

NEWSLETTER n°2 - 25.26

In evidenza questa settimana...



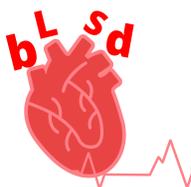
Forum terzo Settore in Piemonte: il 3 ottobre un nuovo appuntamento



Appuntamenti formativi e informativi per le ASD



Festa di tesseramento e dei 40 anni del Maurice GLBTQ+



Un nuovo calendario dei Corsi BLSA e BLSA pediatrico



A Ottobre, un nuovo corso di Formazione Operatore sportivo cinofilo

Formazione, diventa istruttore/trice di Nordic Walking!

...cos'altro troverai in questo numero?

Consulenze gratuite per le ASD affiliate - Gli orari e i contatti dei nostri uffici 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 dell'asd Le Ciaspole

SdA Discipline Orientali - al via le prime attività didattiche del settore karate

SdA Pallavolo - i Tornei Misti presenti su tutto il territorio: novità, Novara!

...dal territorio

Alessandria - Divertiti a calcio, senza stress

Ciriè Settimo Chivasso - "In...Differenti...Mai": a Chivasso lo sport diventa inclusione

Ivrea - La ricchissima agenda del Comitato con corsi AFA e in cammino con...la UISP

Torino - Le lezioni di Ginnastica Finalizzata alla Salute metodica Pilates con Cultura del Movimento e i campionati territoriali di Pallacanestro

Buona lettura!

Forum Terzo Settore in Piemonte

The poster features a dark blue background with white and yellow text. At the top, it says 'CONFERENZA' in large white letters. Below that, the title 'IL TERZO SETTORE NELL'EPOCA DELL'INDIVIDUALISMO: PARTECIPARE PER CAMBIARE' is written in white and yellow. The location 'Polo del '900 TORINIO' is marked with a location pin icon. The date 'Venerdì 3 ottobre 2025' is shown with a calendar icon, and the time '9.00-11.00' is shown with a clock icon. A coffee cup icon with the text '8.45 Welcome Coffe' is positioned below the date. At the bottom, it states 'Evento gratuito'. On the right side, there is a list of sponsors and partners with their respective logos: 'Organizzato da: Forum Terzo Settore PIEMONTE', 'In collaborazione con: IREF', 'Con il patrocinio di: CONSIGLIO REGIONALE DEL PIEMONTE, TORINO METROPOLI (Città metropolitana di Torino), and CITTÀ DI TORINO'. A QR code is located at the bottom right with the text 'Scan me' and a hand icon pointing to it.

"Il Terzo Settore nell'epoca dell'individualismo: partecipare per cambiare"

Polo del '900, Piazzetta Antonicelli 10122 Torino

- 3 ottobre 2025

Ore 9.00 – 11.00

[ore 8.45: Welcome coffee + colazione offerta]

evento gratuito iscrizione obbligatoria

PROGRAMMA:

8.45: welcome coffee

9.15: l'intervento introduttivo di *Gabriele Moroni*, Portavoce del Forum Terzo settore in Piemonte.

A seguire saluti istituzionali di:

- *Michela Favaro*, Vicesindaca della Città di Torino
- *Caterina Greco* • Consigliera Città Metropolitana di Torino
- Regione Piemonte*

10.00-11.15

Introduzione di **Raffaella Dispenza**, vicepresidente nazionale delle ACLI, che presenterà il tema:

“La prospettiva civica: l'Italia vista da chi si mette insieme per cambiarla.”

Il cuore della mattinata sarà dedicato alla presentazione della ricerca a cura di:

- **Paolo Petracca** presidente IREF
- **Gianfranco Zucca** direttore di IREF e autore del Rapporto

A seguire l'assemblea regionale del Forum riservata ai Soci

Appuntamenti regionali formativi e informativi per le associazioni a cura di UISP Piemonte

Tutti gli incontri hanno l'obiettivo di ricordare gli adempimenti a carico delle associazioni e società sportive dilettantistiche e rispondere ai quesiti posti in diretta dai partecipanti.

