



NEWSLETTER n°13 - 24.25

In evidenza questa settimana...



[È tempo di muoversi!](#)
[Giornata mondiale dell'attività fisica](#)

[Nasce la Prima banca dati dei Tecnici/Istruttori Qualificati](#)

[Se ami la Montagna, è in partenza un nuovo corso di formazione](#)

[Viviciità 2025 a Torino, pronto a camminare insieme?](#)

[SuperstraBra e Viviciità 2025, a Bra](#)

[Alessandria: È scattato il conto alla rovescia per Giocagin](#)

...cos'altro troverai in questo numero?

[Consulenze gratuite per le ASD affiliate - Gli orari e i contatti dei nostri uffici in Regione](#)

[Formazione - Equiparazione e Rilascio qualifiche, contatta direttamente i nostri uffici](#)

[SdA Atletica Leggera - Tutto il calendario del settore, potrai scegliere tra: pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking e le uscite delle asd Nordic Walking Volpiano, Nordic Walking Andrate e Le Ciaspole](#)

[SdA Ciclismo - Torino Bike Experience 2025: un weekend di cicloturismo e avventura](#)

[SdA Discipline Orientali - Tutt* sul tatami per il Campionato regionale del settore karate e... "Che senso ha praticare Aikido oggi?" una rubrica "itinerante" a cura dei Tecnici UISP, questa settimana un contributo di Gaetano "Nino" Dellisanti](#)

[SdA Montagna - Corsi di formazione per appassionati di outdoor](#)

SdA Nuoto - I risultati in acqua delle Final Eight e Seven della pallanuoto master e le sincronette in acqua per la IV Giornata "Coppa Piemonte"

SdA Pallacanestro - Si gioca in "casa" con la Pallacanestro in carrozzina

SdA Pallavolo - A Lessolo il "VII Torneo della Liberazione"

ALESSANDRIA - La 41esima edizione della corsa "Attraverso i Colli Novesi" dell'asd Atletica Novese

BIELLA - La 4a edizione del Summer Camp dell'asd Winter Brich

CIRIE' SETTIMO CHIVASSO - Walking Football: il Torneo Over 50 dell'asd US Borgonuovo ti aspetta

IVREA - Tutto il calendario di Aprile del Gruppo cammino Val Chiusella

NOVARA - Gran Prix Podistico Città di Novara

PINEROLO - Trofeo MiniTop Pinerolo nuoto e Il Sunset Snow a Pian Munè

TORINO - Uisp on Ice, Movement Pills è nelle farmacie di Torino, ritira la tua scatoletta, il Camp di Pasqua dell'asd Sport di Borgata, le attività del Girasole Sportivo, inaugura l'Officina di comunità per la tua bici! I gruppi di cammino delle Farmacie Comunali di Torino

VALLESUSA - Le iniziative dell'asd Sfumature di Mamma

Buona Lettura!

Gli sportelli di consulenze per le ASD

Ufficio consulenze Bra-Cuneo

Orari sportello fisico:

- Mercoledì dalle 9:00 alle 12:00
- Venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Ufficio consulenze Torino

Orari sportello fisico:

- Mercoledì dalle 9:00 alle 12:00
- Venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Sempre contattabile via mail all'indirizzo consulenze.piemonte@uisp.it
(Risposte entro la stessa giornata della richiesta)

Iniziativa

È TEMPO DI MUOVERSI



OGNI PASSO CONTA 
OGNI MOVIMENTO CONTA 
OGNI MINUTO CONTA 

DIA MUNDIAL DE
DMAF
6 D'ABRIL
L'ACTIVITAT FÍSICA



GIORNATA MONDIALE
DELL'ATTIVITÀ FISICA
6 APRILE 2025

 Generalitat
de Catalunya

tothom El Govern de

È TEMPO DI MUOVERSI



10 SUGGERIMENTI PER RISCOPRIRE IL PIACERE DEL MOVIMENTO



OGNI PASSO CONTA

- 1 **Utilizza le scale ogni volta che puoi** e, se devi farne molte, alternate con l'ascensore.
- 2 **Trascorri del tempo libero attivamente, a contatto con la natura** e in compagnia. Si riduce lo stress, si consolidano le relazioni sociali e migliora il benessere psico-fisico.
- 3 **Rendi le tue vacanze più attive** con passeggiate, cicloturismo, itinerari culturali da percorrere a piedi.

OGNI MOVIMENTO CONTA



- 4 **Le attività per una casa pulita e organizzata, gli hobby - come il bricolage, il giardinaggio - sono opportunità per mantenersi attivo.**
- 5 **Effettua i tuoi spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta.** Se utilizzi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua destinazione e completa il percorso a piedi.
- 6 **Tieni traccia dell'attività fisica che fai ogni giorno su un diario o con un APP:** adottare comportamenti attivi diventerà un'abitudine.



OGNI MINUTO CONTA

- 7 **Resta seduto non più di due ore consecutive.** Durante la giornata, spezza il tempo trascorso seduto con pause attive: esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare, brevi camminate.
- 8 **Inserisci nella tua giornata almeno 30 minuti di attività fisica,** anche gradualmente. Ogni minuto conta e contribuisce a farti sentire bene.
- 9 **Inserisci esercizi di rafforzamento muscolare due volte durante la settimana,** anche gradualmente. Sono utili esercizi a corpo libero, il pilates, l'allenamento con i pesi.
- 10 **Al lavoro, quando studi, a casa,** riduci il più possibile le azioni sedentarie e riscopri, poco per volta, quanto sia piacevole il movimento.

E' tempo di muoversi! Giornata mondiale dell'attività fisica

“È ora di muoversi” è lo slogan dell'edizione 2025 della Giornata mondiale dell'attività fisica che si celebra il 6 aprile. I messaggi chiave sottolineano l'importanza di cogliere le opportunità e le occasioni per essere attivi nella vita di tutti i giorni: *ogni passo conta, ogni movimento conta, ogni minuto conta.*

Vivicittà!



Credit foto: Ufficio Comunicazione stampa UISP Nazionale APS

Vivicittà 6 aprile 2025

La “corsa più grande del mondo” continua ad essere la grande protagonista dello sport per tutti, abbracciando in un'unica, originale formula, atleti professionisti e sportivi della domenica con la competitiva di 10km oltre alla passeggiata ludico motoria in tante città italiane ed estere, partenza per tutti allo stesso orario, unica classifica in base ai tempi compensati. E ogni anno, un tema per cui battersi: la pace, i diritti umani, il rispetto ambientale, l'uguaglianza sociale, la solidarietà tra i popoli. Perché la libertà (di correre) non sia un privilegio di pochi.

E' iniziato il conto alla rovescia in vista di **Vivicittà 2025**, i runner di tutte le età sono pronti ad invadere le strade di **44 città italiane per la pace, l'ambiente, i diritti, l'Europa**. Si partirà simultaneamente alle ore 9.30 di domenica 6 aprile e il “via” verrà dato in diretta,

come tradizione, dai microfoni di **Radio 1 Rai**, media partner della manifestazione sin dal 1984, anno della prima edizione, insieme al **Corriere dello Sport**.

Vivicittà continua ad essere unica nel suo genere, ed assume molteplici forme: la caratteristica **classifica a circuiti compensati**, che permette ad atleti in gara sui 10 km in città diverse di competere tra di loro, grazie al lavoro sugli indici di compensazione dei percorsi; le **camminate ludico motorie**, aperte a tutte le età; le corse negli istituti di pena e minorili, gli unici per cui si può derogare alla data unica del 6 aprile.

