



NEWSLETTER n°10 - 23.24

In evidenza questa settimana...



Formazione con le UDB -
Unità Didattiche di Base,
ONLINE dall'1 al 4 febbraio
2024

A Valdengo il Winter Brich
Trail, diverse
distanze...un'unica
passione per la corsa!

Spegne sedici candeline il
Trofeo del Judo dedicato
ai più piccoli

In acqua: cinque prove
articolate un'unica
classifica

...cos'altro troverai in questo numero?

**Formazione - I Corsi di Formazione per il conseguimento delle qualifiche
Nazionali di: Operatore Sportivo Metodica Cammino di Atletica Leggera, di
Istruttore e Tecnico Off Road del settore Ciclismo, da Arbitro Pallacanestro e
Tecnico Educatore Nuoto**

**SdA Atletica Leggera - Tutto il calendario del settore, potrai scegliere tra: pista,
strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking**

SdA Calcio - La Coppa Carnevale ritorna sui campi li 3, 10 e 17 febbraio 2024

SdA Danza - Città in Danza...sedici anni di passione!

SdA Montagna - A marzo per "Ferrate che Passione"

SdA Neve - Il Trentino sarà la sede dal 10 al 17 marzo 2024 di NeveUisp

**SdA Pallavolo - Tutt3 a St Vincent per il 19esimo Palio Sant'Orso - 2° Memorial
Andrea Tagliante**

BRA CUNEO - SuperStraBra e Vicinittà

TORINO - Le attività delle Associazioni affiliate - asd Sinombre: The Hitball Arena Magazine, la Piscina Torrazza, Seminario con Silvia Brazzoli dell'asd Artemide Danza Egiziana e l'asd Cuore Matto e la giornata dei calzini spaiati

VALLESUSA - Mamme in cammino per Sfumature di Mamma

Buona Lettura!

Formazione

**EQUIPARAZIONE e RILASCIO delle QUALIFICHE
clicca QUI per contattare direttamente l'Ufficio Formazione**

UDB online
dal 1 al 4
febbraio
Unità Didattiche di Base

10 ore per conoscere la Uisp
LA PRIMA TAPPA PER L'ACQUISIZIONE DELLE QUALIFICHE
L'organizzazione del mondo sportivo associativo e no profit, le leggi e il terzo settore

ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

UISP sportpertutti Regionale Piemonte

info: formazione.piemonte@uisp.it

segui su YouTube Instagram Facebook X Spotify

UDB - Unità Didattiche di Base, ONLINE dall'1 al 4 febbraio 2024

Le unità didattiche di base sono la prima tappa del percorso formativo Uisp, indispensabile per completare la validazione delle qualifiche, o le equiparazioni di altri titoli. 10 ore di

formazione online per conoscere l'ente presso il quale si è affiliati, il suo funzionamento, le leggi, l'organizzazione del mondo sportivo associativo e no profit, per le Associazioni e le società sportive. Altri argomenti trattati sono i valori ed i contenuti dello sport per tutti, che è educazione, movimento, benessere, cultura, arte, amatorialità, competizione, solidarietà, inclusione e tanto altro ancora. Si tratta di approfondimenti molto importanti per chi gestisce o è impiegato in una società sportiva e per tutti i tecnici, istruttori, insegnanti, operatori, dirigenti e collaboratori, consapevoli del loro ruolo.

info → formazione.piemonte@uisp.it

[Clicca QUI per programmi e link d'iscrizione](#)