- **Primo appuntamento a Torino il 4 ottobre dalle 9,30 alle 13**
- **Secondo appuntamento a Settimo l'11 ottobre dalle 9,30 alle 13**
- **Terzo appuntamento a Bra in data da programmare**

Relatrici e relatori:

- Dott. Andrea Gippone, membro della Commissione Nazionale Studi sullo Sport dell'ODCEC)
- Consulenti UISP, Mariella Marengo e Paola Voltolina
- Ufficio Formazione Regionale UISP Piemonte, Alessia Montanino

Temi trattati:

- **Affiliazioni e tesseramento regolamenti Rasd e Runts**
- **Asd, Ssd, Aps, Coop Sportive Dilettantistiche**
- **Qualifiche Formative Attività Didattiche**
- **Safeguarding**
- **Adempimenti Burocratici e Fiscali**
- **Entrata in vigore obbligo Partita Iva per tutti cosa cambierà dal 1 gennaio 2026**
- **Lavoro Sportivo**
- **Volontariato e rimborso forfettario**

Partecipazione libera

info → piemonte@uisp.it

Agli appuntamenti sarà possibile partecipare sia in presenza che online

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)

***UISP friendly* Politiche di Genere e Diritti**

4 ottobre

17:00



 TESSERAMENTO
ANNO 2025/26

FESTA DEI 40 ANNI

- ★ MUSICA
- ★ 5+ARTIST3
- ★ FOOD & DRINK



PRESTO ±L
PROGRAMMA
COMPLETO!

Credit foto: Circolo Maurice GLBTQ+

Buon compleanno Maurice GLBTQ+!

Quest'anno la festa di tesseramento avrà un significato ancor più speciale: il Maurice compie 40 anni e desideriamo condividere questo traguardo con tutta la comunità. La serata servirà a sostenere il Crowdfunding lanciato per la creazione di un documentario che ripercorrerà la storia del Circolo. Ma tenetevi pronti perché sarà una festa piena di musica e spettacoli!

- Alle 17:30 **Gigi Malaroda** e **Franco Mittica** presenteranno la serata e introdurranno le artiste!
- Alle 18:00 apriranno la serata **Due impiccioni con una fava** con un concerto reazionario fatto di rabbia e noia politica per una musica che ci faccia sentire meno sole.
- Alle 18:45 **Marco Bianchini**, attore e narratore del Teatro della Caduta, porterà in scena il suo monologo tra comicità e paradossi.
- Alle 19:00 va in scena **Gioca con Barbie!**
BarbieBubu ti invita alla Trombola: un gioco esilarante dove la fortuna ti farà vincere premi.. improbabili!
- Alle 21:00 **Le Mélo-Coton** ci portano in un viaggio nella musica francese tra swing, poesia e ironia. Un concerto-cabaret per ballare con il cuore e con la mente!
- Alle 22:00 il **Qoro** ci farà cantare tutte insieme! Nato 11 anni fa come primo coro queer di Torino, fa attivismo per la comunità LGBTQIA+ attraverso la musica e la condivisione.

E per non farci mancare nulla, tra uno spettacolo e l'altro, **Mohammed Badoui** ci sorprenderà con la sua arte circense e con momenti di acrodance!

