



# **Programma corsi di ginnastica e attività UISP 2017/2018**

**UISP TERRITORIALE PAVIA**  
**Via Gramsci, 19 - 27100 Pavia**  
Tel. / Fax 0382.461660 - cell. 3923771809  
[Uisp\\_pavia@libero.it](mailto:Uisp_pavia@libero.it)



**UISP**

## *Unione italiana sport per tutti*

### **Carta dello Sport per tutti**

1. Praticare lo sport è un diritto dei cittadini di tutte le età e categorie sociali.
2. Lo sport per tutti costituisce un fenomeno socialmente rilevante, poiché assolve a primarie funzioni nei processi di crescita degli individui e della collettività. In particolare, lo sport costituisce un elemento irrinunciabile della dimensione educativa, per il ruolo che esso svolge nella formazione del fanciullo e dell'educazione continua degli adulti. Il diritto allo sport è dunque diritto a compiere un'esperienza di maturazione umana e di integrazione sociale.
3. Lo sport per tutti svolge una preziosa funzione sanitaria a beneficio di tutti: tutela la salute ed è fattore di prevenzione contro le malattie. Il diritto allo sport è quindi parte integrante del diritto alla salute.
4. La dimensione associativa Dello sport costituisce un'importante risorsa di relazione e interazione sociale, una preziosa esperienza di democrazia, partecipazione e corresponsabilità.
5. Lo sport per tutti, in tutte le sue forme e per tutti i cittadini, deve essere affermato, riconosciuto e garantito per assicurare i massimi benefici dell'esperienza sportiva alle singole persone, ai gruppi sociali e alla collettività.
6. Per assolvere le sue funzioni educative, culturali e sociali lo sport deve essere organizzato e praticato sulla base di principi e criteri scientificamente fondati, nel rispetto delle regole disciplinari, di norme di fair play condivise e liberamente accettate, e dei bisogni dei cittadini. Un'adeguata formazione degli operatori è indispensabile per sviluppare lo sport sociale e in particolare per concretizzare la dimensione educativa dell'attività sportiva.
7. L'associazionismo sportivo è essenziale per la promozione e l'organizzazione dello sport secondo criteri di qualità, eticità e regolarità.
8. La specificità che deriva allo sport dalle sue funzioni sociali si basa sulla salvaguardia sia dell'autonomia delle associazioni sportive sia del volontariato che le sostiene.
9. L'associazionismo di sport per tutti, nelle sue varie forme, rappresenta una dimensione rilevante dell'economia sociale.
10. È dovere delle Istituzioni Pubbliche a tutti i livelli nazionale, regionale, e locale garantire le condizioni per la pratica dello sport di tutti i cittadini e per la vita e le attività delle organizzazioni sportive.

(Presentata il 19 Febbraio 2004)

# **ORGANIZZAZIONE UISP PAVIA**

## **CONSIGLIO DIRETTIVO UISP PAVIA**

<b>Bolognesi Manuela</b>	Presidente
<b>Contristano Geraldina</b>	Dirigente
<b>Aguzzi Silvana</b>	Dirigente
<b>Tempesta Gianni</b>	Dirigente
<b>Cacciani Nello</b>	Dirigente
<b>Pellegrini Dario</b>	Dirigente
<b>Salvatore Giovanna</b>	Dirigente
<b>Gallini Deborah</b>	Dirigente
<b>Galli Giordano</b>	Lega Nuoto

# ASSOCIATO: DIRITTI E DOVERI.

1). La qualifica di associato dà diritto:

- a partecipare alla vita associativa e a tutte le attività promosse
- a partecipare all'elezione degli organi Dirigenti.

2). Hanno diritto all'elettorato attivo tutti gli associati in regola con il tesseramento.

3) Tutti gli associati sono tenuti:

- all'osservanza dello statuto, dei regolamenti e delle deliberazioni assunte dagli organi associativi, ad adempiere, nei termini previsti, alle obbligazioni assunte nei confronti della UISP o/e derivanti dall'attività svolta.

**L'UISP si impegna con grandi sforzi economici a garantire tariffe accessibili , ai soci chiediamo di rispettare tale impegno versando la quota di partecipazione alle attività con regolarità e puntualità. Si sottolinea che all'atto dell'iscrizione è necessario presentare il Certificato Medico**

**NON SONO CONTEMPLATI PAGAMENTI  
MENSILI O RIDUZIONI DI QUOTE**

## CORSI 2017/2018

### **GINNASTICA ADULTI**

Tonificazione e allenamento con esercizi sia a corpo libero che con utilizzo di piccoli attrezzi a ritmo di musica

#### **Pavia**

##### **Palestra piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Lunedì-mercoledì- venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Lunedì-mercoledì-venerdì dalle 19.00 alle 20.00

