



IN QUESTO NUMERO

DALLA NOSTRA SEDE

#ATTIVITÀ INTERNAZIONALI - IL KURDISTAN

LA FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

#GINASTICA METODICA: I DIVERSI CORSI

I VOLTÌ UISP

#QUESTA SETTIMANA LA MONTAGNA

LE NOSTRE SDA AL LAVORO

#PALLAVOLO | IL TROFEO DELLA BEFANA

#ATLETICA.CICLISMO | LE PREMIAZIONI 2019

LE STRUTTURE DI ATTIVITÀ

DISCIPLINE ORIENTALI

#IL CORSO PREPARAZIONE DAN

NEVE

#IL CORSO OSV A VALSAVARENCHÉ

PATTINAGGIO

#LA II PROVA DI CAMPIONATO

VELA

#L'INVERNA - ULTIMA TAPPA

NOTIZIE DALLE SEDI DI

BIELLA

CIRIÈ | SETTIMO | CHIVASSO

NOVARA

TORINO

I CALENDARI

ATLETICA | [trail.vertical.podismo.
fitwalking.cammino.nordicwalking.pista](http://trail.vertical.podismo.fitwalking.cammino.nordicwalking.pista)

NUOTO | gli appuntamenti della stagione

| #COMUNICAZIONI DALLA NOSTRA SEDE |

[SETTORE ATTIVITÀ INTERNAZIONALI UISP
IL KURDISTAN RACCONTATO DA CHI LO VIVE]



Il Settore Attività Internazionali UISP Piemonte, in collaborazione con la "Casa del Quartiere" di San Salvario, organizzerà il 15 Gennaio alle 17 un incontro pubblico dedicato ad illustrare le condizioni del popolo curdo in Iraq e nel resto del paese in relazione agli accadimenti recenti avvenuti in quel territorio. Porterà la propria testimonianza Jabar Mustafà, coordinatore di uno dei campi profughi nel Kurdistan iracheno. Jabar da sempre ha forti legami con Torino su progetti di cooperazione internazionale, che hanno visto realtà del territorio piemontese mobilitarsi a favore della

popolazione curda. Vorremmo che Il 15 Gennaio rappresentasse il punto di inizio di un progetto più ampio, per mobilitare risorse capaci di mettere in campo attività a favore delle popolazioni curde. L'obiettivo dell'incontro sarà informare e sollecitare la collaborazione di gruppi di cittadini e organizzazioni, al fine di creare un gruppo di lavoro sul tema Kurdistan che attivi iniziative di solidarietà e accoglienza sia nella nostra città sia sul territorio del Kurdistan. Un gruppo di lavoro che si ritrova per trasformare le parole in fatti concreti attraverso progettualità a favore della popolazione curda, che vive in quei territori e che metta in campo idee ed iniziative di solidarietà e accoglienza a favore di coloro che per motivi di emergenza saranno costretti ad emigrare nella nostra città.



| #FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO UISP |

Proseguono gli appuntamenti, dedicati alle Unità Didattiche di Base e alla formazione per il rilascio di qualifiche.

Sono circa 150 le qualifiche nazionali che l'Uisp rilascia a tecnici, giudici, operatori, istruttori, insegnanti, maestri, riferite a 180 discipline, a cui si aggiungeranno i corsi per dirigenti.

Le unità didattiche di base sono la prima tappa del percorso formativo Uisp, indispensabile per accedere ai percorsi specifici e per completare la validazione delle qualifiche acquisite, o le equiparazioni di altri titoli. 8 ore in aula e 4 di formazione on line per conoscere l'ente presso il quale si è affiliati, il suo funzionamento, le leggi, l'organizzazione del mondo sportivo associativo e no profit, il funzionamento e le regole 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 impegnato in una società sportiva e per tutti i tecnici, istruttori, insegnanti, operatori, dirigenti e collaboratori, consapevoli del loro ruolo.

| #FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO UISP |



| CINOFILIA - Corso educatore cinofilo |

Sono aperte le iscrizioni per il corso di formazione per l'acquisizione della qualifica di educatore cinofilo UISP nazionale. Le lezioni si terranno dal 11 Gennaio 2019 fino al 16 Aprile 2019.