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***

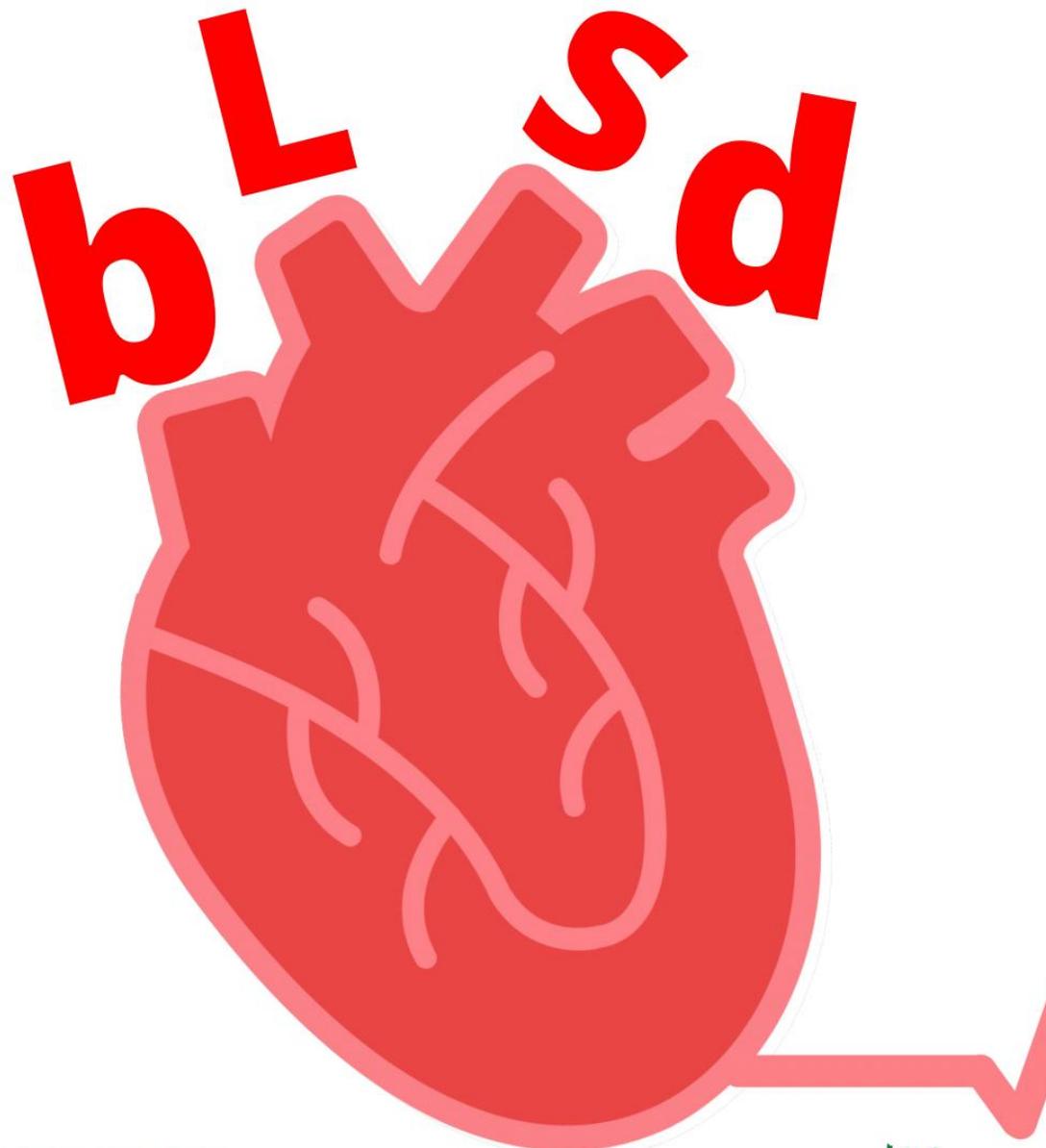


Stiamo creando la Prima banca Tecnici/Istruttori qualificati!

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!



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

segui su



info su

formazione.piemonte@uisp.it

011.4963484

Corsi BLSD e BLSD pediatrico

Sul nostro sito sono disponibili le date dei corsi (nuovi o rinnovi), potete scegliere tra diversi appuntamenti e per ognuno c'è l'accesso al form d'iscrizione dedicato

info → formazione.piemonte@uisp.it

Iscriviti cliccando sul pulsante qui sotto

Corsi BLSD - clicca QUI per iscriverti!