Vediamo gli appuntamenti in tutta le Regione

6 APRILE 2025

START

Partenza ore 9.30
Fermata Metro Bengasi

FINISH

Arrivo Casa nel Parco



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

vivicittà

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

**CAMMINATA GRATUITA APERTA
A TUTTE E TUTTI PER
LA PACE, L'AMBIENTE
E I DIRITTI!**

DOMENICA 6 APRILE 2025

PARTENZA ALLE 9:30 (RITROVO ALLE 8:30)

**DA PIAZZA BENGASI - ARRIVO AL PARCO
COLONNETTI (CASA NEL PARCO)**

VIENI CON LA TUA CLASSE!

**IL GRUPPO PIÙ NUMEROSO VINCE UN
PREMIO SPECIALE!**

**PORTA UNA MAGLIETTA O UNA BANDANA
COLORATA FATTA DA TE!
PREMIAMO ANCHE IL GRUPPO PIÙ CREATIVO!
IL VIA LO DARÀ RADIO 1 RAI, IN DIRETTA!
UNA GIORNATA DI FESTA, AMICIZIA E
TANTO DIVERTIMENTO... TI ASPETTIAMO!**





Credit foto: UISP Torino APS

Vivicittà 2025 a Torino, pront* a camminare insieme?

A **Torino** Vivicittà accompagnerà la conclusione della Settimana del Cammino, e si snoderà nella periferia Sud della città. L'evento è organizzato con il patrocinio dell'ASL Città di Torino e dell'ASL TO5, in collaborazione con Federfarma e le Farmacie Comunali, a testimonianza dell'impegno condiviso nel promuovere il benessere e l'attività fisica per tutti i cittadini e tutte le cittadine

Alcune info utili

- Ritrovo: Ore 8:30
- Partenza: Ore 9:30 dalla fermata Metro Bengasi
- Arrivo: Casa nel Parco - Parco Colonnetti
- Magliette gratuite per tutte e tutti!

Iscrizioni gratuite qui → [Vivicittà Torino su Eventbrite](#)



Credit foto: UISP Bra Cuneo APS

SuperstraBra e Vivicittà 2025, a Bra

A **Bra** sono attese 5.000 persone per la camminata di circa 8 km, che attraverserà diverse frazioni del comune, e si concluderà con un pasta party per tutti i partecipanti. A **Pescara**, città da cui sono arrivati i vincitori della classifica maschile degli ultimi tre anni, la giornata precedente la gara sarà dedicata a bambine e bambini.

L'appuntamento è in piazza Caduti per la Libertà, dove dalle ore 8 sarà possibile ritirare i pettorali, semplicemente presentando il tagliando del biglietto. La passeggiata per famiglie partirà alle ore 10,20, offrendo l'occasione di esplorare le vie del centro storico senza auto, scoprire i colli braidesi e assaporare i tipici prodotti del territorio. Il percorso si snoderà per 7,9 km, promettendo una giornata all'insegna della bellezza naturale e della convivialità.

All'arrivo, pasta per tutti! I partecipanti potranno gustare i manicaretti preparati dai volontari dei quartieri San Michele e San Matteo. Inoltre, ogni biglietto acquistato darà diritto a partecipare all'estrazione di buoni spesa del valore di euro 2000, suddivisi in tagli da 30 euro. Più biglietti si acquistano, maggiori sono le possibilità di vincita e il supporto alle associazioni coinvolte.

Anche quest'anno il ricavato sarà destinato alle associazioni sportive, di volontariato, scuole e oratori che avranno venduto almeno 200 biglietti. Un modo importante per autofinanziare le proprie attività e sostenere la comunità in cui viviamo.

La manifestazione sarà seguita in diretta da Radio Alba, con una postazione in piazza Caduti per la Libertà: musica, interviste e tanto entusiasmo contribuiranno a creare un'atmosfera unica.

Con un biglietto dal costo di soli 4 euro, sarà possibile partecipare alla passeggiata, gustare ottimi piatti e contribuire a una causa benefica. Non perdetevi l'occasione di vivere una giornata indimenticabile tra sport, natura e solidarietà!

Info qui → www.uisp.it/bra - 0172431507

UISP
sportpertutti

vivicità

6 APRILE 2025

BUT I AM NOT THE ONLY ONE
IMMAGINA... LE PERSONE VIVERE IN PACE

MA NON SON IL SOLO

RIVOLI
IMPIANTO SPORTIVO UISP VALLESUSA

E OGNI ANNO, UN TEMA PER CUI BATTERSI: LA PACE, I DIRITTI UMANI, IL RISPETTO AMBIENTALE, L'UGUAGLIANZA SOCIALE, LA SOLIDARIETÀ TRA I POPOLI. PERCHÉ LA LIBERTÀ (DI CORRERE) NON SIA UN PRIVILEGIO DI POCHI

SEGUICI SULLE PAGINE SOCIAL

Marsh

Credit foto: UISP Vallesusa APS

Vivicità 2025, a Rivoli

Noi siamo pront* e voi?

Quando? Domenica 6 aprile dalle ore 9:30

Dove? Rivoli

Al mattino camminata non competitiva

Al pomeriggio vieni a provare il PARKOUR e a giocare sui campi da BEACH VOLLEY!

info e iscrizioni qui → docs.google.com/forms/vivicità

Formazione



EQUIPARAZIONE e RILASCIO delle QUALIFICHE
clicca [QUI](#) per contattare direttamente l'Ufficio Formazione

...oppure contattaci telefonicamente allo 011.4363484
dal martedì al venerdì, dalle 10 alle 13

**LA PRIMA BANCA DATI
TECNICI/ISTRUTTORI-TRICI
QUALIFICAT***

Stiamo creando la Prima banca Tecnici/Istruttori qualificati!

Sei un/una Tecnico*/Istruttore/Istruttrice?

Compila il form inserendo i dati richiesti.

Il tuo CV di esperienze, sarà messo a disposizione delle Associazioni affiliate UISP che ne faranno richiesta agli indirizzi piemonte@uisp.it oppure formazione.piemonte@uisp.it

Banca dati Tecnici UISP - clicca QUI per iscriverti!



Credit foto: Ufficio Comunicazione stampa UISP Piemonte APS

Corso di Formazione per ottenere la Qualifica UISP da Operatore Sportivo Escursionismo

L'avvio del corso, in presenza, partirà il 19 aprile ha lo scopo di educare alla conoscenza, al rispetto, alla tutela e alla frequentazione consapevole e in sicurezza della montagna e non. Le formatrici e i formatori UISP avranno il compito di trasmettere nozioni culturali, tecniche e pratiche per saper organizzare con competenza attività, sotto la supervisione di una figura di livello superiore.

info → formazione.piemonte@uisp.it - montagna.piemonte@uisp.it

Clicca QUI per ulteriori info e iscriverti!

SdA Atletica Leggera



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

Gli appuntamenti

STRADA

- **Venerdì 4 aprile**

Castagnole Piemonte (To), Spring Run, organizza asd Atletica Cavour, ritrovo ore 18, km. 8. info → 338.4407788

- **Domenica 6 aprile**

Venaria (To), StraVenaria, organizza asd Atletica Venaria, ritrovo ore 8, km. 10. info → 347.8200062

- **Mercoledì 9 aprile**

Leini (To), 8 di Primavera, organizza asd Equilibra Running Team, ritrovo ore 20, km. 8.