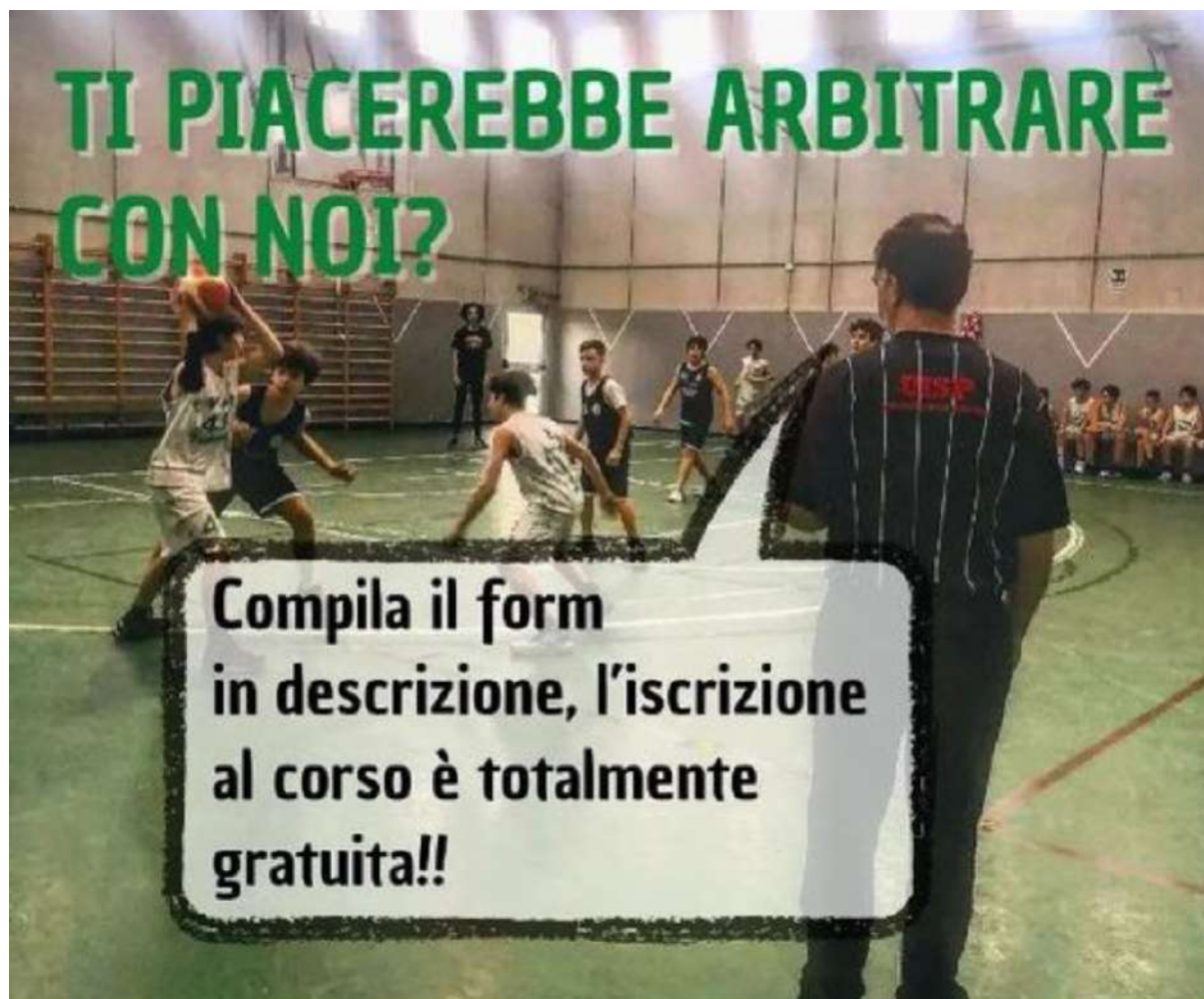


PREISCRIZIONI - Corso di Formazione per ottenere la qualifica nazionale da Tecnico Educatore Nuoto

Prenota il tuo posto per il corso in partenza a Febbraio 2024

info → formazione.piemonte@uisp.it

Clicca QUI per accedere link d'iscrizione



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



seguiti su



PREISCRIZIONI - Corso di Formazione per ottenere la qualifica nazionale da Arbitro Pallacanestro

Prenota il tuo posto per il corso in partenza a Marzo 2024

info → pallacanestro.piemonte@uisp.it

Clicca QUI per accedere link d'iscrizione



Corso di formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di
OPERATORE SPORTIVO DI ATLETICA LEGGERA

METODICA DEL CAMMINO



011.4363484



formazione.piemonte@uisp.it

29 Gen. - 29 Feb.

2024



WWW.UISP.IT/PIEMONTE

Corso di Formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di Operatore Sportivo di Atletica Leggera Metodica Cammino - dal 29 gennaio al 29 febbraio 2024

Un nuovo corso di formazione per ottenere la qualifica di: operatore sportivo di atletica leggera - metodica del cammino. 23 ore di lezioni in videoconferenza e 10 di esercitazioni

pratiche in presenza.

ALCUNI DEGLI ARGOMENTI CHE SARANNO TRATTATI :

Il concetto di accompagnatore, il ruolo dell'accompagnatore nei gruppi di cammino,

Benefici psicofisici del cammino,

Conoscenza del proprio corpo nel cammino,

Tecnica di cammino: i passi e movimenti in pianura/salita/discesa,

Sicurezza e conoscenza del territorio: l'ambiente naturale e luoghi di interesse, rispetto e salvaguardia

dell'ambiente,

Pianificazione pratica e gestione logistica di un'escursione

REQUISITI DI ACCESSO AL CORSO:

Per accedere al corso occorre avere 18 anni ed essere in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Diploma di Scuola Media Superiore;
- Laurea in Scienze Motorie, Laurea in materie afferenti alla Sanità oppure 5 anni di esperienza con istruttori qualificati nella pratica del cammino e/o nordic walking e/o fitwalking.

