

**Eco Camp 2015**

Campi Estivi

UISP sportpertutti

**Sporty Club**

Con piscina!

6-9 ANNI e 10-14 ANNI

dal 7 Giugno al 7 Agosto e dal 31 al 28 Agosto

**SEMINARIO FISCALE**

2015

UISP sportpertutti

**Turismo sociale**

per te, solo UISP

UISP sportpertutti

**GRUPPI SPECIALI TRAIL RUNNING PARMA 2015**

UISP sportpertutti

**CICLISMO UISP**

UNA STAGIONE DA PEDALARE INSIEME

edizione 2015

UISP sportpertutti

**2015-16 IL CAMPIONATO GIOVANILE**

UISP

**3° WINTER CUP**

UISP sportpertutti

**BICINCITTA'**

DOMENICA 10 MAGGIO 2015 PARMA

10.00h - 12.00h

UISP sportpertutti

**#VIVICITTA'**

LA CHIAVE PER TUTTI

UISP sportpertutti

#SportPerTutti

**UISP PARMA**

**È ANCHE...**

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

**UISP sportpertutti**

**LIBERI di muoversi**

www.uisp.it

Associazioni all'Uisp scegli il tuo sport

2015-2016