CORSO ISTRUTTORE NORDIC WALKING

dal 06 al 30 novembre 2025

- ✓ Il corso si svolgerà presso Agricòo Pecetto, strada Sabena 78 - Pecetto Torinese
- ✓ Sarà tenuto da formatori certificati UISP
- ✓ 32 ore di corso di cui 7 online e 25 in presenza
- ✓ Verifica finale scritta e pratica con rilascio di attestato di istruttore di nordic walking riconosciuto dal CONI
- ✓ 06-11-13-19 novembre lezioni online
15-16-29-30 novembre lezioni in presenza

**Info e
prenotazioni:**



Alessia,
UISP Piemonte APS
tel: 011- 4363484

Corso di Formazione per ottenere la Qualifica UISP da Istruttore di Nordic Walking

info → formazione.piemonte@uisp.it

Istruttore Nordic Walking - clicca QUI per iscriverti!



Credit foto: sda Equestri e Cinofile UISP Piemonte APS

A Ottobre, un nuovo corso di Formazione UISP per acquisire la qualifica di Operatore sportivo cinofilo

Il nuovo anno sportivo si aprirà, per il settore Equestri e Cinofile UISP Piemonte, con un nuovo corso di formazione per acquisire la qualifica nazionale di Operatore Sportivo Cinofilo. Il corso, svolto interamente in presenza presso il centro socio educativo cinofilo dell'ASD Kairos (Via Collegno, 58, 10044 Pianezza TO), si svolgerà a partire dal mese di ottobre 2025.

Clicca [QUI](#) per scaricare il Programma

Operatore Sportivo Cinofilo - clicca QUI per iscriverti!

SdA Atletica Leggera



Credit foto: asd Winter Brich Valdengo

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

Gli appuntamenti

STRADA

- Mercoledì 1° ottobre

Piscina (To) - **Corri in giallo**, organizza *asd Libertà e Coraggio*, km 5, ritrovo ore 17,30
Info → 349.8710173

- **Venerdì 3 ottobre**

Prarostino (To) - **Corsa della castagna**, organizza *APS SportivaMente*, km 17,
Info → sportivamente2016@gmail.com

- **Domenica 5 ottobre**

Borgofranco d'Ivrea (To) - **Giro del lago Nero**, organizza *asd gs Avis Ivrea*, km 10, ritrovo ore 9

TRAIL - MONTAGNA

- **Sabato 4 ottobre**

Marmora (Cn) - **Mot 19k Viol Occitan trail**, organizza *asd Il Podio*, km 19, ritrovo ore 9.
Info → www.mairaoccitantrail.it

Gli appuntamenti del "Cammino"



Credit foto: asd Le Ciaspole Pinerolo

asd Le Ciaspole, gli appuntamenti

Le prossime escursioni

- 12 ottobre *"Gli Infernot del Monferrato"*

info → leaciaspole@leaciaspole.it

SdA Discipline Orientali



Credit foto: sda Discipline Orientali UISP Piemonte APS

Corso aggiornamento e agonisti

Domenica 5 Ottobre presso il Centro Polisportivo Massari di via Massari, 114 a Torino (To) ci sarà il corso aggiornamento maestri - agonisti e l'aggiornamento regionale arbitri e presidenti di giuria / corso preparazione DAN. Il programma della giornata:

- Corso aggiornamento maestri e tecnici istruttori
- Corso agonisti (KA + KU) - cat. da esordienti a senior - peso Open) dalla cintura arancio a nera
- Aggiornamento e corso regionale arbitri e presidenti di giuria - da aspiranti a nazionali (le presenze saranno inserite nel Budopass)
- Corso preparazione DAN dal I al V grado - dalla cintura marrone (I KYU) a nera

info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it



UISP
aps

sportpertutti

Regionale Piemonte
Pallavolo

CAMPIONATO

MISTO 3X3; 4+2



INIZIO
PREVISTO
NOVEMBRE '25

CONTATTACI PER INFO

UISP NOVARA

novara@uisp.it

3351268556

www.uisp.it/novara



Credit foto: sda Pallavolo UISP Piemonte APS

A Novara un nuovo Campionato misto

Un nuovo Campionato misto 3x3 e 4+2 a Novara!