Corso organizzato in collaborazione con l'ASL al costo agevolato di 30 euro

[Clicca QUI per programmi e link d'iscrizione](#)



UISP
sportpertutti
Ciclismo

ISTRUTTORE TECNICO
CICLISMO
CON SPEC. OFF-ROAD

CICLISMO UISP

TORINO
9 E 10 MARZO
2024

ONLINE
DAL 26 FEBBRAIO
AL 5 MARZO

Info:
Ermes
340 852 5966



Corso di Formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di Istruttore e Tecnico Off Road - settore Ciclismo

Il corso si prefigge di formare tecnici istruttori di ciclismo che abbiano acquisito la conoscenza di: meteorologia, programmazione, alimentazione, gestione dei gruppi, concetto di sicurezza, orientamento, tecniche di guida.

Al corso possono iscriversi:

- Praticanti ciclismo fuoristrada e in strada con un'esperienza pluriennale nel settore (allegare eventuale curriculum sportivo e descrizione della propria esperienza acquisita negli anni, che sarà opportunamente visionato dalla commissione formativa)
- Tutti coloro che vogliono arricchire il proprio bagaglio culturale attraverso appositi moduli formativi (sicurezza, orientamento, alimentazione, materiali) per una maggiore consapevolezza della disciplina, indipendentemente dal "gestire" gruppi di persone.
- I laureati in Scienze Motorie, i diplomati Isef, i tecnici in possesso di altri brevetti coerenti con l'attività di riferimento.

- Atleti e dirigenti interessati con un'esperienza pluriennale nel settore (previa presentazione di curriculum sportivo, che sarà opportunamente visionato dalla commissione formativa)

Il corso si svolgerà ONLINE il 26 e 28 FEBBRAIO e 1, 3, 4 e 5 MARZO 2024 (orario previsto dalle 20 alle 23:00) e in PRESENZA a TORINO il 9 e 10 MARZO 2024

COSTO: 360 EURO (compresa maglia tecnica)

Il bonifico è di euro 360 va intestato a:

UISP APS distaccamento amministrativo di Bologna

Iban - IT 27 N 03069 09606 100000065684 INTESA SAN PAOLO SPA

Causale: CORSO PER ISTRUTTORE TECNICO DI CICLISMO TORINO + "VOSTRO COGNOME E NOME"

(Consigliamo di effettuare il bonifico prima dell'iscrizione on-line in quanto andrà allegata la ricevuta come file nel modulo di iscrizione. In alternativa è possibile mandare copia di versamento a formazione.ciclismo@uisp.it)

TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI: 5gg prima dell'inizio delle lezioni online

Clicca QUI per programmi e link d'iscrizione

SdA Atletica Leggera



Credit foto: Matteo Zin per asd Winter Brich Valdengo

CLICCA QUI per vedere il calendario del settore: **pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking**



Performance Mountainwear from the Italian Alps



Nuova Assauto Group

WINTER BRICH Trail



9KM
150D+

13KM
450D+

20K M
23KM
1000D+

50K M
42KM
1900D+

UTMB INDEX



11 FEBBRAIO 2024 VALDENGO (BI)

11 febbraio 2024 - Winter Brich Trail

Winter Brich a Valdengo, le distanze:

42 km con 1900 d+

23 km con 1000 d+

13 km con 450 d+

9 km con 250 d+ (non competitiva)

info ed iscrizioni → <https://iscrizioni.wedosport.net/iscrizione.cfm?gara=55912>

SdA Calcio



Credit foto: sda Calcio UISP Piemonte

Coppa Carnevale

Sono ufficialmente aperte le iscrizioni al Torneo, che si giocherà nei diversi campi della Regione, nelle giornate del 3, 10 e 17 febbraio 2024. In occasione delle finali, in programma sabato 24 febbraio nei campi della Polisportiva Campus, verranno premiate tutte le squadre vincitrici e al termine, come da tradizione, seguirà una festa in maschera che coinvolgerà famiglie e società partecipanti.

Qualificazioni: Luoghi vari

Clicca QUI per il link d'iscrizione

SdA Danza

7 APRILE 2024

CITTÀ IN DANZA PIEMONTE

CONCORSO NAZIONALE DI DANZA

16° EDIZIONE

LAVANDERIA A VAPORE
COLLEGNO (TO)

DANZA.PIEMONTE@UISP.IT



Città in Danza...sedici anni di passione!

Città in Danza, il Concorso Nazionale di Danza Uisp, è diventato sempre più grande e anche quest'anno "andrà in scena" per il suo sedicesimo anno, sul palco della Lavanderia a Vapore di Collegno, il 7 aprile 2024.