info equestriecinofile.piemonte@uisp.it

| DANZA - Aggiornamento Insegnanti |

Il settore di attività Danza UISP, organizza 7 moduli di aggiornamento, presso il "Centro ricerca danza" di via Chiesa della Salute 86. Il calendario: 18 gennaio dalle 10 alle 14 "Teoria musicale per insegnanti di danza" e dalle 15 alle 19 "Teoria musicale applicata da una lezione di danza"; 29 febbraio dalle 10 alle 14 "Storia della danza" e dalle 15 alle 19 "Contact improvisation".

info danza.piemonte@uisp.it

| GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE - Modulo base di 16 ore per l'accesso al percorso formativo specifico per l'acquisizione delle seguenti qualifiche:

- Insegnante Ginnastica Finalizzata alla Salute Metodica PILATES
- Insegnante Ginnastica Finalizzata alla Salute Metodica YOGA
- Insegnante Ginnastica Finalizzata alla Salute Metodica FITNESS AREA MUSICALE
- Insegnante Ginnastica Finalizzata alla Salute Metodica AREA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE
- Insegnante Ginnastica Finalizzata alla Salute Metodica GINNASTICA POSTURALE

Il corso avrà luogo il 25 e il 26 Gennaio 2020, dalle 9.00 alle 17.30, presso la Palestra "Dai Mon Dojo" - corso Dante 50M, Torino.

| GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE METODICA PILATES - Corso di Specializzazione - di 38 ore - per l'acquisizione della qualifica di "INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE METODICA PILATES" a cura dei docenti Scusatone Isabella e Rolfo Mario.

Il corso si terrà nelle seguenti date: 01.02.15.16.29 Febbraio e il 01 Marzo, presso la Palestra "Circolo della Stampa Sporting" - corso Agnelli 45, Torino.

info piemonte@uisp.it

| NUOTO - Novità Formazione per l'acquisizione delle qualifiche Uisp:

- Tecnico Educatore Nuoto Uisp
- Tecnico Acquafitness Uisp
- Giudici Arbitri Uisp (Nuoto – Pallanuoto – Nuoto Sincronizzato)

I Corsi per le qualifiche Tecnico Educatore Nuoto e Tecnico Acquafitness, si terranno nel periodo Gennaio/ Marzo 2019, presso la sede del Regionale Uisp Piemonte, per le lezioni di Teoria, e presso Piscine gestite da Uisp in Torino e Provincia, per le lezioni di Pratica.

Si fa presente che i due Corsi hanno un percorso formativo di base unico, con la possibilità di frequentare le restanti ore dei due percorsi formativi in orari diversi e con Quote agevolate per l'iscrizione contemporanea ad entrambi i Corsi.

info nuoto.piemonte@uisp.it

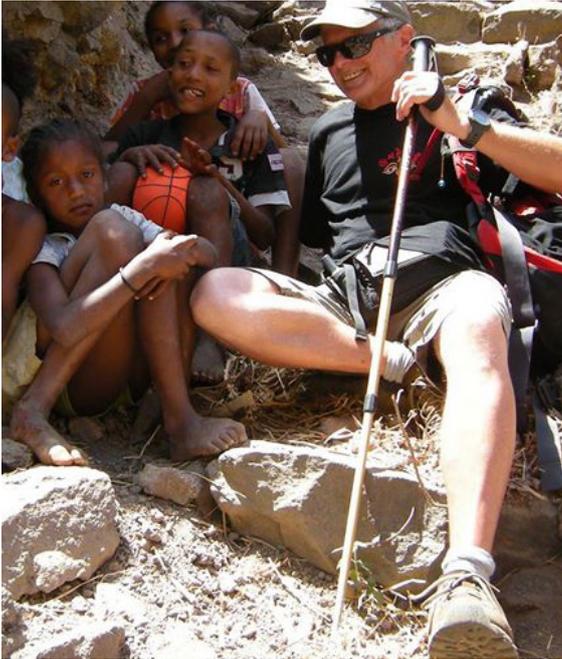
tel 011.4363484

(Giovedì ore 10:00-13:00 / 19:00-22:00)

aquatime.it/uisppiemonte.php

| #IVOLTIUIISP-CHISONOINOSTRIDIRIGENTI? |

[ERMANNIO PIZZOGLIO - PASSIONE MONTAGNA]



Nella nostra rubrica sui dirigenti Uisp Piemonte, in questo numero raccontiamo Ermanno Pizzoglio, responsabile regionale UISP della Struttura Montagna.