info → pallavolo.piemonte@uisp.it - novara@uisp.it

Campionati 2025/26

Adulti
Misto 3x3 e
4+2
Femminile
Maschile

Giovanili
Maschili e
Femminili
dalla U11
alla U18

Inizio | **NOVEMBRE**
previsto | **2025**

[Link Iscrizioni](#)



Entro
10/10/2025

Per info e contatti
0114363484 - 3515968508
volleyuisppiemonte@gmail.com
pallavolo.piemonte@uisp.it

Credit foto: sda Pallavolo UISP Piemonte APS

PRIMO TORNEO MISTO

CHI BEN COMINCIA

OTTOBRE 25

**TORNEO A TAPPE
SETTIMANALI**

CATEGORIE MISTO

**ECC 3X3
MASTER 3X3
MASTER 4+2
OPEN 3X3
OPEN 4+2
GXD**

**MINIMO 4 SQUADRE/CATEGORIA
TRE TAPPE GARANTITE
25,00/TAPPA
LUOGO DA DEFINIRE**

PREMI MVP

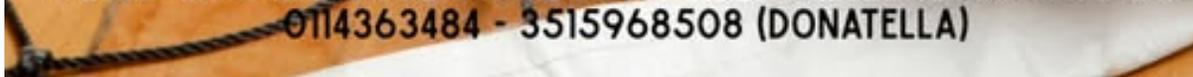
**ISCRIZIONE GRATUITA AL
CAMPIONATO 2025-26
PER LE PRIME CLASSIFICATE**

 **UISP**
sportpertutti

Regionale Piemonte
Pallavolo

PER INFO E ISCRIZIONI

VOLLEYUISPPIEMONTE@GMAIL.COM - PALLAVOLO.PIEMONTE@UISP.IT



Credit foto: sda Pallavolo UISP Piemonte APS

Chi ben comincia...

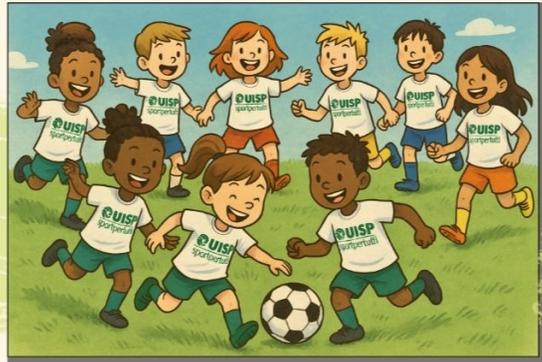
Appuntamento il 25 ottobre con questo nuovo format, un torneo a tappe settimanali (tre) con misto di categoria e un premio alle prime tre società con iscrizione gratuita al campionato 2025/2026.

Cosa aspettate?

info → pallavolo.piemonte@uisp.it

ALESSANDRIA

DIVERTITI A CALCIO SENZA STRESS



Per
bambine/i ,
ragazze/i
dai 6 ai 12 anni

DIVERTIMENTO • MOVIMENTO • SOCIALITÀ

Tutti i lunedì dalle 17:30 alle 19:00

solo per il primo giorno ci ritroviamo alle ore 17 :00

INIZIO CORSO: LUNEDÌ 15 SETTEMBRE

PRESSO IL CENTRO GALIMBERTI, IN VIA POCHETTINI

 **PER INFORMAZIONI:**

ALLENATORE: NELLO PELUSO: 347 308 49 39

SEGRETERIA: UISP ALESSANDRIA: 0131 25 32 65





Credit foto: Comitato territoriale UISP Alessandria APS

Divertiti a calcio, senza stress!

Partecipa al nostro corso di calcio "Sportpertutti" a Alessandria-Asti per bambine/i e ragazze/i dai 6 ai 12 anni.

Tutti i lunedì dalle 17:30 alle 19:00.

Ci vediamo per la prima lezione lunedì 15 settembre alle 17:00 al Centro Galimberti (in via Pocchettini).

La prima lezione è gratuita!

Porta un amico, il divertimento raddoppia!

