

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

ADULTI



Per partecipare all'attività è necessario essere soci UISP ed essere in possesso di certificato medico sportivo non agonistico.

Per info contattare il referente tramite:



0521/707411



infocorsi@uispparma.it

Oppure visita il nostro sito al link qui sotto

clicca qui

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra
Palestrina UISP



Scopri i nostri corsi!

Yogalates

 **GIO | ore 13.30 - 14.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Yoga Hatha

 **GIO | ore 17.30 - 18.30**

 **28 lezioni**

€ 195

Yoga Hatha

 **GIO | ore 18.30 - 19.30**

 **28 lezioni**

€ 195

Yoga Viniyoga

 **GIO | ore 19.30 - 20.30**

 **28 lezioni**

€ 195

Yoga Hatha

 **LUN | ore 09.15 - 10.30**

 **28 lezioni**

€ 155

Yoga Hatha

 **LUN | ore 10.30 - 11.45**

 **28 lezioni**

€ 155

Fondamenti di Yoga

 **LUN | ore 12.00 - 13.00**

 **28 lezioni**

€ 155

Yogalates

 **LUN | ore 13.30 - 14.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Softball Pilates

 **LUN | ore 14.30 - 15.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 16.00 - 17.00**

 **28 lezioni**

€ 130

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 17.00 - 18.00**

 **28 lezioni**

€ 130

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 18.00 - 19.00**

 **28 lezioni**

€ 130

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 19.00 - 20.00**

 **28 lezioni**

€ 130

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 20.00 - 21.00**

 **28 lezioni**

€ 130

Pilates Dolce

 **MAR | ore 08.00 - 09.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Pilates Dolce

 **MAR | ore 09.00 - 10.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Posturale

 **MAR | ore 10.00 - 11.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Cardio Metabolico Base

 **MAR | ore 11.00 - 12.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Cardio Metabolico Avanz.

 **MAR | ore 12.00 - 13.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Yogalates

 **MAR | ore 13.30 - 14.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Yoga Ormonale

 **MAR | ore 14.30 - 15.30**

 28 lezioni

€ 195

Ring Pilates

 GIO | ore 15.30 - 16.30

 28 lezioni

€ 120

Tonificazione

 GIO | ore 16.30 - 17.30

 28 lezioni

€ 130

Yoga Hatha

 MAR | ore 17.30 - 18.30

 28 lezioni € 195

Yoga Hatha

 MAR | ore 18.30 - 19.30

 28 lezioni € 195

Yoga Viniyoga

 MAR | ore 19.30 - 20.30

 28 lezioni € 195

Yoga Hatha

 MER | ore 09.15 - 10.30

 28 lezioni € 155

Yoga Hatha

 MER | ore 10.30 - 11.45

 28 lezioni € 155

Fondamenti di Yoga

 MER | ore 12.00 - 13.00

 28 lezioni € 155

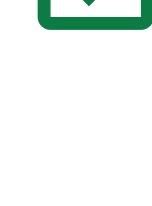
Yogalates

 MER | ore 13.30 - 14.30

 28 lezioni € 120

Softball Pilates

 MER | ore 14.30 - 15.30

 28 lezioni € 120

GAG

 MER | ore 16.00 - 17.00

 28 lezioni € 130

GAG

 MER | ore 17.00 - 18.00

 28 lezioni € 130

Step Aerobico

 MER | ore 18.00 - 19.00

 28 lezioni € 145

Tappetino elastico

 MER | ore 19.00 - 20.00

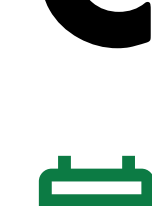
 28 lezioni € 145

Pilates Dolce

 VEN | ore 08.00 - 09.00

 28 lezioni € 120

Pilates Dolce

 VEN | ore 09.00 - 10.00

 28 lezioni € 120

Ginnastica Posturale

 VEN | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni € 120

Cardio Metabolico Base

 VEN | ore 11.00 - 12.00

 28 lezioni € 120

Cardio Metabolico Avanz.