Ermanno Pizzoglio, coordinatore della Sda Montagna, persona concreta con lo spirito semplice di chi vive in alta quota, è riuscito a creare il giusto spirito di squadra nel settore di attività Montagna dell'Uisp Piemonte. Tanti sono gli eventi, in calendario per il mese di Gennaio, ci saranno tre serate dedicate alla sicurezza in montagna, intanto si sta lavorando al progetto "Adotta un sentiero" e si prepara per l'11 e 12 Luglio la partecipazione alla maratona musicale "AltreNote" nella città di Usseaux. Tra poco più di un mese, esattamente nel weekend del 15/16 Febbraio nel piccolo paese di Upega (CN), al confine tra Piemonte e Liguria, la Sda Montagna organizzerà due giorni dedicati alla formazione e aggiornamento dei tecnici di escursionismo, su nivologia (neve e valanghe) e gestione del rischio in ambiente innevato con uscite di alpinismo.

Ma come è arrivato Ermanno in Uisp? "Sono stato per 25 anni nel Cai, dove ho rivestito una serie di ruoli tra cui quello di direttore della scuola di alpinismo e presidente per due mandati, di una sezione storica che aveva il compito di amministrare due rifugi. Sono arrivato alla Uisp, grazie al presidente del comitato di Biella, Pier Garbino. **"Ho scoperto un'associazione con valori che sono anche i miei, come l'integrazione, l'accoglienza e la condivisione.** Anche se il Cai è l'associazione storica della montagna per antonomasia, ho scoperto che Uisp non è da meno. Tutto questo è anche merito di chi attualmente presiede il regionale, che mi permette di portare avanti temi e progetti importanti. La Uisp - prosegue Ermanno - è un luogo di accoglienza, in cui i valori che sono alla base dell'associazionismo, coincidono con quelli del mondo della montagna, un laboratorio." Ermanno ritiene che sia importante aprirsi a collaborazioni esterne come quella con il Soccorso Alpino, con le figure professionali, le Guide alpine, con i parchi nazionali come il Gran Paradiso, perché solo facendo rete si può crescere. Di recente Ermanno ha aggiunto un altro incarico ai suoi impegni Uisp, quello sulla Cooperazione Internazionale e ha organizzato una serata per il Kurdistan per il 15 Gennaio.



info su programmi e corsi
montagna.piemonte@uisp.it

| #IN APERTURA - LE NOSTRE SDA AL LAVORO |

[PALLAVOLO - IL DECIMO TORNEO DELLA BEFANA]



Ha spento 10 candeline il torneo di pallavolo della Uisp Piemonte, dedicato alla famosa "nonnina con le scarpe tutte rotte e la scopa di saggina". La Sda Pallavolo della Uisp Piemonte ha voluto riproporre la stessa formula, che da alcuni anni contraddistingue la manifestazione, con l'intento di dargli, oltre che la naturale impronta sportiva, anche quella aggregativa e solidale, che tanto caratterizza e differenzia il mondo Uisp. E così 24 squadre con oltre 300 persone tra giovani atleti, dirigenti ed allenatori, hanno iniziato a popolare i caratteristici e bellissimi borghi valdostani di Arnad, Hone e Verres ed i loro impianti sportivi già dalle prime ore del mattino di sabato 4 gennaio. Partita dopo partita, tra esultanze per punti acquisiti e qualche rammarico per quelli persi, si è arrivati a sera. Stanchi, ma felici e pronti per riunirsi tutti a cena in un locale caratteristico, dove l'allegria e la gioia (complici il buon cibo e il karaoke) l'hanno fatta