L'evento sarà così organizzato:

ore 10.30 categoria BABY - categoria CHILDREN - PREMIAZIONI

a seguire: categoria JUNIOR PREMIAZIONI - categoria OPEN - PREMIAZIONI

Tipologia di coreografie:

- *ASSOLO*
- *PASSO A DUE*
- *GRUPPO*

GENERE COREOGRAFICO

CLASSICO/NEOCLASSICO/DANZA DI CARATTERE

CONTEMPORANEO

DANZE ETNICHE E POPOLARI

MODERNO

CATEGORIA COREOGRAFICA

BABY (FINO AI 9 ANNI COMPIUTI)

CHILDREN (10-12 ANNI COMPIUTI)

JUNIOR (13 -15 ANNI COMPIUTI)

OPEN (DAI 16 ANNI COMPIUTI)

SdA Discipline Orientali

16° TROFEO PANDA JUDOUISP

UNA GIORNATA DI FESTA E SPORT
DEDICATA AI PIÙ PICCOLI

17 febbraio 2024
dalle 14.00 alle 18.30

Palazzetto dello Sport "Le Cupole" - Torino



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

 **UISP**
sportpertutti

contattaci su

diciellieorientali@uisp.it

segui ci su



Credit foto: sda Discipline Orientali UISP Piemonte

16° Trofeo Panda Judo Uisp

Sabato 17 febbraio, dalle 14,30 alle 18,30, sui tatami del PalaCupole ritorna il tradizionale appuntamento dedicato al Judo Uisp giovani, giunto alla 16esima edizione.

Il trofeo Panda è dedicato alle categorie che vanno dai cuccioli fino agli esordienti; un approccio divertente e giocoso che avvicina grandi e piccoli alla competizione e l'assenza della divisa degli arbitri, accompagna i combattimenti con un'aria di festa.

Le società hanno deciso all'unanimità di eliminare la classifica ed i premi ad essi dedicati, consegnando un riconoscimento a tutti indistintamente, nel tentativo di far emergere, ancora di più, i valori che hanno reso questa fucina di potenziali futuri agonisti.

Il premio più "ambito" sarà il trofeo al Judoka più giovane, tra tutti i piccoli partecipanti!

info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it

[Programma gara e iscrizioni , cliccando QUI](#)

SdA Montagna

SE FREQUENTI GIÀ IL MONDO DELL'ESCURSIONISMO, MA DESIDERI AVVENTURARTI SU
PERCORSI PIÙ TECNICI, MANTENENDO SEMPRE UN ELEVATO STANDARD DI SICUREZZA...
QUESTO È IL CORSO CHE FA PER TE!

EDIZIONE 2024

CORSO DI VIE FERRATE

MONTAGNA UISP PIEMONTE

DIREZIONE DEL CORSO ERMANNO PIZZOGGIO - FORMATORE NAZIONALE MONTAGNA UISP

PROGRAMMA

- Domenica 10 Marzo > attrezzatura ed equipaggiamento_sentieri attrezzati
- Domenica 17 Marzo > tecniche di progressione su vie ferrate
- Domenica 24 Marzo > fattore di caduta_tecniche di soccorso in ferrata
- Domenica 7 Aprile > utilizzo della corda come strumento ulteriore di sicurezza

Si ricorda che l'attività è riservata ai soli soci UISP

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il versamento della quota di iscrizione per i soli soci UISP è di € 60,00

Dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a:

UISP Comitato Regionale Piemontese APS - Via Nizza 102, 10126 Torino

Iban IT 28F0326831110052448222000

CAUSALE: Corso Vie Ferrate 2024 + data + NOME COGNOME

per info montagna.piemonte@uisp.it oppure whatsapp 348.8568589



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



contattaci su
piemonte@uisp.it

seguiaci su





Credit foto: sda Montagna UISP Piemonte

Sempre più in alto con il settore Montagna Uisp Piemonte!

"Ferrate che Passione" è il ciclo di appuntamenti del settore Montagna, che a partire dalle passate edizioni, ha già condotto numeros3 allieve e allievi, alla scoperta dei percorsi ferrati più particolari del Piemonte.

Tutti gli appuntamenti sono in presenza.
Primo incontro: 10 marzo 2024

info → montagna.piemonte@uisp.it

SdA Neve

 **UISP**
sportpertutti
Neve

46°
EDIZIONE

NEVE UISP

10-17 MARZO

duemila24

SKIAREA CAMPIGLIO DOLOMITI DI BRENTA
MARILLEVA 1400 - PASSO CAMPO CARLO MAGNO

Neve, sport,
natura e divertimento...
INSIEME



UISP
sportpertutti
Neve

62° CAMPIONATO NAZIONALE SCI ALPINO

SPECIALITÀ
S.L. - G.S.