- **Domenica 13 aprile**

Prarolo (Vc), Prarolo Run, organizza asd Sesia Running, ritrovo ore 9, km. 12,3. info → 320.6437356

TRAIL

- **Sabato 5 aprile**

Loranzè (To), Cultural Trail Pedanea, organizza asd Avis Ivrea, ritrovo ore 20, km. 8,5

- **Domenica 6 aprile**

Bricherasio (To), Trail del Manfrè, organizza asd Atletica Valpellice, ritrovo ore 8, km. 11,8

- **Domenica 13 aprile**

Mergozzo (VCO), Ossola Trail, organizza asd Ossola Trail Events, ritrovo ore 6,30, km. 27. info → www.ossolatrial.com

OLTRE LA VISTA

OLTRE LA S.L.A.

20° MANIFESTAZIONE PODISTICA

Anche quest'anno la manifestazione
si terrà nella splendida cornice di
PARCO MICHELOTTI lungo il fiume PO

CORSA NON COMPETITIVA 5 - 10 km
PERCORSO FITWALKING - GRUPPI DI CAMMINO
CORSA PER BAMBINI
ORGANIZZATA DALLA POLISPORTIVA UNIONE
ITALIANA CIECHI E IPOVEDENTI DI TORINO
IN RICORDO DELL'AMICO PIERO MALLEEN



PARTECIPANO ANCH'IO!



VENERDÌ 25 APRILE 2025

RITROVO DALLE ORE 8.00 - PARTENZA ORE 9.30 - PARCO MICHELOTTI
DI FIANCO ALLA SOCIETÀ BOCCIOFILA INCREMENTO SPORTIVO
VIALE P. MICHELOTTI 21/A TORINO
PER INFO SU ISCRIZIONI E REGOLAMENTO:

www.polisportivauiectorino.it

L'INTERO RICAIVATO (AL NETTO DELLE SPESE)
SARA' DEVOLUTO AL
CENTRO REGIONALE ESPERTO PER LA RICERCA
SULLA SCLEROSI LATERALE AMIOTROFICA
(C.R.E.S.L.A.)

SEGUICI

@trofeooltreavista



CON IL PATROCINIO DI:



ORGANIZZAZIONE A.S.D. POLISPORTIVA U.I.C.I.
UNIONE ITALIANA CIECHI E IPOVEDENTI TORINO



REGIONE
PIEMONTE



DONA ISCRIVENDOTI:

15€ ADULTI - 5€ UNDER 14 - 5€ il tuo amico a 4 zampe

ISCRIZIONI:

SUL POSTO FINO A UN QUARTO D'ORA PRIMA DELLA PARTENZA
OPPURE ONLINE:



Polisportiva UICI Torino



www.retedeldono.it/it/oltre-la-vista-oltre-la-sla-2025

PRESENTARE LA RICEVUTA DEL PAGAMENTO PER RITIRARE IL PETTORALE.

ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE A CURA DI ANGELO

REGOLAMENTO

- LA MANIFESTAZIONE HA CARATTERE NON AGOSTICO, È APERTA A TUTTI E SI SVOLGERA' ALL'INTERNO DEL PARCO MICHELOTTI CON PARTENZA ALLE ORE 9.30 (KM 5-10)
- CORSA PER BAMBINI ALLE ORE 10.45
- LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERA' CON QUALSIASI CONDIZIONE METEREologica.
- AI PRIMI 1000 ISCRITTI SI ASSICURA PACCO GARA, PETTORALE, MAGLIETTA RICORDO E ALTRI GADGET, ANCHE PER I BIMBI E PER I VOSTRI AMICI A 4 ZAMPE. TANTI ALTRI PREMI AD ESTRAZIONE TRA I QUALI WEEK END PER 2 PERSONE A COGNE E 4 CENE AL BUIO.
- SARÀ PREMIATO IL GRUPPO PIU' NUMEROSO CON IL TROFEO "PIERO MALLEN".
- L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER INCIDENTI OCCORSI DURANTE LA MANIFESTAZIONE.
- I PROPRIETARI DEI CANI SONO RESPONSABILI DEL COMPORTAMENTO DEI PROPRI ANIMALI.
- SI ASSICURA SERVIZIO MEDICO.



AIUTATE LA A.S.D. POLISPORTIVA UICI ONLUS
DONANDO IL 5 PER MILLE AL C.F. 0752/240011

Gli appuntamenti del "Cammino"



Credit foto: asd Nordic Walking Volpiano

asd Nordic Walking Volpiano - Sabato 12 aprile "Le Vie dei Calici-Gattinara" escursione organizzata in collaborazione con l'Asd Cambio Passo di Biella

È passato un po' di tempo dall'ultima volta che abbiamo avuto il piacere di camminare insieme, ed è proprio per questo che siamo ancora più felici di accogliere l'invito dell'ASD Cambio Passo di Biella! Un'occasione speciale per condividere la nostra passione per il cammino, riscoprire il legame con la natura e rafforzare l'amicizia che ci unisce.

Le nostre associazioni, entrambe parte della grande famiglia UISP, condividono lo stesso spirito: quello di chi ama esplorare il territorio con rispetto e curiosità, passo dopo passo, riscoprendo la bellezza dei luoghi e il piacere dello stare insieme.

Informazioni tecniche:

Ritrovo ore 9:00 San Giacomo di Masserano- parcheggio davanti a "Sorelle Ramonda" (qui si accorperanno le auto)

[link Parcheggio](#)

Il punto di ritrovo dista:

da Volpiano circa 70 km (1h circa di viaggio in auto)

da Torino Parco Pellerina 86km (1h 20m circa di viaggio in auto)

Vi ricordiamo che:

Sono necessari abbigliamento e dotazioni adeguati alla camminata, vestirsi a cipolla portando con sé anche indumenti caldi e una protezione per la pioggia.

L'attività proposta è fruibile dai soci in buone condizioni fisiche e idoneo allenamento per affrontare il percorso.

L'associazione si riserva la facoltà di escludere dalla partecipazione, al momento dell'iscrizione i soci che non ritiene idonei all'attività proposta o, prima di partire, i soci privi di abbigliamento e/o calzature adeguate a garantire la percorribilità dell'itinerario proposto in sicurezza.

Si raccomanda di rispettare gli orari indicati per l'escursione

Si consiglia di avere nello zaino acqua, barrette energetiche e/o integratori.

Per prenotazioni e informazioni:

- **entro e non oltre le ore 20:00 di lunedì 7 aprile 2025** (per chi si ferma a pranzo)
- **entro e non oltre le ore 20:00 di venerdì 11 aprile 2025** (per chi NON si ferma a pranzo)

Tutte le altre attività dell'Associazione:

- Allenamenti Parco Pellerina: si svolgono il martedì sera
- Allenamenti Vauda di Volpiano: si svolgono il mercoledì pomeriggio
- Allenamenti Itineranti: durata di mezza giornata (mattina, pomeriggio o sera)
- Escursioni Weekend: durata intera giornata il sabato o la domenica
- Escursioni Midweek: durata intera giornata infrasettimanale

info → nordicwalkingvolpiano.com





Domenica 6 aprile 2025

C'era una volta Pralormo

Info e Prenotazione al 334 6604498 o sui gruppi WhatsApp entro le 18 di sabato 5 aprile
Le iscrizioni sono comunque aperte fino al momento della partenza



Oltre 100.000 tulipani e narcisi in fiore attendono i visitatori di **Messer Tulipano 2025**, nella splendida cornice del Castello di Pralormo e del suo parco storico.