da padrona, si sono abbattute le rivalità tra le squadre e si sono create nuove amicizie ed anche qualche gemellaggio! La serata è poi proseguita nelle due strutture, che hanno accolto i partecipanti per la nottata. Tra un materassino, un sacco a pelo e qualche coperta, la voglia di chiacchierare e di stare insieme ha fatto fatica a cedere il passo al silenzio ed al riposo...e la mattina è presto arrivata! Ed allora di nuovo in pista: dopo una bella colazione tutti insieme, ogni squadra si è diretta nelle proprie palestre per concludere i gironi eliminatori e decretare per ognuna delle 5 categorie le 2 squadre, che avrebbero dato vita alle finali del pomeriggio. Finali che hanno regalato spettacolo sia sul parquet, con tanta tecnica, agonismo e voglia di vincere, sia sugli spalti dove i giovani atleti e gli agguerriti, ma sempre corretti, genitori e supporter davano vita ad un sanissimo tifo con simpatici coretti da far invidia ai palazzetti più blasonati! Le emozioni però non sono finite. Il momento delle premiazioni è arrivato e con lui anche quello dei saluti. "È sempre bello sentire un palazzetto gremito cantare, ma è ancora più emozionante vedere centinaia di giovani atleti che, mano sul petto, intonano l'inno di Mameli - dice il responsabile di struttura. È stato un torneo della Befana tra i più belli, ho percepito aria di festa dal primo all'ultimo minuto. Grazie alla società ospitante, l'Evancon, che ha coordinato i momenti di aggregazione in maniera ottimale; grazie al gruppo degli arbitri che ha diretto le gare con professionalità e che, insieme allo staff, si è dimostrato partecipe e disponibile per tutto il torneo. Ma soprattutto grazie alle società e ai loro tesserati, ai genitori e supporter, che con la loro presenza hanno dato vita ad una bellissima avventura pallavolistica. Grazie da parte mia e di tutto lo staff della Pallavolo Uisp Piemonte!"



| #IN APERTURA - LE NOSTRE SDA AL LAVORO |



[ATLETICA | PREMIAZIONI STAGIONE SPORTIVA 2019]

Sabato 11 Gennaio, dalle 15.00 alle 17.30, presso l'auditorium del Liceo Classico Alfieri (corso Dante 80 Torino) , avranno luogo le premiazioni delle attività Atletica e Podismo, della stagione sportiva 2019.

[CICLISMO | PREMIAZIONI STAGIONE SPORTIVA 2019]

Sabato 11 Gennaio, dalle 17.30 a seguire, presso l'auditorium del Liceo Classico Alfieri (corso Dante 80 Torino) , avranno luogo le premiazioni dell'attività Ciclismo, della stagione sportiva 2019.

Discipline Orientali

[KARATE | CORSO PREPARAZIONE DAN]



Sabato 11 Gennaio, a partire dalle 14.30, presso la palestra del Centro Polisportivo Massari, proseguono gli appuntamenti didattici, dedicati agli atleti delle cinture marroni e nere, in vista degli esami DAN di giugno. I docenti saranno i maestri Antonino Alioto e Gualtiero Di Feo.

info disciplineorientali.piemonte@uisp.it

N e v e

[SCI FONDO]



Dal 6 all'8 Dicembre 2019 e dal 21 al 23 Febbraio 2020 si svolgerà a Pont di Valsavarenche (AO) un corso di formazione per operatori sportivi volontari di sci di fondo.

info sci.aosta@uisp.it
320.4308428

P a t t i n a g g i o



[GHIACCIO | SECONDA PROVA NAZIONALE DI QUALIFICAZIONE]

Sabato 4 e domenica 5 Gennaio il PalaTazzoli di via Sanremo 67 ha ospitato la seconda prova di qualificazione nazionale di pattinaggio artistico sul ghiaccio UISP, dopo la tappa di Feltre. Sono scesi in pista 250 atleti in rappresentanza delle società provenienti dal nord Italia: *Agora' Skating team ssdrl, Sportivi ghiaccio Asiago, asd Tiburghiaccio srl, asd 2001 Srl Ssd, asd Varese ghiaccio, asd Agordino ghiaccio & sport, asd Pattinaggio artistico Feltre, Ice Lab Ssd Srl, asd Ice club Genova, asd Ice club Lessinia, Club del ghiaccio*, che si sono esibite nella seconda gara di qualificazione dell'artistico, riservato alle prove di danza singola, coppie e gruppi e nel trofeo interpretativo. La finale del Campionato si terrà dal 13 al 15 Marzo 2020 al Palazzetto del ghiaccio di Pinerolo organizzata dalla asd Sporting club Pinerolo. Alla manifestazione ha preso parte il presidente nazionale ghiaccio, Raffaele Nacarlo. Sono state 6 le società torinesi di pattinatori affiliate Uisp Piemonte, che hanno preso parte all'evento: Ice Club - Sportincontro - PAT - Sport di Borgata - Cus Torino - Sporting club Pinerolo.