15-17 MARZO
duemila24

SKIAREA CAMPIGLIO DOLOMITI DI BRENTA
MARILLEVA 1400 - PASSO CAMPO CARLO MAGNO

Credit foto: sda Neve Uisp Nazionale

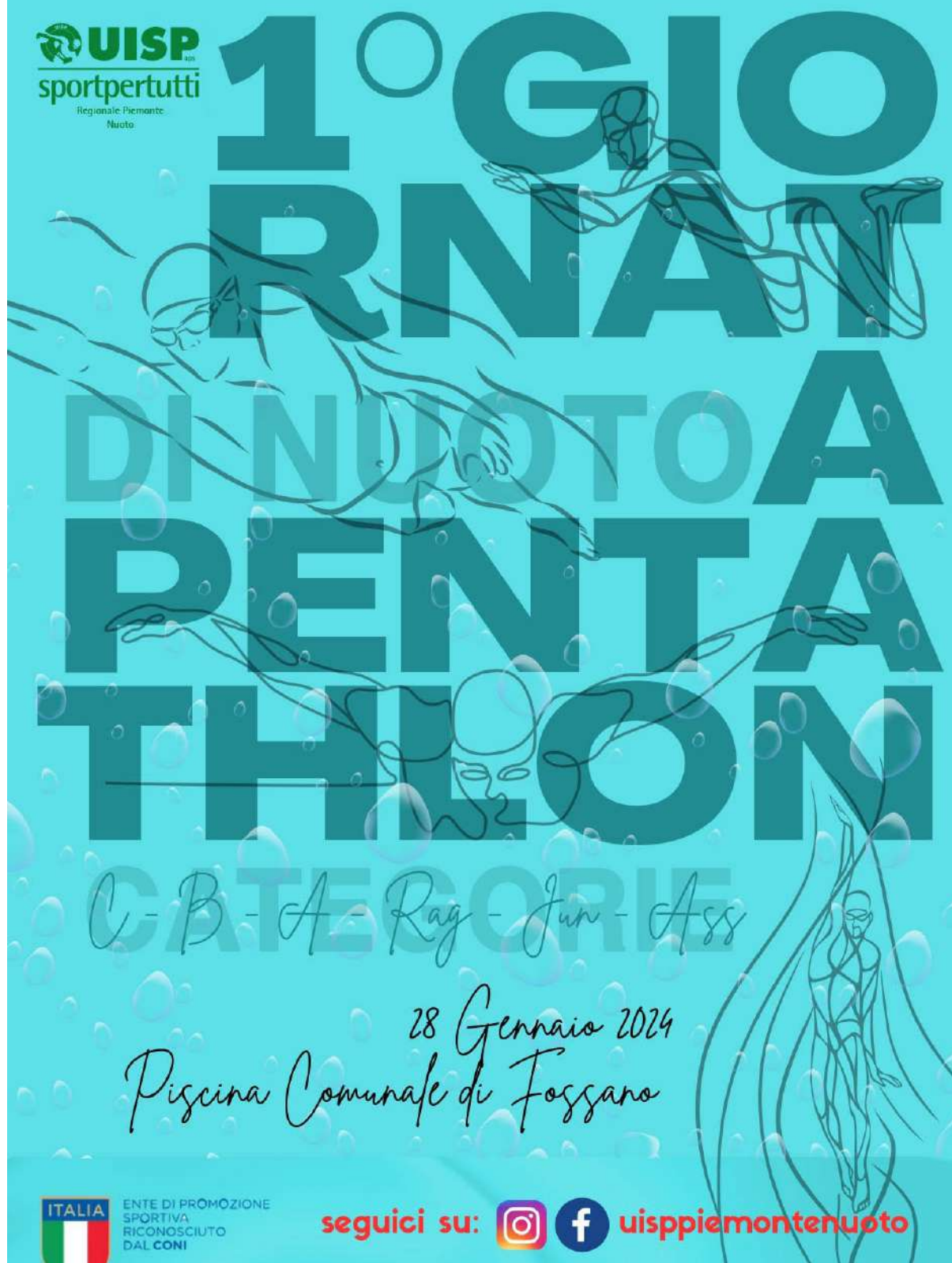
NeveUisp

Il Trentino e precisamente la Skiarea Campiglio Dolomiti di Brenta a Marilleva 1400 - Passo Campo Carlo Magno, sarà la sede dal 10 al 17 marzo 2024 di NeveUisp, tradizionale appuntamento di neve, sport, natura e divertimento per gli appassionati del circo bianco.

Dal 15 al 17 andrà in scena il 62° campionato italiano di sci alpino.

info → www.uisp.it/areaneve

SdA Nuoto



1° GIORNO RINAT DI NUOTO A PENTATHLON

C - B - A - Rag - Jun - Ass

28 Gennaio 2024
Piscina Comunale di Fossano



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

segui su:   [uisppiemontenuoto](#)

Credit foto: sda Nuoto Uisp Piemonte

1° giornata Pentathlon di nuoto

La piscina comunale di Fossano ospita domenica 28 gennaio, la prima giornata di pentathlon di nuoto. Il format della manifestazione prevede 5 prove articolate su due giornate a cui possono partecipare tutte le categorie e ogni team potrà iscriverne un numero illimitato di atleti.