CIRIE' SETTIMO CHIVASSO



CHIVASSO

28 H. 15-19
SETTEMBRE

PALALANCIA,
VIA FAVORITA 120



VALORIZIAMO LE CAPACITÀ DI OGNI
PERSONA PROMUOVENDO POLITICHE
DI INCLUSIONE ATTRAVERSO LO SPORT

PROGRAMMA

■ ORE 15 | INIZIO ATTIVITÀ SPORTIVE

Un pomeriggio dedicato a te durante il quale si svolgeranno attività come basket, pallavolo, calcio, bocce, atletica, arti marziali, percorsi, gimkane, danza e giocoleria.

Progetto destinato a persone con disabilità intellettiva e motoria. Percorsi ed attività motorie studiate per ogni esigenza e per le differenti casistiche.

Con il patrocinio di:



Credit foto: Comitato territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso APS

“In...Differenti...Mai” : a Chivasso lo sport diventa inclusione

Sabato 28 settembre 2025, si è svolto presso il PalaLancia di Chivasso “In...Differenti...Mai”, l’iniziativa organizzata da UISP Comitato Ciriè–Settimo–Chivasso con il patrocinio della Città di Chivasso. Un pomeriggio dedicato a promuovere l’inclusione attraverso lo sport, per valorizzare le capacità di ogni persona e abbattere ogni barriera.

A partire dalle 15 si sono alternate attività aperte a tutti: basket, pallavolo, calcio, bocce, atletica, arti marziali, percorsi motori, gimkane, danza e giocoleria. Ogni disciplina seguita da istruttori UISP e pensata per coinvolgere sia il pubblico presente sia i partecipanti con disabilità intellettiva e motoria, grazie a percorsi studiati per le diverse esigenze. Un evento che è stata l’occasione per scoprire quanto il movimento possa essere strumento di integrazione, socialità e benessere collettivo, per uno sport aperto, accessibile e capace di unire, dimostrando che la vera vittoria è partecipare insieme.

IVREA

In cammino con la UISP

Le camminate di settembre ti aspettano!



 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Ivrea e Canavese

Credit foto: Comitato Territoriale UISP Ivrea e canavese APS

In cammino con...la UISP!

Ritornano i gruppi di cammino promossi dalla UISP Ivrea e Canavese, un'occasione per fare attività fisica leggera, stare all'aria aperta e condividere momenti di benessere in compagnia. L'iniziativa "In cammino con la UISP" propone due gruppi attivi:

- **Gruppo di cammino di Lessolo (Doi pass an compania)**

Un nuovo gruppo che parte con entusiasmo e voglia di camminare insieme.

Ritrovo a Lessolo (dettagli sul volantino).

Contatti per partecipare:

Alfio: 331 8609513

Ada: 349 4341423

Delia: 347 4204027

- **Gruppo di cammino della Valchiusella**

Un gruppo ormai attivo e affiatato, che continua a camminare con energia tra le bellezze della Valchiusella.

Contatti per partecipare:

Agostina: 349 4725548

Nadia: 349 7750730

Tiziana: 335 1864821

Roberto: 333 7224949

Informazioni utili

Le camminate hanno una durata di circa 1 ora e mezza / 2 ore

I percorsi sono misti e di facile percorribilità

La partecipazione è gratuita

Si consiglia abbigliamento comodo, scarpe da cammino e bastoncini da trekking

Requisiti per partecipare

Iscrizione alla UISP di Ivrea e Canavese: costo tessera annuale 7 euro

Certificato medico non agonistico richiesto per chi ha la tessera UISP scaduta il 31 dicembre 2024

(Il certificato va consegnato al momento dell'iscrizione e verrà conservato presso la UISP di Ivrea)

Camminare è il modo più semplice per prendersi cura di sé.

Ti aspettiamo per condividere insieme il piacere del movimento, passo dopo passo.

info → ivreacanavese@uisp.it

CORSI A.F.A.