V e l a



[L'INVERNA A BELGIRATE | ULTIMA TAPPA]

Domenica 21 Gennaio a Belgirate, si disputa l'ultima tappa del VI Trofeo invernale 2019. L'organizzazione è curata dalla Società delle Regate 1858 e asd Vela Libera Verbano.

info **348.5826383**

IComitati

|NOTIZIE DALLE SEDI DI|

BIELLA



[WORKSHOP DI TESSUTI]

La asd *Art'è Danza* Biella propone presso "l'Opificio dell'Arte" di via De Agostini 7 a Biella, un workshop di tessuti e discipline aree con Erika Bettin. Gli appuntamenti sono per sabato 25 Gennaio, 15 Febbraio, 21 Marzo, 4 Aprile e 9 Maggio, dalle 14.30 alle 16.30.

info 015.30901

[MASTERCLASS DI ZUMBA FITNESS]

Domenica 12 Gennaio alle 15 .00, nella palestra comunale di Salussola (Bi), la asd Shark organizza una masterclass multizina di Zumba Fitness. Il ricavato sarà devoluto all'associazione di volontariato "*Pagliacci nel Cuore*".

info 347.5441141

CIRIE | SETTIMO | CHIVASSO

[COPPA CARNEVALE 2020]

Dal 2 al 23 Febbraio si svolgerà la "*Coppa Carnevale*" a cui potranno iscriversi tutte le società partecipanti ai Campionati di calcio a 5 giovanile UISP e anche quelle che non partecipano al Campionato in corso. Il termine per le iscrizioni, al costo di 35 euro a squadra, sarà sabato 18 Gennaio. Le squadre vincenti parteciperanno alle finali di *Coppa Piemonte UISP*, che si svolgeranno il 14 Giugno, insieme alle vincenti dei Campionati in corso. Il sorteggio verrà effettuato venerdì 24 Gennaio alle 20.30 presso il Campus di via Pietro Cossa 293/12 a Torino e saranno stilati anche i calendari delle gare.



I Comitati

NOVARA



[REGGAETON FITNESS]

L'appuntamento è per domenica 26 gennaio con Miguel Benitez al Centro Alcarotti di via Pajetta 8 a Novara, per il reggaeton fitness. Ci sarà una Special class di reggaeton fitness e workshop di due ore di reggaeton per iniziare il nuovo anno ballando.

info e prenotazioni 0321.628628

TORINO



[I CORSI DI CULTURADELMOVIMENTO]

La asd "Culturadelmovimento" organizza domenica 19 Gennaio al circolo della Stampa di corso Agnelli 45 due workshop: dalle 9.30 alle 12.00 il workshop "I disordini del movimento come affrontarli con il pilates" e dalle 13.00 alle 14.00 la Masterclass "Pilates con il fitness circle". Le malattie neurologiche e autoimmuni comportano delle conseguenze a livello motorio come senso di debolezza muscolare, una scarsa coordinazione motoria e problemi di mobilità che possono comportare difficoltà nella deambulazione e nell'attività motoria in genere. Oltre alle terapie farmacologiche che aiutano il paziente a tenere sotto controllo i sintomi, l'adottare un corretto stile di vita anche attraverso buone abitudini motorie può contrastare queste disfunzioni funzionali. Questo workshop tenuto dalla docente Chiara Mazza è aperto a tutti gli specialisti del movimento, in quanto verranno proposti strumenti pratici per affrontare con più consapevolezza i "disordini del movimento" derivati dalle patologie che affronteremo, come il Parkinson, la Sclerosi multipla e l'artrite reumatoide.

info 348.7244408

[CON L'ASD PLAY IL TENNIS SBARCA A LA LOGGIA]

La asd "Play - Sport Piemonte" promuove tennis per tutte le età, con corsi che si svolgono all'interno delle palestre scolastiche. A Dicembre i giovani neofiti della disciplina si sono cimentati in un primo torneo di tennis con medaglie finali per tutti. Sono in programma numerose iniziative per il nuovo anno: corsi di tennis per tutti, tornei, "Gioca a tennis con mamma e papà" e la partecipazione alla giornata di sport in piazza, organizzata dal comune di La Loggia.