Ogni atleta dovrà partecipare alle 5 gare per concorrere alla classifica e coloro che avranno preso parte a 4 gare o meno non saranno inseriti in classifica.

info programma e set list → aquatime.it/uisppiemonte

SdA Pallavolo



19esimo Palio Sant'Orso - 2° Memorial Andrea Tagliante

Il Palio di Sant'Orso - 2° Memorial Andrea Tagliante, è il fiore all'occhiello invernale della pallavolo Uisp Piemonte. Il torneo si terrà nella splendida cornice di Saint Vincent dal 25 al 28 gennaio. La formula della manifestazione è di partite di pallavolo mista e la giornata del 25 gennaio sarà dedicata ai ragazzi dei Centri della Salute Mentale.

Saranno 13 le formazioni di pallavolo mista e 6 dei Centri di salute mentale.

SdA Vela



L'Inverna a Belgirate

Buon vento e condizioni meteo perfette per una giornata di grande vela sul Lago Maggiore, arricchita dalla presenza della Marina Militare e dalla generosità a sostegno dell'iniziativa de "La Casa del Fiore", con Belgirate che si conferma centro d'eccellenza per questa meravigliosa disciplina.

Belgirate ha vissuto, domenica 14 gennaio 2024, una giornata indimenticabile con l'emozionante conclusione del 10° Trofeo Invernale "L'Inverna a Belgirate". Un evento organizzato con maestria dalla Società delle Regate 1858 e dalla Pro Loco Belgirate, con la collaborazione dei Circoli velici Uisp affiliati in Piemonte e Lombardia. La giornata ha visto una partecipazione significativa, con 47 barche. La regata, con una durata massima di 3 ore, ha visto il primo classificato tagliare il traguardo dopo soli 50 minuti dal via, mentre l'ultimo ha completato la sfida dopo un'ora e quaranta minuti. Anche la solidarietà è stata protagonista, tutte le persone presenti hanno potuto contribuire a sostegno della campagna de "La Casa del Fiore" dell'Associazione Bianca Garavaglia, finalizzata alla realizzazione di case-vacanza per bambini colpiti da tumore.

La Premiazione si è svolta presso Villa Piceni a Belgirate, con la celebrazione dei migliori qualificati di ogni gruppo e l'assegnazione del Trofeo Challenger "Coppa Belgirate Raimondo Panario" al Circolo con il miglior punteggio. La serata è stata arricchita dalla Premiazione del 13° Trofeo Estivo Vela Libera Verbano 2023. I migliori qualificati di ogni gruppo sono stati onorati, e il Trofeo Challenger "Claudio Nizzetto" è stato consegnato al Circolo Velico con il miglior punteggio. Barbara Romoli e Antonella Granato, con Marina Airone in rappresentanza del settore Vela Uisp Piemonte, hanno consegnato i premi, realizzati da "La Rana Allegra" e dall'azienda vitivinicola Airone.

(articolo tratto dal sito web www.varesenoi.it)

i Comitati Territoriali

BRA CUNEO



Credit foto: Danilo Lusso - Ideawebtv.it

Vivicittà - SuperStraBra 2024

Domenica 24 aprile ritorna l'appuntamento con SuperStraBra e Vivicittà.

Il programma:

- alle 8 ritrovo in piazza Caduti per la Libertà per la consegna dei pettorali
- alle 10,20 camminata per famiglie alla scoperta del centro storico di Bra e dintorni e all'arrivo pasta party per tutti

Il percorso della StraBra è di 7,9 km e sarà seguita in diretta da Radio Alba con una postazione in piazza Caduti per la Libertà (davanti al municipio) con musica e interviste in diretta.

Il ricavato delle iscrizioni sarà suddiviso proporzionalmente tra le associazioni sportive e di volontariato, le scuole, gli oratori che avranno venduto almeno 200 pettorali.

Il costo dell'iscrizione è di 3 euro e si può effettuare presso la sede Uisp, oppure nelle diverse associazioni di volontariato e dà diritto:

- al pettorale numerato con il quale partecipare alla passeggiata o alla corsa non competitiva
- ai ristori di San Michele, San Matteo e all'arrivo
- a partecipare all'estrazione di 2000 euro in buoni spesa
info → bracuneo@uisp.it

TORINO

Oltre 400 tra asd e aps affiliate, della Città di Torino, dei comuni pedecollinari e confinanti con l'astigiano. Tante attività sportive, educative, culturali e artistiche per tutti e per tutte. Chiedete informazioni presso il Comitato!