Tra le tante attività collaterali dell'evento (<https://castellodipralormo.com>) **C'era una volta Pralormo**, facile camminata organizzata da Pralormo Experience@Food, dalla Pro Loco di Pralormo e dal Castello di Pralormo in collaborazione con l'ASD Nordic Walking Andrate, propone un breve viaggio attraverso la natura e la storia dell'agricoltura del territorio.

Credit foto: asd Nordic Walking Andrate

asd Nordic Walking Andrate "C'era una volta Pralormo"



Credit foto: asd Le Ciaspole

asd Le Ciaspole, gli appuntamenti

- **Domenica 6 aprile** Sui monti di Finale Ligure
- **dal 10 al 22 aprile** Magna via Francigena da Palermo ad Agrigento
- **Domenica 13 aprile** rifugio Meira Paula Val Varaita



Credit foto: Torino Bike Experience asd

Torino Bike Experience 2025: un weekend di cicloturismo e avventura

Il Torino Bike Experience torna il 12 e 13 aprile 2025, portando con sé un ricco programma di eventi dedicati agli amanti delle due ruote. L'evento si svolgerà presso Cascina Le Vallere, nel cuore delle Aree Protette del Po Piemontese, a Moncalieri, e promette di essere un'esperienza imperdibile per ciclisti di ogni livello.

Un festival esperienziale

Non si tratta solo di una fiera di biciclette, ma di un vero e proprio festival esperienziale, dove i partecipanti potranno:

Scoprire nuovi modelli di biciclette e accessori.

Partecipare a workshop su manutenzione, cartografia e fotografia cicloturistica.

Ascoltare testimonianze di cicloturisti esperti.

Ricevere consigli da biomeccanici e nutrizionisti.

Eventi e attività

Durante i due giorni del festival, ci saranno numerose attività per tutti:

Escursioni gratuite per esplorare il territorio.

Attività outdoor per famiglie, tra cui una caccia al tesoro.

Mostra di biciclette vintage e un'area dedicata ai LEGO.

Giardino del benessere, per rilassarsi e ricaricare le energie.

Bike party il sabato sera, con musica, cibo tipico e animazione.

Un evento per tutti

Il Torino Bike Experience è pensato per ciclisti di ogni livello, dai principianti ai professionisti, e mira a promuovere il cicloturismo come strumento di benessere personale e sociale. Con il patrocinio di Regione Piemonte, Città Metropolitana di Torino e Uisp Piemonte, il festival si conferma un appuntamento imperdibile per chi ama la bicicletta.

L'ingresso è gratuito e le attività sono aperte a tutti. Per maggiori informazioni e prenotazioni, visitare il sito ufficiale: www.bikepiemonte.it

Sei pronto a pedalare verso questa avventura?

info → bikepiemonte.it

SdA Discipline Orientali



Credit foto: sda Discipline orientali UISP Piemonte APS

Coppa Kata Preagonisti e Campionati Regionali - Karate

Il Palazzetto dello Sport "Le Cupole" di Torino accoglierà, domenica 13 aprile, due eventi per gli appassionati di karate: il *Campionato Regionale UISP* e la *Coppa Kata Preagonisti*. Una giornata intensa che unisce competizioni di alto livello tecnico e opportunità formative, dalle 8,30 alle 19,30.

La fase regionale del *Campionato UISP* è dedicata alle specialità del Kata e del Kumite, rivolgendosi agli atleti agonisti dai 13 ai 99 anni, con categorie da cintura bianca a nera. Parallelamente, la *Coppa Kata Preagonisti* offre ai più giovani (6-12 anni, nati dal 2019 al 2013) la possibilità di muovere i primi passi nel mondo agonistico, in un contesto di sano stimolo sportivo e crescita.

La formula dell'evento prevede il susseguirsi di due manifestazioni, permettendo ai piccoli partecipanti di confrontarsi sia con i propri coetanei che con gli atleti più esperti. Le esibizioni di Kata metteranno in scena l'arte delle forme, espressioni tecniche legate da ritmo e precisione. Nel Kumite, invece, gli atleti si sfideranno nel combattimento rispettando regole che garantiscono la sicurezza e l'incolumità.

I campionati regionali daranno accesso alle fasi nazionali, che si terranno a Guastalla (RE) il 24 e 25 maggio 2025. I migliori quattro atleti di ogni categoria di peso saranno qualificati per rappresentare la regione. L'evento si distingue per il suo alto livello tecnico e il suo valore formativo, diventando un trampolino di lancio per i futuri campioni del settore.

Le iscrizioni per entrambe le manifestazioni chiuderanno alle ore 24:00 del 31 marzo 2025.



Credit foto: Gaetano "Nino" Dellisanti

Che senso ha praticare Aikido oggi?

Continua, anche in questo numero, la nostra finestra dedicata alla pratica dell'Aikido in UISP. Il testo di oggi è curato e redatto da Gaetano "Nino" Dellisanti, Istruttore qualificato UISP di Aikido e docente nei nostri corsi di formazione, ha rivestito il ruolo di coordinatore della formazione insegnanti per il settore Aikido della Area Discipline Orientali UISP fino al giugno 2004 ed è stato membro della Commissione Tecnica Nazionale Aikido ADO UISP. Insegna a Torino, Racconigi, La Loggia e Ceresole d'Alba.

Sono molti i termini giapponesi che si utilizzano in comune tra diverse discipline marziali. Uno di questi è "randori", usato sia nel Judo che nell'Aikido. Sebbene il vocabolo sia lo stesso, il suo significato varia nelle due discipline, tanto che in Aikido è più comune l'uso del termine "taninzu gake". Non voglio qui soffermarmi sulle differenze tra Judo e Aikido, quanto piuttosto evidenziare alcuni aspetti del "randori" che trovo particolarmente stimolanti e che possono offrire spunti di riflessione utili a chi pratica la nostra disciplina.

Il termine "randori" è formato da due Kanji (Ran - disordine/caos) e dori (presa/prendere) viene, quindi, spesso tradotto come "prendere/gestire il caos", evidenziando l'idea di affrontare situazioni imprevedibili e complesse. Nell'Aikido, questa pratica è finalizzata a sviluppare e verificare la capacità di relazione dell'individuo all'interno di un contesto con molteplici attaccanti. Si tratta di un'esperienza intensa, in cui il praticante deve mantenere il proprio equilibrio fisico, mentale ed emotivo per gestire gli attacchi in modo fluido ed efficace.

All'inizio, il randori può dare l'impressione di una coreografia preordinata, ma questa è solo una fase dell'apprendimento. Se la pratica si riducesse a uno schema fisso, perderebbe il suo vero significato. La sua essenza risiede proprio nella capacità di adattarsi a situazioni in continua evoluzione, senza irrigidirsi o bloccarsi in schemi prevedibili. In questo senso, il randori diventa un'occasione per esplorare la capacità dell'Aikido di fungere da strumento di mediazione, una sorta di messa in scena del conflitto in cui l'obiettivo non è vincere, ma gestire e armonizzare.

Questa dimensione del randori si collega direttamente al concetto di ma-ai (distanza e tempismo), essenziale per rispondere agli attacchi senza subire pressioni inutili. Inoltre, si potrebbe dire che il randori allena la capacità di "leggere" le intenzioni degli altri, sviluppando sensibilità e adattabilità.