[RINNOVO ISCRIZIONI PALESTRA E PISCINA MASSARI]

E' da segnare in agenda, parte da Febbraio il secondo turno dei corsi di piscina e fitness e benessere del centro polisportivo Massari di via Massari 114. I rinnovi e le iscrizioni si effettuano dal 13 al 31 Gennaio 2020.

info www.centropolisportivomassari.it

[COME RISOLVERE IL MAL DI SCHIENA]

Ritornano gli appuntamenti del progetto "La cura di sé" promossi da Maura Parla-greco. Sabato 18 Gennaio alle 10.00 presso "Le vie del sé" di corso Galileo Ferraris 146a, c'è in programma l'incontro dal titolo "Come risolvere il mal di schiena".

info e prenotazioni 333.3393445

[ESSERE ANZIANI A MIRAFIORI SUD]

Ripartono le iniziative del progetto “Essere anziani a Mirafiori Sud”.

Gli eventi in programma:

- Lunedì 13 Gennaio dalle 15.00 alle 17.00, presso la Sala Consiglio della circoscrizione 2 in strada Comunale di Mirafiori 7, “La malattia di Parkinson”, secondo appuntamento dei “Pomeriggi della salute” a cura del dottor Carlo Alberto Artusi, SC Neurologia 2, Ospedale Molinette, Città della Salute e della Scienza di Torino in collaborazione con “Associazione Italiana Parkinsoniani Onlus” di Torino. La partecipazione libera e gratuita.

- Giovedì 16 Gennaio alle 10.45 visita guidata alla Sinagoga di Torino. Un percorso sui principali caratteri della sinagoga e della vita ebraica, con approfondimenti sulla storia e la sede della Comunità ebraica locale.



L'appuntamento è alle 10.30 all'ingresso in via San Pio V 12. Il costo è di 5 euro a persona.

Prenotazione obbligatoria. Posti limitati.

- Martedì 21 Gennaio dalle 16.00 alle 17.30, in via Morandi 10/A, “I Classici del martedì”: I paladini di Francia, lettura ad alta voce a due voci di brani tratti dal poema epico cavalleresco sui paladini di Carlo Magno. A cura di Maria Grazia Liquori e Michela Di Chio della Biblioteca civica Cesare Pavese.

Partecipazione libera e gratuita.

- Martedì 28 Gennaio dalle 17.00 alle 20.00, in via Morandi 10A, “Pronto serenità, soluzioni per le famiglie”, servizio per le famiglie che si occupano di un anziano malato o non autosufficiente o con patologia di Alzheimer. Fornisce informazioni e supporto nella ricerca di soluzioni di cura e di assistenza domiciliare personalizzate. A cura di Cooperativa Solidarietà.

Servizio gratuito su appuntamento al numero verde 800.980254, il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00.

- Venerdì 10, 17, 24 e 31 Gennaio dalle 9.00 alle 11.00 alla Casa nel Parco di via Panetti 1 angolo via Artom, “Corso base di smartphone per principianti”. Un corso per imparare le funzioni più utili dei telefonini di ultima generazione e per usare in modo autonomo e sicuro il telefonino nello svolgimento di semplici attività quotidiane. A cura di Paolo Pelleri, insegnante di smartphone. Con la tessera Mirafiori Insieme il costo è di 10 euro o 10 ore di volontariato.

L'iscrizione è obbligatoria.

- Tutti i mercoledì tranne le festività dalle 10.00 alle 11.30 alla “Locanda nel Parco” di via Panetti 1 angolo via Artom, Ginnastica dolce per la mente. A cura di Lisa Ardenghi, dottoressa in psicologia e gametrainer. Il contributo per la partecipazione è di 5 euro per 4 incontri, 9 euro per 8 incontri, 18 euro per 16 incontri, 25 euro per 24 incontri.

L'incontro di prova è gratuito e l'iscrizione è obbligatoria.

- Tutti i lunedì e tutti i venerdì, tranne le festività, dalle 9.30 alle 11.00 al Parco Colonnetti: Gruppi di cammino. Passeggiate all'aria aperta condotte da un istruttore in compagnia di amici, familiari e vicini di casa. A cura di UISP Torino. L'appuntamento è alle 9,30 davanti al Mausoleo della Bela Rosin di strada Castello di Mirafiori 148/7). Il contributo per la partecipazione è di 5 euro per 8 incontri, 10 euro per 16 incontri, 14 euro per 24 incontri, 25 euro semestrale, 40 euro annuale.