Oltre alle attività delle Associazioni affiliate tante attività promosse dal Comitato con il supporto degli istruttori delle asd



**THE
HITBALL ARENA
MAGAZINE**

**Aggiornamenti mensili
per chi vuole essere
sempre al passo con i
progressi verso la nuova
HITBALL ARENA!**

Telegram



**CANALE CON
COMMENTI
DEGLI UTENTI**

WhatsApp



Iscriviti al canale!
WhatsApp  o Telegram 

The Hitball Arena Magazine è la novità 2024 dell'hitball, il canale ufficiale Sinombre proporrà resoconti mensili e aggiornamenti sulle sfide e sui progressi verso la realizzazione della tanto attesa Hitball Arena! Ogni mese, sui canali Whatsapp e Telegram, si parlerà dei momenti salienti, dei retroscena dei dietro le quinte e dei passi avanti che si faranno per realizzare un nuovo impianto interamente dedicato all'Hitball!

E' importante iscriversi al canale, per conoscere ogni mese storie di determinazione, passione e un pizzico di follia sportiva! Con l'iscrizione al canale Telegram ci sarà l'opportunità di commentare ogni notizia, condividere le opinioni e far avere i preziosi feedback.



SABATO 3 FEBBRAIO '24 ORE 17

In occasione della Giornata Internazionale dei calzini spaiati sarà organizzata a Torino la partita benefica per sensibilizzare alla diversità, all'inclusività e al rispetto reciproco.



NAZIONALE ITALIANA POETI VS **CUORE MATTO**

**PALESTRA MASSARI
VIA G. MASSARI 114
TORINO**

OSPITI SPECIALI:
Babila Priante (cantante)
Alessio Cona e Silvia Bolognesi (danza)



INGRESSO LIBERO E OFFERTA LIBERA PER L'ASSOCIAZIONE CUORE MATTO
Info: www.cuoremattotorino.it

<http://www.uisp.it/torino2>



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino - Patucanesse



Cuore Matto e la giornata dei calzini spaiati

Sabato 3 febbraio a partire dalle 17, nella palestra Massari di via Massari 114, in occasione della giornata internazionale dei calzini spaiati, si svolgerà una partita di basket a scopo benefico. Protagonisti dell'evento saranno la Nazionale Italiana Poeti e la squadra di Cuore Matto, per sensibilizzare sui temi delle diversità, inclusività e rispetto reciproco. Cuore Matto è il punto di arrivo di un percorso di oltre vent'anni, nato da un progetto terapeutico e riabilitativo attraverso la pratica sportiva, rivolto a persone con disagio psichico, in concerto e collaborazione con il Centro Territoriale della ROT Nord Est dell'ASL Città di Torino. Graditi ospiti dell'evento saranno la cantante Babila Priante e i campioni di ballo latino-americano Silvia Bolognesi e Alessio Cona. Durante la giornata la Nazionale Italiana Poeti leggerà poesie a tema.

L'ingresso sarà libero e le offerte del pubblico saranno devolute all'Associazione Cuore Matto.



RINNOVI dal 22 Gennaio 2024
NUOVE ISCRIZIONI dal 29 gennaio 2024

Dal Lunedì al Sabato in orario di segreteria

*TUTTI I CORSI SONO ATTIVATI
CON UN MINIMO DI TRE PARTECIPANTI
e FINO ESAURIMENTO POSTI*



CIRCOSCRIZIONE 2
SANTA RITA - MEAFIORI NORD - MIRAFIORI SUD

2^ TURNO
DAL 5 FEBBRAIO
AL 15 GIUGNO 2024

NUOTO ADULTI

NUOTO RAGAZZI

**CORSI DI
ACQUATICITA'**

- Quota Associativa /Assicurativa Anno Sportivo Settembre/Giugno € 14,00*
- LE LEZIONI SONO DI 50 MINUTI
- L'accesso ai corsi è consentito previa consegna del **CERTIFICATO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA** in fotocopia (legge n.98 del 9 agosto 2013)

* *POS in sede*

CHIUSURE: dal 29 Marzo al 3 Aprile, 25 Aprile, 1 Maggio, 2 Giugno 2024
INFO PISCINA TORRAZZA: Via Torrazza Piemonte, 14 TORINO - tel. 011/19501910
per INFORMAZIONI: info@piscinatorrazza.it
per invio DOCUMENTI: segreteria@piscinatorrazza.it
per invio CERTIFICATI MEDICI: certificati@piscinatorrazza.it
ORARIO SEGRETERIA: dal Lunedì al Venerdì dalle 10,00 alle 20,00
Il Sabato dalle 10,00 alle 18,00

PER INFO WHATSAPP al  333 1054954

Piscina Torrazza

Ripartono, dal 29 gennaio, le iscrizioni per il secondo turno della piscina Torrazza

info → info@piscinatorrazza.it



Credit foto: asd Artemide Danza Egiziana

Seminario con Silvia Brazzoli dell'asd Artemide Danza Egiziana

Un'opportunità straordinaria di studio per le appassionate di danza orientale. Due giornate, quelle del 17 e 18 febbraio, dedicate allo studio, al divertimento e alle esibizioni per arricchire e perfezionare la danza, presso il laboratorio "Tango Baires" di via Cesana 17, a Torino.