AGLIÈ Palestra Gino Romana, Strada per Bairo 2	MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ 17.30 - 18.30
BOLLENGO Salone Comunale Piazza Statuto 1	LUNEDÌ E GIOVEDÌ 9.00 - 11.00
BORGIALLO Centro culturale Piazza Trucano	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 11.00 - 12.00
CALUSO Palestrina ex Asilo Nido via Mattirolo	MARTEDÌ E VENERDÌ 9.00 - 12.00 OPPURE 17.30 - 18.30
CASTELLAMONTE Palestra Oratorio Parrocchiale La Rotonda	LUNEDÌ E VENERDÌ 8.30 - 11.30
CUORGNÈ Palestra Istituto Salesiano viale Matteotti 1	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 8.30 - 10.30
	MERCOLEDÌ 17.00 - 18.00
IVREA Palestra Canton Vesco Viale della Liberazione 5	MARTEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ 9.00 - 12.00 MERCOLEDÌ 19.00 - 20.00
Salone della Piazza Primo Maggio a Bellavista	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 10.45 - 11.45
Palestra Jervis Via San Nazario 25	LUNEDÌ E GIOVEDÌ 8.30 - 12.30 OPPURE 17.00 - 19.00
	LUNEDÌ 19.00 - 20.00
LOCANA Saletta Polifunzionale Vecchio Mulino Via del Ponte	GIOVEDÌ 10.30 - 11.30

MAGLIONE Salone Polivalente Piazza Regina Margherita	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 9.00 - 11.00
PAVONE CANAVESE Palestra Scuole Medie via Vignale 13	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 17.00 - 18.00
RIVAROLO Centro d'Incontro Villa S. G. Vicolo Castello 1	MARTEDÌ E VENERDÌ 8.30 - 12.30
RUEGLIO Salone Ezio Alberton via della Gora	MERCOLEDÌ E SABATO 10.30 - 11.30
SALASSA Palestra Comunale Via Rivarotta 2	LUNEDÌ E VENERDÌ 16.00 - 17.00
SAN PONSO Salone pluriuso Piazza Martiri della libertà	LUNEDÌ 10.00 - 11.00 GIOVEDÌ 9.00 - 10.00
STRAMBINO Salone Gruppo Anziani Via Cotonificio 59	LUNEDÌ 9.00 - 11.00 MERCOLEDÌ 9.00 - 10.00
VALCHIUSA Salone Pluriuso Italo Tibaldi regione Lime	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 14.30 - 15.30
VIDRACCO Salone Pluriuso Comune di Vidracco	MARTEDÌ E GIOVEDÌ 9.00 - 10.00
VISTRORIO Salone Polifunzionale via Garibaldi	LUNEDÌ E VENERDÌ 9.00 - 10.00

Il corso AFA mira a migliorare la mobilità e si rivolge agli over65.

Il costo del corso è di 40 euro per 16 lezioni e 20 euro per 8 lezioni con l'iscrizione annuale alla UISP (7 euro).

Per iscriverti o avere informazioni:

ivreaacanavese@uisp.it

Credit foto: Comitato Territoriale UISP Ivrea e canavese APS

Attività Fisica Adattata per gli over 65: più movimento, più salute, più autonomia!

UISP Ivrea e Canavese, in collaborazione con ASL TO4 e 18 amministrazioni comunali, riparte con i corsi AFA, pensati per tutte le persone over 65 che vogliono restare attive, migliorare la mobilità e vivere meglio... ogni giorno!

I corsi AFA propongono attività fisica dolce, sicura e adattata alle esigenze individuali, in piccoli gruppi e con operatori qualificati. Perché muoversi fa bene al corpo, alla mente e all'umore!