 VEN | ore 12.00 - 13.00

 28 lezioni € 120

PSP

 VEN | ore 13.30 - 14.30

 28 lezioni € 120

Softball Pilates

 VEN | ore 14.30 - 15.30

 28 lezioni € 120

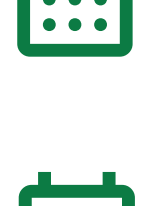
Ginnastica Posturale

 VEN | ore 16.00 - 17.00

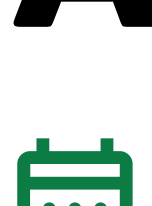
 28 lezioni € 130

Ginnastica Posturale

 VEN | ore 17.00 - 18.00

 28 lezioni € 130

Ginnastica Posturale

 VEN | ore 18.00 - 19.00

 28 lezioni € 130

GAG

 VEN | ore 19.00 - 20.00

 28 lezioni € 130

Mobility Flow

 MAR | ore 15.30 - 16.30

 28 lezioni € 120

ABS Tone

 MAR | ore 16.30 - 17.30

 28 lezioni € 130

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra

ARCI San Lazzaro



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Posturale

 **GIO | ore 9.00 - 10.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Posturale

 **GIO | ore 10.00 - 11.00**

 **28 lezioni**

€ 120

PSP

 **GIO | ore 11.00 - 12.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 09.00 - 10.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Posturale

 **LUN | ore 10.00 - 11.00**

 **28 lezioni**

€ 120

PSP

 **LUN | ore 11.00 - 12.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Pilates Dolce

 **LUN | ore 17.30 - 18.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Pilates Dolce

 **LUN | ore 18.30 - 19.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Dolce

 **LUN - GIO | ore 15.30 - 16.30**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **LUN - GIO | ore 16.30 - 17.30**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 09.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Pilates Dolce

 **MER | ore 10.00 - 11.00**

 **28 lezioni**

€ 120

PSP

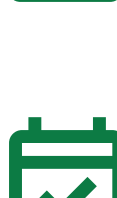
 **MER | ore 11.00 - 12.00**

 **28 lezioni**

€ 120

Balli di gruppo - Princ.

 **MER | ore 14.30 - 15.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Balli di gruppo - Interm.

 **MER | ore 15.30 - 16.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Balli di gruppo - Avanz.

 **MER | ore 16.30 - 17.30**

 **28 lezioni**

€ 120

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra Damas



Scopri i nostri corsi!

Balli di gruppo - Interm.

 **VEN** | ore 15.00 - 16.00

 28 lezioni

€ 120

Balli di gruppo - Princ.

 **MAR** | ore 15.30 - 16.30

 28 lezioni

€ 120

Balli di gruppo - 80/90

 **GIO** | ore 15.00 - 16.00

 28 lezioni

€ 105

Balli di gruppo - 80/90

 **GIO** | ore 16.00 - 17.00

 28 lezioni

€ 105

Balli di gruppo - Avanz.

 **VEN** | ore 16.00 - 17.00

 28 lezioni

€ 120

Balli di gruppo - Princ.

 **MAR** | ore 10.30 - 11.30

 28 lezioni

€ 120

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO** | ore 09.00 - 10.00

 28 lezioni

€ 175

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO** | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni

€ 175

Ginnastica Posturale

 **GIO** | ore 11.00 - 12.00

 28 lezioni

€ 120

Ginnastica Posturale

 **MAR** | ore 11.00 - 12.00

 28 lezioni

€ 120

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra **Sister's Dance**



Scopri i nostri corsi!

Balli di gruppo - Interm.