Classi e argomenti:

- **Sabato 17 febbraio**

ore 14,00-15,30 (1 ora e mezza) – **UNVEILED**

Esplora i segreti del velo nella danza orientale: alcune brevi sequenze, trucchi e consigli per eseguire con maestria questo affascinante accessorio, che aggiungerà una magica atmosfera alle tue esibizioni.

ore 16,00-18,00 (2 ore) – **VINTAGE VEIL**

Una coreografia da favola che ti immergerà nella Golden Era della danza orientale, impreziosita dal tocco magico del velo, attraverso sequenze avvolgenti e affascinanti.

◦ **Domenica 18 febbraio**

ore 11,00-12,30 (1 ora e mezza) – **FLUIDITY IN BELLYDANCE**

Esercizi e sequenze per migliorare la fluidità dei movimenti.

Perfeziona la precisione dei tuoi movimenti, concentrandoti su ogni dettaglio, connessione e variazione che può influenzare la transizione tra un movimento e l'altro. La fluidità richiede non solo una continuità armoniosa, ma anche la flessibilità di adattarsi a cambiamenti improvvisi o inaspettati.

ore 13,30-15,30 (2 ore) - **FLAMENCO ARABE**

Immergiti in meravigliose sequenze coreografiche che includono le movenze essenziali del Flamenco Arabo. Con un sapiente utilizzo di mani e braccia, accompagnati da movimenti con la gonna, si fonde la sensualità della danza orientale con la potenza del flamenco.

info → info@artemidedanza.it - 347.7132580

VALLESUSA



I PRIMI MILLE GIORNI DI VITA MAMME IN CAMMINO

**GRUPPO DI CAMMINO PER DONNE IN GRAVIDANZA
E MAMME CON BIMBI IN PASSEGGINO O IN FASCIA**



CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHÉ

MIGLIORA IL BENESSERE
 Riduce lo stress e l'ansia
 Riduce la tendenza alla depressione
 Aumenta l'autostima
 Migliora la qualità del sonno
 Non presenta rischi per la salute

INFLUENZA IL PESO CORPOREO
 Riduce l'incidenza dell'obesità
 Migliora il controllo del peso aumentando il consumo energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ
 Aiuta a nuove conoscenze
 Spazio di tenerezza tra genitori e figli
 È un'attività naturale ed economica
 Non richiede particolari abilità
 Aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia

AMBIENTE
 Favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio

GRUPPO DI MAMME IN CAMMINO: NUOVA EDIZIONE

PUNTO DI RITROVO:
 Città della Conciliazione
 Via Fratel Prospero, 41
 Grugliasco

Venerdì Mattina ore 10,30

CON LA COLLABORAZIONE DI
 CENTRO DELLE FAMIGLIE CONSORZIO OVEST SOLIDALE
 ASL TO3
 ASSOCIAZIONE UISP VALLESUSA

PER ISCRIZIONI

COMUNE DI GRUGLIASCO:
 informazioni e domanda scaricabile
 sul SITO all'AREA TEMATICA: SERVIZI ALLA PERSONA

LA DOMANDA VA INOLTRATA ALLA MAIL
sportello.citta@comune.grugliasco.to.it

PER INFORMAZIONI

SERVIZIO PARTECIPAZIONE E VOLONTARIATO
 TEL. 0114013310
 MAIL sicur.sociale@comune.grugliasco.to.it

Credit foto: asd Sfumature di Mamma

Mamme in Cammino dell'asd Sfumature di Mamma

Ripartita in questo 2024 l'attività di "Mamme in Cammino" presso Città di Grugliasco . Tanto movimento in natura per mamme con bebè o future tali presso il Parco Porporati.

Con la collaborazione di:

Centro per le Famiglie - COS Rivoli Rosta Villarbasse Collegno Grugliasco

Uisp Vallesusa

AsITo3

info utili:

RITROVO - Città Universitaria della Conciliazione, via Fratel Prospero 41, Grugliasco

ogni VENERDÌ a partire dal 20 OTTOBRE 2023

10.30-11.30

info → sfumaturedimamma@gmail.com

Clicca per accedere alle pagine web dei Comitati Territoriali UISP



UISP Piemonte APS

via Nizza 102 - 10126 Torino

Seguici su