Cosa offriamo

- Attività motoria mirata e dolce
- Ambiente accogliente e operatori esperti
- Occasioni di socializzazione

Dove si svolgono i corsi

- In tanti Comuni del territorio
- Guarda il post per orari e luoghi

Quanto costa

- 40 euro per 16 lezioni
- 20 euro per 8 lezioni
- 7 euro per l'iscrizione annuale UISP (obbligatoria)

info → ivreacanavese@uisp.it

TORINO

PILATES MATWORK

IN PRESENZA

MARTEDÌ H. 18.15

MARTEDÌ H. 19.15

VIA BAGETTI 19/A



ON LINE

GIOVEDÌ H. 18.55

ZOOM.US

CULTURADELMOVIMENTO.COM

Riparte l'attività di Cultura del movimento

Nella metodologia di PILATES MATWORK vengono inseriti i benefici dello Yamuna Body Rolling, di Eldoa, dello Yoga e del Gyrokinesis come risultato di anni di studio e di ricerca nel campo delle Scienze Motorie. Un Pilates moderno che rispecchia l'evoluzione di questo metodo: Ginnastica finalizzata alla salute metodo PILATES e Ginnastica posturale e riabilitativa.

Le classi hanno una durata di 50 minuti, secondo i seguenti giorni e orari: martedì si svolgeranno in presenza, a Torino, nello studio di via Bagetti 19/a con due lezioni con orario 18,15 e 19,15. Saranno disponibili massimo 7 posti per ogni lezione. Ci si potrà garantire il posto tramite la App di TAMP che verrà attivata dopo l'iscrizione. Il giovedì si svolgeranno on line tramite la piattaforma zoom.us con una lezione con orario 18,55.

Ci si potrà garantire il posto tramite la App di TAMP che verrà attivata dopo l'iscrizione.

Vengono proposti pacchetti: da 5 lezioni (scadenza 2 mesi) o da 10 (scadenza 4 mesi) a seconda delle esigenze personali, ai quali va aggiunta la quota di iscrizione a Cultura del Movimento. Le tariffe saranno differenti a seconda che le lezioni siano in presenza oppure on line.

Per informazioni sui costi e per prenotare le lezioni, mandare una e-mail a culturadelmovimento@yahoo.it o mandare un whatsapp al numero 348.7244408.



CAMPIONATI NAZIONALI DI PALLACANESTRO 2025/2026

Iscrizioni ai campionati territoriali del settore Pallacanestro

Sono aperte le iscrizioni del settore di attività Pallacanestro per i Campionati Senior Maschile, Femminile, Over 40 2025-2026.

Per info relative alle pratiche di affiliazione/iscrizione/tesseramento contattare la Uisp Torino (011/677115); per lo svolgimento dei campionati contattare Mario Bubbico (3495667455) e Filippo Novara (3920628084).

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 fare 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

L'ATTIVITA' SI TERRA' OGNI **VENERDI' MATTINA** ALLE ORE **10.30**
PRESSO IL CENTRO FAMIGLIE COS **VIA FRATEL PROSPERO 41 - GRUGLIASCO**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL GRUPPO RIVOLGERSI A:

CENTROFAMIGLIE@OVESTSOLIDALE.TO.IT



Municipalità di Grugliasco



ovest solidale



centro per le famiglie



UISP sportpertutti
Comitato di Valdocco



A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

Unisciti a noi! "Mamme in cammino" è un gruppo di cammino pensato per donne in gravidanza e mamme con bambini in passeggino o in fascia.

Camminare in gruppo non è solo una forma di esercizio fisico, ma un vero e proprio supporto per il benessere della mamma e del suo bebè.

Ecco perché dovresti unirti a noi:

- Riduce lo stress e l'ansia: la maternità è un viaggio stupendo ma a volte impegnativo. Il cammino di gruppo aiuta a ridurre lo stress, l'ansia e il rischio di depressione post-partum.
- Migliora il sonno: sia per la mamma che per il bebè.
- Recupera la forma fisica: il cammino è un modo delicato per recuperare le energie e la forma fisica dopo il parto.

Costruisci nuove amicizie: incontra altre mamme, condividi dubbi e affronta insieme a loro le gioie e le sfide di questo meraviglioso percorso.

Quando e dove?

Ogni venerdì alle 10:30 presso il Centro Famiglie in Via Fratel Prospero 41, Grugliasco.

Per info: centrofamiglie@ovestsolidale.to.it



Newsletter UISP Piemonte APS - numero II anno 2026

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

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](#)