Quanto detto finora non è che un'introduzione a una riflessione più ampia, che non riguarda solo le opinioni dei singoli insegnanti o praticanti, ma il senso stesso dell'Aikido e il suo ruolo nella società odierna. In un mondo caratterizzato da conflitti e tensioni, l'Aikido offre un modello di gestione delle difficoltà basato sulla fluidità e sulla relazione.

Si apra dunque il dibattito: il "randori" è solo una prova di abilità tecnica o può essere anche una metafora per affrontare la complessità della vita? Sono curioso di sentire altre prospettive e non mancherò di arricchire ulteriormente la discussione.

SdA Montagna



Credit foto: sda Montagna UISP Piemonte APS

Corso base di ferrate per appassionati di outdoor

La primavera si apre con un'imperdibile opportunità didattica per gli amanti della montagna, promosse da Montagna UISP Piemonte.

- **Corso base di vie ferrate "Ferrate che passione"**

Dedicato ai principianti, il corso offrirà le basi per affrontare in sicurezza le vie ferrate.

Le lezioni si terranno nelle seguenti date:

4 maggio, 11 maggio, 25 maggio, 8 giugno

info → montagna.piemonte@uisp.it



Credit foto: sda Pallanuoto UISP Piemonte APS

Final Eight e Final Seven Master Uisp della Pallanuoto

Puoi trovare tutti i risultati delle gare sul nostro sito consultando la pagina

www.uisp.it/piemonte/pagina/final-eight-e-final-seven-master-uisp-della-pallanuoto

info → segreteriaipallanuotouisp@gmail.com



Credit foto: sda Nuoto UISP Piemonte APS

IV Giornata "Coppa Piemonte" Sincronizzato

Il mondo del nuoto dà appuntamento domenica 6 aprile presso la Piscina Quadri Sport Center - Cittadella dello Sport, in via Volpiano 38D a Leinì (TO), per la quarta giornata di Coppa Piemonte del nuoto sincronizzato. Per tutta la durata dell'evento, gli atleti potranno usufruire della piscina dei trampolini per il riscaldamento, garantendo un'adeguata preparazione prima di ogni competizione. Le premiazioni avverranno al termine di ogni categoria, evitando interruzioni e mantenendo alto il ritmo della manifestazione.

info → nuoto.piemonte@uisp.it

programmi su → aquatime.it/uisppiemonte.php

SdA Pallacanestro

UISP sportper tutti

Hb Uicep Torino **VS** **Asdre Reggio Emilia**

ASDRE Associazione Sportiva Dilettantistica Asdre Reggio Emilia

BIC

CN BC

DOMENICA 6 APRILE ORE 14.00
PALA MONCRIVELLO
VIA MONCRIVELLO 8A TORINO

INGRESSO GRATUITO...
PER I TIFOSI UN SOLO OBBLIGO!
FARCI SENTIRE LA VOSTRA VOCE!
IL VOSTRO CALORE!

IFT
ISTITUTO FISIOTERAPICO
 TORINO - 1998

iren

inalpi

SPORT

Credit foto: HB UICEP Istituto Fisioterapico Torino

Partita casalinga per la Pallacanestro in carrozzina

Il Team UISP di HB UICEP TORINO affronterà asd Reggio Emilia. Il match avrà luogo al Pala Moncrivello di Torino in via Moncrivello 8A alle 14. In quest' occasione a sostenere i ragazzi di coach Sacco sarà presente la squadra giovanile del Real Forno di Forno Canavese.

SdA Pallavolo



25/04/2025

Under 14 femm.le
Palestra Comunale
Via Tripoli 8
Samone

Max 6 squadre x
categoria

7° Torneo
della
Liberazione



Under 18 femm.le
Palestra Comunale
Via Caffaro Ellera
Lessolo

70 euro/squadra

Per info:
volleyuisppiemonte@gmail.com
0114363484 – 3515968508 (Donatella)

Credit foto: sda Pallavolo UISP Piemonte APS

7° Torneo della Liberazione

info → uisppallavolopiemonte

i Comitati Territoriali

ALESSANDRIA



Palestra Istituto "ANGELO CUSTODE"

Via Luigi Galvani, 1 - Alessandria

Esibizioni di

**Danza, ginnastica artistica, discipline orientali,
tessuti aerei**

Ingresso € 5.00

Credit foto: Comitato Territoriale UISP Alessandria APS

Giocagin ad Alessandria

È scattato il conto alla rovescia per “**Giocagin...Immagina...le persone vivere in pace**”; lo slogan scelto per la manifestazione nazionale Uisp che si svolgerà:

Sabato 5 aprile 2025 dalle ore 15,00 presso la palestra dell'Istituto “Angelo Custode” in via Luigi Galvani 1, ad Alessandria.

Per l'ingresso è previsto un contributo di 5 euro.

Anche quest'anno il programma sarà ricco di esibizioni sportive: danza, ginnastica e discipline orientali che si alterneranno per animare l'evento.

Saranno presenti le scuole di danza, ginnastica e Arti Orientali; ASD No Stop; Arcobaleno; Studio Danza My Balance; Peter Larsen Dance Studio; Team Arti Orientali; Accademia Ta Yu.

Giocagin non è solo un evento sportivo, è un simbolo di speranza e di impegno sociale.

Per il 2025, si è voluto dedicare questa, e le altre manifestazioni nazionali, al tema della pace. Si vuole ricordare che la costruzione di una società fondata sui diritti, sulla solidarietà e sulla pace passa anche attraverso lo sport. Insegnare ai bambini, ragazzi e adulti a vivere lo sport come momento di scelta, libertà e divertimento significa promuovere valori fondamentali come la socialità e l'inclusione.

Immaginare un mondo diverso, un mondo migliore, non è un sogno, ma un progetto concreto che parte da iniziative come questa. Giocagin ci ricorda che ogni passo verso la pace inizia con piccoli gesti, con un sorriso, con la volontà di condividere e giocare insieme.

Atletica Novese AL007 con il
patrocinio del comune di
Novi Ligure organizza



**Venerdì 25
Aprile - ore 9.30**

41^ Attraverso i Colli Novesi

Km 12,250

4^ Prova CorriPiemonte

Prova valida per il campionato provinciale 2025 FIDAL



Appr. N. 138 /STRADA/2025



Appr. AL02/25UISP



Credit foto: asd Atletica Novese

41° "Attraverso i Colli Novesi"

Aria di primavera... e per noi di Atletica Novese la primavera vuol dire "Colli". Il 25 aprile andrà infatti in scena la 41^a edizione della "Attraverso i Colli Novesi". Si tratta della manifestazione della stagione agonistica primaverile, di maggior tradizione e prestigio tra quelle che si svolgono nel nostro territorio a cavallo tra Piemonte e Liguria. Il percorso è il classico collinare impegnativo e selettivo per distanza (12,250 km) e andamento altimetrico ([https://www.youtube.com/watch?v= R50eBXd1I4](https://www.youtube.com/watch?v=R50eBXd1I4)) e oltre l'aspetto agonistico, chi non conosce la zona potrà godere di un panorama e di un ambiente naturale davvero piacevole.