##### **Palestra Città Giardino Via Acerbi n. 31**

Martedì-venerdì dalle 18.30 alle 19.30

##### **Palestra Don Orione Via Don Orione n. 25**

Lunedì-giovedì dalle 18.50 alle 19.50

#### **Zeccone**

##### **Palestra Scuola Elementare Via Italia**

Martedì-venerdì dalle 20.00 alle 21.00

#### **San Leonardo**

##### **Centro Diurno**

Lunedì-giovedì dalle 19.30 alle 20.30

Lunedì-giovedì dalle 20.30 alle 21.30

#### **Lardirago**

##### **Oratorio**

Lunedì-mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

**San Martino Siccomario**  
**Palestra Scuola Elementare Milanese**  
**Via Lombardia 6**  
Martedì-giovedì dalle 18.30 alle 19.30

**Cura carpignano**  
**Palestra Scuola Elementare**  
Lunedì-giovedì dalle 19.00 alle 20.00

**Casorate Primo**  
**palestra Scuola media**  
martedì – venerdì dalle 20.00 alle 21.00

### **TARIFFE CORSI ADULTI**

- Tariffa trimestrale € 70.00 (per 2 lezioni settimanali)  
Tariffa trimestrale € 85.00 (per 3 lezioni settimanali)

**Tessera associativa e assicurativa annuale € 20.00**

**NOVITA'!!!**

**CORSO DI PILATES**

**Dal 7 OTTOBRE 2017**

***Palestra Piscina Folperti***  
***Sabato dalle 10.00 alle 11.00***

# CORSI GINNASTICA DOLCE

Il movimento volto alla promozione e al mantenimento della salute rappresenta un punto fermo della prevenzione alle patologie correlate all'invecchiamento.

Scientificamente dimostrato che la ginnastica è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato alla ricerca del benessere psicofisico

## **Pavia**

### **Palestra Piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Lunedì-martedì-mercoledì-giovedì-venerdì dalle 9.30 alle 10.30  
e dalle 10.30 alle 11.30

Martedì-giovedì dalle 15.00 alle 16.00

### **Presso Chiesa di S. Alessandro**

Martedì-giovedì dalle 9.30 alle 10.30

### **Circolo A. Grassi Via Amati n. 10**

Martedì-venerdì dalle 9.30 alle 10.30

Martedì-venerdì dalle 16.45 alle 17.45

### **Palestra Scuola Elementare Carducci**

Lunedì-giovedì dalle 17.00 alle 18.00

### **Centro Sociale Borgo Via dei Mille**

Martedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00 e dalle 16.00 alle 17.00

### **Centro Sociale Santo Spirito Via Santo Spirito**

Lunedì-mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

### **Palestra Città Giardino Via Acerbi n. 31**

Martedì-giovedì dalle 16.00 alle 17.00

Martedì-venerdì dalle 17.30 alle 18.30

### **Centro Sportivo Blu River Via Guffanti**

Martedì-giovedì dalle 17.00 alle 18.00

### **Pavia Ovest Centro Sociale Cazzamali**

Lunedì-giovedì dalle 9.30 alle 10.30

Lunedì-giovedì dalle 10.30 alle 11.30

### **Palestra Quartiere Scala (cubo verde) Via Salvo d' Acquisto**

Martedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00

### **Cura Carpignano**

#### **Scuole elementari**

Lunedì - Venerdì dalle 17.30 alle 18.30

### **Borgarello**

#### **Palestra Oratorio**

Lunedì-giovedì dalle 09.00 alle 10.00

### **Certosa di Pavia**

#### **Palestra Via Rinascimento**

Lunedì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00

### **Casorate Primo**

#### **Presso Palestra dell'Oratorio**

Mercoledì-venerdì dalle 09.00 alle 10.00

### **Lardirago**

#### **Palestra Oratorio**

Martedì-giovedì dalle 18.00 alle 19.00

### **San Leonardo**

#### **Presso Centro Diurno**

Martedì-giovedì dalle 15.00 alle 16.00

### **Bubbiano**

#### **Ex Scuola Via Cavallotti**

Mercoledì-venerdì dalle 15.00 alle 16.00



## TARIFFE CORSI GINNASTICA DOLCE

Tariffa quadrimestrale € 80.00

Due componenti dello stesso nucleo familiare:

Tariffa bimestrale € 40.00

Coloro i quali volessero ancora usufruire del pagamento mensile potranno frequentare il corso di ginnastica dolce che si terrà a **Pavia Ovest Centro Sociale Cazzamali** il Lunedì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 10.30 o **Palestra di Via Acerbi** il martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00.

**Tessera associativa e assicurativa annuale € 20.00**

## OSSA PER LA VITA BONES FOR LIFE

Le proposte del movimento ***Ossa per la vita*** hanno lo scopo di stimolare il rafforzamento delle ossa attraverso processi naturali e dinamici, i movimenti sono semplici e inusuali. E' possibile attraverso questo percorso ritrovare una qualità di movimento e una vitalità rinnovata.