 **MER | ore 10.30 - 11.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Balli di gruppo - Princ.

 **LUN | ore 10.30 - 11.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 9.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Pilates Dolce

 **LUN | ore 14.30 - 15.30**

 **28 lezioni**

€ 120

Pilates Dolce

 **LUN | ore 15.30 - 16.30**

 **28 lezioni**

€ 120

PSP

 **MER | ore 14.30 - 15.30**

 **28 lezioni**

€ 120

PSP

 **MER | ore 15.30 - 16.30**

 **28 lezioni**

€ 120

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra Sacro Cuore



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **MAR-VEN** | ore 09.00 - 10.00

 55 lezioni

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR-VEN** | ore 10.00 - 11.00

 55 lezioni

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR-VEN** | ore 11.00 - 12.00

 55 lezioni

€ 165

Pilates Dolce

 **GIO** | ore 08.00 - 09.00

 28 lezioni

€ 120

Pilates Dolce

 **GIO** | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni

€ 120

Pilates Dolce

 **LUN** | ore 8.00 - 9.00

 28 lezioni

€ 120

Pilates Dolce

 **LUN** | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni

€ 120

Ginnastica Posturale

 **LUN** | ore 9.00 - 10.00

 28 lezioni

€ 120

Ginnastica Posturale

 **GIO** | ore 9.00 - 10.00

 28 lezioni

€ 120

CORSI & ATTIVITÀ 2026/2027

Attività in palestra
San Pellegrino
e San Giacomo



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Posturale

 **LUN** | ore 18.00 - 19.00

 28 lezioni - Annuale € 180

Ginnastica Posturale

 **VEN** | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni - Annuale € 140

Ginnastica Posturale

 **MER** | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni - Annuale € 140

Ginnastica Posturale

 **MER** | ore 18.00 - 19.00

 28 lezioni - Annuale € 180

Pilates Dolce

 **MER** | ore 9.00 - 10.00

 28 lezioni - Annuale € 140

Pilates Dolce

 **VEN** | ore 9.00 - 10.00

 28 lezioni - Annuale € 140

Fit Lab

 **LUN** | ore 19.00 - 20.00

 28 lezioni - Annuale € 180

Fit Lab

 **MER** | ore 19.00 - 20.00

 28 lezioni - Annuale € 180

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra De Nittis Kung Fu



Scopri i nostri corsi!

Dance Workout Base

 LUN | ore 13.00 - 14.00

 28 lezioni

€ 140

Dance Workout Interm.

 LUN | ore 14.00 - 15.00

 28 lezioni

€ 140

Ginnastica Posturale

 GIO | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni

€ 140

Ginnastica Posturale

 LUN | ore 10.00 - 11.00

 28 lezioni

€ 140

Pilates Dolce

 GIO | ore 11.00 - 12.00

 28 lezioni

€ 140

Pilates Dolce

 LUN | ore 11.00 - 12.00

 28 lezioni

€ 140

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra **Thrull**



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 09.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 198

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 198

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 198

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra Tulipano



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO | ore 09.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 165

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra **Campus**



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 9.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 175

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 175

Ginnastica Dolce

 **LUN - MER | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 175

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra **Ludens**



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 09.00 - 10.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 165

Ginnastica Dolce

 **MAR - VEN | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 165

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra
Palestra Pezzani



Scopri i nostri corsi!

Fit Lab

 **LUN | ore 18.30 - 19.30**

 **28 lezioni - Annuale**

€ 180

Fit Lab

 **LUN | ore 19.30 - 20.30**

 **28 lezioni - Annuale**

€ 180

Fit Lab

 **GLO | ore 18.30 - 19.30**

 **28 lezioni - Annuale**

€ 180

Fit Lab

 **GLO | ore 19.30 - 20.30**

 **28 lezioni - Annuale**

€ 180

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra
Zona Mossa
Piazzale Ravenet



Scopri i nostri corsi!

Interval Training

 **MER | ore 18.30 - 19.30**

 **28 lezioni - Annuale**

€ 180

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra
Circolo San Martino



Scopri i nostri corsi!

Yoga

 **MER | 19.00 - 20.00**

 **25 Lezioni - Annuale**

€ 180

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in palestra
Circolo Castelletto



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO | ore 10.00 - 11.00**

 **55 lezioni**

€ 175

Ginnastica Dolce

 **MAR - GIO | ore 11.00 - 12.00**

 **55 lezioni**

€ 175

CORSI E ATTIVITÀ

2026/2027

**Attività in palestra
Del Chicca - Melloni**



Per partecipare all'attività è necessario essere soci UISP. Scopri sul nostro sito come diventarlo anche tu!

Scopri i nostri corsi!