La storia della gara racconta a chiare lettere che sui "Colli" si impongono solo atleti di grande livello e l'albo d'oro è lì a dimostrarlo (<http://www.atleticanovese.it/gare/le-nostre-gare/attraverso-i-colli-novesi>). L'appuntamento è fissato in Piazza Aldo Moro, Quartiere G3 di Novi Ligure e la partenza avverrà alle 9.30: le iscrizioni si potranno effettuare fino alle 24 del 22 aprile tramite l'online della società di appartenenza oppure [tramite modulo di iscrizione](#) reperibile sul sito www.atleticanovese.it

Quest'anno inoltre la gara rappresenterà la quarta tappa del CorriPiemonte (il concorso regionale più importante per quanto riguarda le competizioni su strada). Come sempre saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne al traguardo. Sono previsti 44 premi per le categorie maschili e 31 per le categorie femminili. Inoltre la 19° Coppa Famiglia Multedo andrà al gruppo più numeroso. La Coppa "Memoria e Libertà" andrà al gruppo podistico proveniente da più lontano, nel ricordo delle storiche competizioni che si svolgevano dalle nostre parti nella ricorrenza il 25 aprile.

Tutte le informazioni sono reperibili su www.atleticanovese.it e gli eventuali aggiornamenti saranno comunicati anche sui nostri canali social.

BIELLA



Credit foto: asd Winter Brich

Il Summer Camp dell'asd Winter Brich

Il Winter Brich Summer Camp torna con la sua 4ª edizione! Dal 16 giugno al 1° agosto, vi aspettiamo a Valdengo per un'estate di avventura, sport e divertimento!

- Dove siamo?

Cortile della scuola media, Via Roma 105, Valdengo (BI)

- Orari giornalieri

9:00 – 18:00

Pre-orario e post-orario inclusi nel prezzo!

Pre-orario dalle 7:30

Post-orario fino alle 18:30

- Chi può partecipare? Bambini e ragazzi dalla 1^a primaria alla 3^a media

ISCRIZIONI dal 1° aprile! I posti si esauriscono velocemente!

Per info e iscrizioni → summer_camp@winterbrichtrail.it - (Alessia) 342.6378382

CIRIE' SETTIMO CHIVASSO



Credit foto: asd US Borgonuovo Settimo

Walking Football: il Torneo Over 50 ti aspetta

Hai più di 50 anni e vuoi rimetterti in gioco divertendoti con il calcio? L'U.S. Borgonuovo Settimo vi invita a partecipare al Torneo Over 50 di Walking Football

- Quando? Tutti i sabati mattina, dalle 10 alle 12
- Dove? Campo Bosio, via Galileo Ferraris 37, Settimo Torinese.
- Costo di partecipazione: solo 5 euro a partita
- Prossime date: 5, 12, 26 aprile – 3, 10, 17, 24, 31 maggio.

Walking Football è il modo perfetto per restare attivi, divertirsi e vivere lo sport senza correre. Vieni a provare questo gioco innovativo, pensato per unire il piacere del calcio alla consapevolezza e al rispetto per il benessere fisico.

Per info e iscrizioni → [333.2468717](tel:333.2468717)

IVREA

GRUPPO CAMMINO VALCHIUSELLA

DOMENICA VIVICITTÀ TORINO

6

APRILE

H. 7.00 - 13.30

Ritrovo a Vistrorio di fronte al distributore della benzina e a Ivrea al casello dell'autostrada

SABATO LEVONE

12

APRILE

H. 15.00

Ritrovo alle 14.00
al Campo sportivo di Vistrorio

SABATO VISTRORIO/STRAMBINELLO

26

APRILE

H. 15.00

Ritrovo in Piazza Cavour,
al Municipio

Per avere più informazioni, puoi contattare:

Agostina 3494725548

Nadia 3497750730

Tiziana 3351864821

Roberto 3337224949

Armando 3403714851

Fulvia 3491820875

Si consiglia, a chi si deve registrare, di arrivare con mezz'ora di anticipo.

Le passeggiate si svolgeranno su percorsi misti di facile percorribilità e avranno una durata di **circa un'ora e mezza/due ore** e sono **gratuite**.

E' richiesta l'**iscrizione alla UISP di Ivrea e Canavese** dal costo annuale di **7 euro** e il Certificato Medico NON Agonistico per le tessere scadute il 31 dicembre 2024, da consegnare al momento dell'iscrizione, tale Certificato verrà conservato presso la UISP di Ivrea.



 **UISP**
sportpertutti

Gruppo cammino Val Chiusella

Con il ritorno della primavera, si riapre la stagione delle camminate.
Vi proponiamo ora gli appuntamenti di aprile:

- domenica 6 aprile dalle ore 7 alle ore 13,30 a Vivicitta' Torino con ritrovo a Vistrorio di fronte al distributore benzina oppure a Ivrea al casello dell'autostrada
- sabato 12 aprile alle ore 15 a Levone con ritrovo alle ore 14 al parcheggio del campo sportivo di Vistrorio
- sabato 26 aprile alle ore 15 da Vistrorio a Strambinello con ritrovo in piazza Cavour, al municipio

Si ricorda di indossare un abbigliamento adatto per le camminate, comodo e sportivo, e di portare una borraccia.

Si consiglia, chi non si fosse ancora iscritto, di recarsi nel luogo del ritrovo con mezz'ora di anticipo.

Le passeggiate si svolgeranno su percorsi misti di facile percorribilità e avranno una durata di circa un'ora e mezza/due ore e sono gratuite.

Per avere più informazioni, puoi contattare:

Agostina 3494725548 Nadia 3497750730 Tiziana 3351864821

Roberto 3337224949 Armando 3403714851 Fulvia 3491820875

info → ivreacanavese@uisp.it

NOVARA

CON IL CONTRIBUTO DI:



SPONSOR



GlobalWafers
MEMC Electronic Materials S.p.A.

autovictor

GRAND PRIX PODISTICO CITTÀ DI NOVARA

PER TUTTE LE TAPPE IL RITROVO È FISSATO ALLE ORE 19.00,
PARTENZA GARA ORE 20.00.

APRILE
15
2025
CENTRO SPORTIVO
TERDOPPIO (NOVARA)

APRILE
22
2025
PIAZZA DEL COMUNE
(TERDOBBIALE)

APRILE
29
2025
PARCO DELLA MORA
(PERNATE)

MAGGIO
06
2025
NOVARELLO
(GRANOZZO)

MAGGIO
13
2025
CONCESSIONARIA
TOTAUTO (NOVARA)

MAGGIO
20
2025
C. S. SAN GIACOMO
(NOVARA)

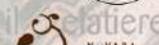
MAGGIO
27
2025
PARROCCHIA SACRA
FAMIGLIA (NOVARA)

GIUGNO
03
2025
STADIO DEL RICCIO
(NOVARA)

GIUGNO
10
2025
CENTRO SPORTIVO
VOLUNTAS (NOVARA)

GIUGNO
17
2025
CIRCOLO 99 OPERAIO
AGRICOLA (NOVARA)

Partner



Credit foto: Comitato Territoriale UISP Novara APS

Gran Prix Podistico Città di Novara

PINEROLO

13 aprile 2025
Piscina Comunale di Pinerolo



Trofeo MINITOP
Pinerolo Nuoto



OPEN



Trofeo MiniTop Pinerolo nuoto

Domenica 13 aprile, presso la piscina comunale di Pinerolo - viale Grande Torino 7, si terrà un evento di nuoto con gare per diverse categorie.

La manifestazione si svolgerà in una vasca da 25 metri con 6 corsie e cronometraggio manuale.

Ecco gli orari principali:

- Esordienti C-B: riscaldamento dalle 8 (Maschi) e 8,25 (Femmine); inizio gare alle 9.
- Esordienti A: riscaldamento dalle 13 (Maschi) e 13,15 (Femmine); inizio gare alle 13,45.
- Ragazzi-Assoluti: riscaldamento dalle 15,30 (Maschi) e 15,45 (Femmine); inizio gare alle 16,15.