Incontro di prova gratuito e l'iscrizione è obbligatoria.

- Tutti i venerdì a partire dalle 15.00 alle 17.00 alla Locanda nel Parco di via Panetti 1 angolo via Artom, “Fai da te fatto insieme”. Si tratta del Knitting Point Cafè per il lavoro a maglia e uncinetto in compagnia di un'esperta e di amici, familiari e vicini di casa. Per chi sa già lavorare a maglia e all'uncinetto. A cura di Mihaela Mates, Mykyta Lab.

Con la tessera Mirafiori Insieme il costo è di 10 euro o 10 ore di volontariato presso la Casa nel Parco.

ATLETICA | trail.vertical.podismo.
fitwalking.cammino.nordicwalking.pista

[**CROSS CASCINA CALLIERA** | Cavaglià - BI]

12 Gennaio 2020

Organizza GPD ALDO BERARDO

inizio ore **10.00**

km **varie distanze**

info **328.5437145**

[**VI G.P. L'ANCORA MEMORIAL WILLY GUALA** |
Acqui Terme - AL]

12 Gennaio 2020

Organizza PODISTCA VALLE GRANA

inizio ore **10.00**

km **6**

info **328.6682272**

[**CROSS DI MONCRIVELLO** | Moncrivello - VC]

05 Gennaio 2020

Organizza GPD ALDO BERARDO

inizio ore **09.45**

km **varie distanze**

info **340.2289203**

[**MEZZAMARATONA DI SAN GAUDENZIO** |
Novara - NO]

19 Gennaio 2020

Organizza DEEJAY RUNNING

inizio ore **10.00**

km **21,097**



NUOTO | pentathlon.
sincronizzato.pallamano.acquelibere

[**PENTATHLON**]

12 Gennaio 2020

I GIORNATA DI PENTATHLON

categoria **GIOVANISSIMI**

PISCINA COMUNALE DI PINEROLO

[**PALLANUOTO**]

12 Gennaio 2020

II GIORNATA CAMPIONATO REGIONALE

categoria **MASTER e U18**

PISCINA COMUNALE DI LEINI



[**PENTATHLON**]

19 Gennaio 2020

II GIORNATA DI PENTATHLON

categoria **GIOVANISSIMI**

PISCINA SISPORT DI TORINO

comitati territoriali

Alessandria — Asti

@ alessandriaasti@uisp.it

Biella

@ biella@uisp.it

Bra — Cuneo

@ bracuneo@uisp.it

Ciriè — Settimo — Chivasso

@ coriesettimochivasso@uisp.it

Ivrea Canavese

@ ivreacanavese@uisp.it

Novara

@ novara@uisp.it

Pinerolo

@ pinerolo@uisp.it

Torino

@ torino@uisp.it

Vallesusa

@ vallesusa@uisp.it

Verbano — Cusio — Ossola

@ verbanocusiossola@uisp.it

Vercelli

@ vercelli@uisp.it

strutture d'attività

Atletica Leggera

@ atletica.piemonte@uisp.it

Calcio

@ calcio.piemonte@uisp.it

@ calcio.giovanile.piemonte@uisp.it

Ciclismo

@ ciclismo.piemonte@uisp.it

Danza

@ danza.piemonte@uisp.it

Discipline Orientali

@ disciplineorientali.piemonte@uisp.it

Equestri e Cinofile

@ equestriecinofile.piemonte@uisp.it

Ginnastiche

@ ginnastiche.piemonte@uisp.it

Montagna

@ montagna.piemonte@uisp.it

Motociclismo

@ piemonte@uisp.it

Neve

@ neve.piemonte@uisp.it

Nuoto

@ nuoto.piemonte@uisp.it

Pallavolo

@ pallavolo.piemonte@uisp.it

Pattinaggio | rotelle.ghiaccio.skate

@ piemonte@uisp.it

Subacquee

@ subacquee.piemonte@uisp.it

Tennis

@ piemonte@uisp.it

Vela

@ vela.piemonte@uisp.it