### **Pavia**

**Palestra Folperti Via Folperti n. 38**

lunedì dalle ore 14.30 alle ore 16.00

Mercoledì dalle ore 14.30 alle ore 16.00

**Corso monosettimanale (novembre/dicembre I ciclo – febbraio/marzo/aprile II ciclo)**

**INIZIO ATTIVITA' MERCOLEDI' 15 NOVEMBRE  
2017**

# **CORSI GINNASTICA IN ACQUA**

**Pavia**

## **Piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Martedì-mercoledì-giovedì dalle 9.30 alle 10.15

## **Piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Mercoledì-Venerdì dalle 14.45 alle 15.30

## **TARIFFE CORSI GINNASTICA IN ACQUA**

- Tariffa quadrimestrale € 100.00 (per 1 lezione a settimana)
- Tariffa quadrimestrale € 120.00 (per 2 lezioni settimanali)
- Tariffa quadrimestrale € 130.00 (per 3 lezioni settimanali)

Due componenti dello stesso nucleo familiare:

- Tariffa bimestrale € 50.00 (per 1 lezione a settimana)
- Tariffa bimestrale € 60.00 (per 2 lezioni settimanali)
- Tariffa bimestrale € 65.00 (per 3 lezioni settimanali)

**Tessera associativa e assicurativa annuale € 20.00**

# **CORSI NUOTO PER ADULTI E ANZIANI**

**Pavia**

**Piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Martedì-mercoledì-giovedì dalle 10.15 alle 11.00

## **TARIFFE CORSI NUOTO ADULTI E ANZIANI**

- Tariffa quadrimestrale € 90.00 (per 1 lezione a settimana)
  - Tariffa quadrimestrale € 135.00 (per 2 lezioni settimanali)
  - Tariffa mensile € 30.00 (per 1 lezione a settimana)
- Tariffa mensile € 45.00 (per 2 lezioni settimanali)

Due componenti dello stesso nucleo familiare:

- Tariffa bimestrale € 45.00 (per 1 lezione a settimana)
- Tariffa bimestrale € 68.00 (per 2 lezioni settimanali)

**Tessera associativa e assicurativa annuale € 20.00**

# CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

## **Pavia**

Martedì - venerdì dalle 17.00 alle 17.45

### **TARIFFE CORSI NUOTO**

- Tariffa quadrimestrale €100.00 (per 1 lezione a settimana)

Tariffa quadrimestrale €135.00 (per 2 lezioni settimanali)

Due componenti dello stesso nucleo familiare:

- Tariffa quadrimestrale € 90.00 (per 1 lezione a settimana)

Tariffa quadrimestrale € 120.00 (per 2 lezioni settimanali)

## SQUADRA AGONISTICA DI NUOTO

### **Allenamenti**

**Piscina Folperti Via Folperti n. 38**

Martedì dalle ore 17.45 alle ore 18.30

mercoledì-venerdì dalle 17.45 alle 19.15

### **TARIFFE SQUADRA AGONISTICA**

Tariffa trimestrale €150.00

Due componenti dello stesso nucleo familiare:

Tariffa trimestrale € 135.00

**Tessera associativa e assicurativa annuale**  
**€ 10.00**

# PROGRAMMA VIAGGI

Il settore turismo, nato venticinque anni fa per soddisfare il desiderio di molti associati di viaggiare insieme per condividere con altri parte del proprio tempo libero, si è consolidato negli anni sino a diventare un aspetto non di poco conto nel programma delle nostre attività. Cerchiamo sempre di essere molto attenti nella scelta delle proposte, spesso sollecitate dalle persone stesse. Anche quest'anno, in collaborazione con agenzie accuratamente selezionate, abbiamo in calendario allettanti proposte di viaggi.

**19-25 Novembre 2017**

**New York**

**16-17 Dicembre 2017**

**Mercatini di Natale Chambery e Annecy**

**22-25 Febbraio 2018**

**Soggiorno termale in Slovenia**

**Aprile 2018**

**Tour del Marocco ( aereo)**

**Maggio 2018**

**Tour della Grecia ( nave)**

**16-23 Giugno 2018**

**Isola D'Elba ( soggiorno mare)**

**Luglio 2018**

**Croazia (soggiorno mare)**

**Agosto/Settembre 2018**

**Salento (soggiorno mare)**

TEATRO



MUSICAL

*IN  
PROGRESS*

## GIOCHIAMO L'ESTATE 2018

*Centri estivi per bambini dai 4 ai 12 anni. Il centro sarà aperto per tutta l'estate 2018, dalla chiusura delle scuole fino alla ripresa delle stesse con un'unica interruzione la settimana di ferragosto, per soddisfare le esigenze delle famiglie, dalle 7:30 alle 17:00 dal lunedì al venerdì.*



**UISP TERRITORIALE PAVIA**  
**Via Gramsci, 19 - 27100 Pavia**

Tel. / Fax 0382.461660 - cell. 3923771809  
[Uisp\\_pavia@libero.it](mailto:Uisp_pavia@libero.it)