TORINO

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Palaghiaccio
Massari



Centro Polisportivo
Massari

UISP ON ICE

Da fine Marzo al 25 Maggio promo
speciale per tutte le società
affiliate a Uisp Torino

Ingresso + Noleggio Pattini 5 €

1 Dirigente/Allenatore
accompagnatore **Gratis** ogni 5 Atleti

prenota alla mail:
palaghiaccio@centropolisportivomassari.it

Vuoi fare lezione? Alla stessa tariffa
puoi aggiungere anche l'istruttrice

Via Giuseppe Massari 116, Torino - 011.2206211

Credit foto: UISP Torino APS

Uisp on Ice

Dal 25 marzo al 25 maggio, tutte le società affiliate a UISP Torino potranno approfittare di una super offerta:

- Ingresso + Noleggio Pattini: solo 5€!
- 1 Dirigente/Allenatore GRATIS ogni 5 atleti
- Vuoi fare lezione? Alla stessa tariffa puoi aggiungere anche l'istruttrice!
- Dove? Palaghiaccio – Centro Polisportivo Massari, Via Giuseppe Massari 116, Torino - 011.2206211

Non perdere questa occasione, vieni a pattinare con noi!

info → torino@uisp.it / palaghiaccio@centropolisportivomassari.it

Progetto “Movement Pills”

Goditi 2 mesi di attività sportive GRATUITE!

Ritira la scatola di Movement Pills presso le seguenti Farmacie Comunali di Torino:

- **Comunale 7**, c.so Trapani 150
- **Comunale 13**, via Negarville 8/10
- **Comunale 23**, via Guido Reni 155/157
- **Comunale 35**, via Cimabue 6
- **Comunale 46**, p.za Bozzolo 11



**MUOVITI PER LA TUA
SALUTE E IL TUO
BENESSERE**

Promosso da
 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

In collaborazione con
 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
La più vicina a te.

Movement Pills

Credit foto: UISP Torino APS

L'iniziativa "Movement Pills" serve a promuovere l'attività fisica e contrastare la sedentarietà. Grazie alla collaborazione con le Farmacie Comunali e Federfarma, sono state distribuite in 96 farmacie di Torino e provincia le "Pillole del Movimento". Queste speciali confezioni, simili a quelle dei medicinali, contengono un bugiardino che elenca le attività sportive gratuite disponibili dal 1° marzo al 30 aprile 2025. Le attività offerte spaziano dal calcio al basket, dall'atletica al ciclismo, includendo anche nuoto, danza, ginnastica dolce e discipline orientali. Per partecipare, è sufficiente contattare le associazioni sportive indicate nel bugiardino, dove è presente anche un QR code per ulteriori dettagli. L'iniziativa è rivolta a tutti i maggiorenni muniti di certificato medico, purché non siano già iscritti, da settembre 2024, nelle palestre o piscine in cui intendono utilizzare il coupon. Per scoprire le farmacie aderenti all'iniziativa e ritirare la tua "Pillola del Movimento", visita la mappa aggiornata sul sito di UISP Torino.

Scopri di più → www.uisp.it/torino

**STAGIONE
2025**

CERCHIAMO ANIMATORI E ANIMATRICI

**AMPLIAMENTO SEDI!
3 CENTRI ESTIVI!**

**RICHIESTI ANCHE
EDUCATORI E EDUCATRICI**

**INVIA CV DI CANDIDATURA A
VILLAGGIOSPORTMASSARI@GMAIL.COM**



**TUTTI I NOSTRI
ANIMATORI/ANIMATRICI
SONO MAGGIORENNI E
DIPLOMATI.**



**Centro
Polisportivo
Massari**

Credit foto: asd Sport di Borgata - Centro Polisportivo Massari

Il centro Polisportivo Massari cerca animatori e animatrici

L'inverno si fa ancora sentire, ma noi siamo già proiettati verso l'estate!
Con l'ampliamento di nuove sedi e un record di iscrizioni nella scorsa estate, i nostri centri estivi si preparano per una stagione indimenticabile! Cerchiamo animatori ed educatori, non esitate e mandate la vostra candidatura in CV a villaggiosportmassari@gmail.com

Scopri di più → villaggiosportmassari@gmail.com



CAMP DI PASQUA



**Centro Polisportivo Massari
& STRANAIDEA**

GIOVEDÌ 17 APRILE E VENERDÌ 18 APRILE



DUE GIORNI DI SPORT, TEATRO,
AVVENTURE E MOLTO ALTRO!



GLI ANIMATORI E GLI ISTRUTTORI SONO QUALIFICATI E MAGGIORENNI,
COORDINATI DA PROFESSIONISTI DI LUNGA ESPERIENZA.

ISCRIZIONI ON-LINE

ENTRO GIOVEDÌ 10 APRILE

LE ISCRIZIONI AL CAMP DI PASQUA
POTRANNO ESSERE EFFETTUATE:

-ON-LINE, COMPLETANDO LA SCHEDA DI
ISCRIZIONE E I MODULI RICHIESTI.
TROVATE IL LINK PER L'ISCRIZIONE, I MODULI
E TUTTE LE INFORMAZIONI NECESSARIE SUL
NOSTRO SITO
WWW.CENTROPOLISPORTIVOMASSARI.IT

-IN PRESENZA PRESSO IL CENTRO
POLISPORTIVO MASSARI, VIA GIUSEPPE
MASSARI N.114, IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE
15:00 ALLE 18:00 E IL VENERDÌ DALLE 9:00
ALLE 13:00

N.B. ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE È RICHIESTO IL
CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON
AGONISTICO.

ATTIVITÀ'

TEATRO, NUOTO, PALLAVOLO,
BASKET, CALCIO,
DODGEBALL, TAEKWONDO,
DANZA, PATTINAGGIO SU GHIACCIO,
LAB. CREATIVI, GIOCHI
POLISPORTIVI, TORNEI,
CACCIA AL TESORO E ALTRE
SORPRESE IN ARRIVO!

COMPITI: 1 ORA TUTTI I GIORNI

LE ATTIVITÀ POSSONO SUBIRE VARIAZIONI A
SECONDA DEL GIORNO DI FREQUENTAZIONE E
DELL'ETÀ DEI/DELLE BAMBINI/E E RAGAZZI/E.

ORARI E

TARIEFFE

INFORMAZIONI

**L'ORARIO SARÀ
DALLE 8:30 ALLE 16.30
DAI 6 AI 14 ANNI**

**SU RICHIESTA SONO PREVISTI I
SERVIZI DI:
-PRE (7:30-8:30) 1€ AL GIORNO
-POST (16:30-17:30) 1€ AL GIORNO**

PRANZO AL SACCO

**1 GIORNO : 10 €
2 GIORNI : 15 €**

**IL CAMP E' PARTE DEL PROGETTO 5
CERCHI, REALIZZATO CON IL
CONTRIBUTO DELLA FONDAZIONE
COMPAGNIA DI SAN PAOLO**

**CENTRO POLISPORTIVO MASSARI
ASD PROGETTO SPORT DI BORGATA
WWW.CENTROPOLISPORTIVOMASSARI.IT
GENITORIVILLAGGIO@GMAIL.COM
011. 2206211**

Credit foto: asd Sport di Borgata - Centro Polisportivo Massari



Credit foto: asd Girasole Sportivo

Le attività del Girasole Sportivo

- ***A scuola di corsa***

È iniziato il nuovo quadrimestre di allenamenti collettivi outdoor di running!