Pilates

 LUN | 17.30 -18.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Pilates

 LUN | 18.30 -19.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Pilates

 LUN | 19.30 -20.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Pilates

 GIO | 17.30 - 18.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Pilates

 GIO | 18.30 - 19.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Pilates

 GIO | 19.30 - 20.30

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Ginnastica Dolce

 MAR - VEN | 15.00 - 16.00

 55 lezioni - Annuale

€ 165

Ginnastica Dolce

 MAR - VEN | 16.00 - 17.00

 55 lezioni - Annuale

€ 165

Total Body

 MAR | 19.00 - 20.00

 28 lezioni - Annuale

€ 180

Total Body

 VEN | 19.00 - 20.00

 28 lezioni - Annuale

€ 180

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività all'aperto



Scopri i nostri corsi!

Running - Princ.

 **LUN | 18.00 - 19.00**

 12 lezioni - 1° trimestre

€ 60

Running - Medio/avanz.

 **LUN | 19.00 - 20.00**

 12 lezioni - 1° trimestre

€ 60

Running - Princ.

 **GIO | 18.00 - 19.00**

 12 lezioni - 1° trimestre

€ 60

Running - Medio/avanz.

 **GIO | 19.00 - 20.00**

 12 lezioni - 1° trimestre

€ 60

Enjoy Trail - Princ.

 **MAR | 18.30 - 19.30**

 12 lezioni - 1° trimestre

€ 60

Fit Walk

 **MAR | 19.00-20.00**

Via Jacobs

 13 lezioni

€ 20

Fit Walk

 **GIO | 19.00-20.00**

Via Chiavari

 13 lezioni

€ 20

Fit Walk

 **LUN | 19.00-20.00**

Strada Quarta

 13 lezioni

€ 20

Fit Walk

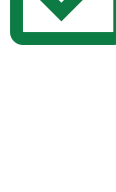
 **MER | 10.00 - 11.00**

Parco Ducale

 13 lezioni

€ 20

Fit Walk

 **MER | 18.30 - 19.30**

Sede UISP

 13 lezioni

€ 20

Boxe Avanz.

 **dal LUN - VEN | 18.30 - 20.00**

 mensile

€ 45

Boxe Avanz.

 **dal LUN - VEN | 18.30 - 20.00**

 Abbonamento settembre–febbraio: 5 mesi

€ 200

Boxe Avanz.

 **dal LUN - VEN | 18.30 - 20.00**

 Abbonamento marzo–luglio: 5 mesi

€ 200

Boxe Avanz.

 **dal LUN - VEN | 18.30 - 20.00**

 Abbonamento settembre–luglio: 10 mesi

€ 380

CORSI & ATTIVITÀ

2026/2027

Attività in piscina
Piscina Pizzetti



Scopri i nostri corsi!

Ginnastica in acqua

 **MER** | ore 9.00 - 10.00

 30 lezioni

€ 205

Ginnastica in acqua

 **MER** | ore 10.00 - 11.00

 30 lezioni

€ 205

Nuoto Over 65

 **MAR - VEN** | ore 9.00 - 10.00

 60 lezioni

€ 308

Nuoto Over 65

 **MAR - VEN** | ore 10.00 - 11.00

 60 lezioni

€ 308

Nuoto Over 65

 **MAR - VEN** | ore 11.00 - 12.00

 60 lezioni

€ 308

Nuoto Over 65

 **LUN - GIO** | ore 11.15 - 12.00

 60 lezioni

€ 308

Nuoto Adulti Med/Av.

 **MAR** | ore 20.30 - 21.15

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 170

Nuoto Adulti Med/Av.

 **MAR** | ore 21.15 - 22.00

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 150

Nuoto Adulti Med/Av.

 **VEN** | ore 20.30 - 21.15

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 170

Nuoto Adulti Med/Av.

 **VEN** | ore 21.15 - 22.00

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 150

Nuoto Adulti Princ.

 **LUN** | ore 19.45 - 20.30

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 170

Nuoto Adulti Princ.

 **MER** | ore 19.45 - 20.30

 15 lezioni - 1° quadrimestre

€ 170