Ha preso il via la sessione primaverile-estiva di A Scuola di Corsa, il corso di tecnica di corsa svolto all'aperto, con lezioni rivolte sia a chi voglia approcciare al mondo del running sia a chi desideri migliorare la propria attività fisica, sotto la guida di personale qualificato.

L'attività verrà svolta fino al 26 luglio al Parco della Pellerina a Torino con ritrovo presso Macron Store di corso Telesio 87 nei seguenti giorni e orari:

- lunedì e mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20,00;
- martedì e giovedì dalle ore 6,30 alle ore 8,00;
- martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00.

Venite a correre con il Girasole Sportivo: andare a scuola non è mai stato così entusiasmante!

Per maggiori informazioni inviate un'e-mail all'indirizzo info@girasolesportivo.it, oppure contattate il numero 347.146.99.46!

- **Nuovo corso base di guida mtb/gravel/e-bike!**

Si è svolta sabato 29 marzo la prima lezione del nuovo corso di conduzione di bici MTB, gravel ed e-bike per adulti e ragazzi dai 13 anni in su previsto dall'A.S.D. Girasole Sportivo. L'obiettivo del corso di guida è quello di offrire basi solide e sicure dal punto di vista sia teorico sia pratico: una progressione graduale nell'apprendimento delle conoscenze sul mezzo a due ruote e sulla sua guida in differenti situazioni tecniche.

La prossima lezione si terrà sabato 5 aprile dalle ore 13 alle ore 18 c/o Parco Ruffini. È ancora possibile aderire al corso.

Informazioni generali:

Casco obbligatorio;

Abbigliamento comodo e adatto alle condizioni meteo del giorno;

Accessori: guanti, occhiali, borraccia, kit di riparazione del mezzo.

Date/Orario/Luogo di svolgimento delle successive lezioni:

- 12 aprile c/o Parco Ruffini;
 - 10 maggio c/o Parco Ruffini;
 - 24 maggio c/o Parco Pellerina;
 - 07 giugno c/o Parco Pellerina.
-
- **2a uscita associativa stagionale su strada**

Il prossimo appuntamento con gli allenamenti di ciclismo su strada sarà domenica 6 aprile! Lo Staff del Girasole Sportivo invita alla seconda uscita stagionale su STRADA, prevista per domenica 6 aprile: ritrovo ore 9,15 c/o il parcheggio della Chiesa del Santo Volto (Via Gerbole 41) a Gerbole di Volvera (TO) e partenza ore 9,30, al fine di effettuare un percorso di circa 50Km fino a Pinerolo (TO), con rientro previsto alle ore 12,00 al punto di partenza! Casco obbligatorio!

- **Riprende la versione outdoor del "Bertolla fitness camp"**

Con l'aumentare delle ore di luce giornaliera è tempo di tornare ad allenarsi all'aperto con gli appuntamenti del Functional Training dell'associazione. Con l'entrata in vigore dell'ora legale, sono ripresi gli appuntamenti di Functional Training Outdoor.

L'attività denominata Bertolla Fitness Camp si svolgerà presso i giardini pubblici di via Fattorelli, nei seguenti giorni e orari:

- martedì dalle ore 18,40 alle ore 19,40;
- sabato dalle ore 9,30 alle ore 10,30.

Scopri di più → info@girasolessportivo.it oppure contattateci al 347-146.99.46



Credit foto: asd Girasole Sportivo



Ciclofficina

ATTIVITÀ GRATUITA

COSA TROVERAI?

Un'area attrezzata per:

- La riparazione della tua bici
- Formazione sulla manutenzione di base

QUANDO?

Il Giovedì, a partire dal 10 Aprile 2025
dalle 14:30 alle 16:30

DOVE ?

Casa nel Parco - Via Panetti 1

Per informazioni e
iscrizioni:



011677115



torino@uisp.it

A
Ruota Libera

Credit foto: UISP Torino APS

A RUOTA LIBERA: Officina di comunità per la tua bici!

Hai bisogno di riparare la tua bici? Vuoi imparare a prendertene cura?

Ti aspettiamo a Casa nel Parco (Via Panetti 1) per un'area attrezzata dove potrai:

- Riparare la tua bicicletta con il supporto di esperti
Partecipare alla formazione sulla manutenzione di base
Ogni giovedì dal 10 aprile 2025
Dalle 14:30 alle 16:30
Attività gratuita!

A Ruota Libera è un progetto di Uisp Torino in collaborazione con Paideia e Anemos, per migliorare la qualità della vita di ragazze e ragazzi, favorire l'integrazione sociale e l'autonomia delle persone con disabilità nell'area di Mirafiori Sud.

Scopri di più → torino@uisp.it - 011.677115

CAMMINA INSIEME A NOI!

Partecipa anche tu all'iniziativa che
offre la possibilità di praticare
gratuitamente attività sportiva in
condivisione con altri.

Le Farmacie Comunali interessate
sono: 7 - 13 - 22 e 36

Prenotati in
farmacia!



Credit foto: UISP Torino APS

VALLESUSA

SFUMATURE DI MAMMA SALOTTO DELLE MAMME

RELAZIONI TRA FRATELLI E SORELLE legami, sfide e crescita



A cura di Michela Scapola, psicologa, psicoterapeuta e consulente parentale



ATTIVITA' GRATUITA

Attività dedicate alle famiglie e ai neo genitori delle bambine e bambini 0/6 anni



Credit foto: asd Sfumature di Mamma

RELAZIONI TRA FRATELLI E SORELLE: legami sfide e crescita

Un nuovo salotto per mamme, papà e bimbi. Il rapporto tra fratelli e sorelle può essere fatto di gelosie, complicità e affetto. Ci possono essere aspetti positivi ma anche criticità quotidiane. Quali sono le gelosie che si possono innescare? Quali gli innumerevoli benefici di questo rapporto? Di certo il legame tra fratello e sorella è insostituibile: fatto di aiuto reciproco, di giochi insieme, scherzi, risate, e tanta complicità. Con il supporto di Michela Scapola, psicologa, psicoterapeuta e consulente parentale cercheremo risposte a domande e dubbi. L'appuntamento è per sabato 12 aprile alle 10 alla biblioteca civica Ipazia di via Morello 10 a Druento. Attività gratuita.

Newsletter UISP Piemonte APS - numero XIII anno 2025

redazione: Alma Brunetto, Marzia Fantozzi, Patrizia Alfano e Stefania D'Agostino

La redazione ha sede presso la Sede regionale UISP Piemonte, via Nizza 102, 10126 Torino. Telefono 011/4363484, e-mail comunicazione.piemonte@uisp.it.

Gli indirizzi e-mail presenti nel nostro archivio provengono da contatti personali o da elenchi e servizi di pubblico dominio o pubblicati. In ottemperanza al D.lgs. 196/2003 e al Regolamento UE 679/2016 (c.d. "GDPR"), sulla protezione dei dati personali, in ogni momento è possibile modificare o cancellare i dati. [Leggi la privacy policy](#)

Se desideri continuare a ricevere questa comunicazione non devi fare nulla. Il tuo indirizzo e mail continuerà ad essere conservato nel nostro database in modo sicuro. Se non desideri più ricevere questa comunicazione hai il diritto e la facoltà di essere cancellato dal nostro archivio in qualsiasi momento, indicandocelo via mail.



UISP Piemonte APS
via Nizza 102 - 10126 Torino

Seguici su



[Unsubscribe](#) | [Disiscriviti](#)