

n.02  
Luglio 2019



**UISP**

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

**Mare a settembre**  
Mete italiane per il colpo  
di coda dell'estate

**Matera capitale**  
Il fascino della Puglia e  
della Capitale Europea  
della Cultura 2019

**Terme, che benessere!**  
Abano Terme tra le  
nuove mete delle  
vacanze relax

**Capodanno  
con chi vuoi**  
Vienna e i viaggi delle  
feste in compagnia

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE

**N° 2 - 2019**  
**Tempo Libero Uisp**  
Periodico di cultura  
sportiva e turismo

Iscrizione al Registro Nazionale  
della Stampa presso il  
Tribunale di Reggio Emilia  
n. 575 del 11/06/1984

**Proprietario:**  
Azio Minardi  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Direttore Responsabile:**  
Federica Imbrogli

**Editore:**  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Stampa**  
La Fotolito  
via Romana, 42  
42028 Poviglio (RE)  
www.lafotolito.eu

**Contatti Settore Turismo**  
www.uisp.it/reggioemilia  
settoreturismo@uispre.it  
**telefono:** 0522 267215  
**oppure** 0522 267204  
fax: 0522 1713516

**Polizze Assicurative Unipol**  
n° 1/2550/4/4104647RC  
n° 1/2550/319/150322195

**Orario al pubblico ufficio turismo**  
Dal lunedì al sabato 8:30 - 12:30  
martedì/giovedì dalle 15:00 - 19:00

**Orario al pubblico uffici UISP**  
lunedì, martedì, giovedì, venerdì  
8:30 - 13:00 / 15:00 - 18:30  
mercoledì 15:00 - 18:30  
sabato a partire dal 2 settembre  
09:00 - 12:30

**Distribuzione gratuita.**  
Numero chiuso il 24 giugno 2019  
Attività riservate ai soci UISP

**QUI TROVATE  
TUTTE LE NOSTRE  
INIZIATIVE TURISTICHE  
DA AGOSTO A DICEMBRE**

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AI SOGGIORNI

Le iscrizioni ai soggiorni di settembre - ottobre - novembre - dicembre si effettuano telefonando o recandosi alla UISP dal 1° di luglio 2019. In tutte le località dove il viaggio si effettua in pullman la **CAPARRA** è di € 100 a persona.

Per i soggiorni a **SCIACCA - CRETA - ISOLE EOLIE**, dove il viaggio si effettua in aereo, le iscrizioni sono già aperte da alcuni mesi, la caparra e le penalità sono indicate nei programmi esposti nel giornalino precedente.

La **TASSA DI SOGGIORNO** non è compresa nel prezzo e si deve pagare direttamente in hotel, qualora richiesta.

## LE RICHIESTE DI CAMERE SINGOLE

Si segnala una maggiore disponibilità di camere singole nei soggiorni di settembre a **VILLA MARINA - SENIGALLIA - SAN BENEDETTO** per questo confidiamo d'accontentare le richieste.

L'aumento generale di tale richiesta porta gli hotel a doversi attrezzare per accogliere le numerose prenotazioni.

La situazione si viene a creare sostanzialmente perchè la differenza tra l'ospitare una sola persona e non due, con i prezzi che si applicano attualmente non permette sempre di coprire le spese di gestione.

È probabile che in futuro gli albergatori si orientino per proporre più camere singole ma con una maggiorazione del prezzo.

Noi come UISP cercheremo di tutelare i nostri soci e di impegnarci a contenere il più possibile l'aumento dei prezzi.

## LA FATTURAZIONE ELETTRONICA

Dal 1° di gennaio 2019 anche Uisp Comitato Territoriale di Reggio Emilia è soggetta a fatturazione elettronica.

È una legge che il Parlamento ha varato per consentire un controllo più attento delle attività economiche e contrastare in modo più efficace l'evasione fiscale.

Questo ci comporta, agli inizi un aumento dei tempi lavoro.

Vi ringraziamo per la comprensione dell'attesa talvolta necessaria per procedere all'iscrizione ai viaggi.

## I BALLI DI GRUPPO DA OTTOBRE

Dal 1° di ottobre ripartono i balli di gruppo con l'insegnante **Antonio**, con tre livelli, principianti, intermedi e avanzati.

- Reggio Emilia (palestra Pezzani)
- Rubiera (palestra Andreoli)

Informazioni presso la UISP 0522/267215-0522/267204  
Antonio 347/9795274

## SENIGALLIA - MARCHE

Torniamo sempre volentieri in questa affascinante località delle Marche, all'**HOTEL BALTIC**: una tradizione che non possiamo tralasciare per

il trattamento a tavola e la comodità rispetto al mare. Spiaggia di sabbia finissima, mare accessibile a tutti.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

1/8 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 500 a testa in doppia	€ 605 in singola
8/15 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 460 a testa in doppia	€ 460 in singola
1/15 settembre	14 pensioni più un pranzo	€ 850 a testa in doppia	€ 955 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP che effettuerà anche attività motoria. **Bambini da 0 a 3 anni in camera con due adulti gratis, da 4 a 12 anni sconto del 50%, adulti terzo letto sconto 5%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

## SAN BENEDETTO DEL TRONTO - MARCHE

A San Benedetto del Tronto, uno dei centri più importanti della Riviera Adriatica, alloggeremo in uno degli hotel più prestigiosi: il **GRAND HOTEL**

**EXCELSIOR.** Direttamente sul mare, un arenile meraviglioso con ampi spazi e servizi. Propone un ottimo trattamento a tavola.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

1/8 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 595 a testa in doppia	€ 665 in singola
8/15 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 560 a testa in doppia	€ 630 in singola
1/15 settembre	14 pensioni più un pranzo	€ 1040 a testa in doppia	€ 1180 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, lettino + sdraio in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP.

Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. **Bambini in camera con due adulti: da 0 a 2 anni gratis, da 3 a 12 anni sconto 30%, adulti terzo letto sconto 5%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

## VILLA MARINA - EMILIA ROMAGNA

A **Gatteo Mare** dopo i successi riscossi negli anni precedenti, **dal 8 al 14 settembre**, va in scena la **"Settimana del Liscio"** completamente dedicata alla musica, ai balli romagnoli e tutto ciò che

fa muovere, danzare in allegria e in compagnia. Per l'occasione saremo sempre ospiti all'**HOTEL DAVID** di Villa Marina situato a 200 metri dal centro di Gatteo a Mare. Ottimo trattamento a tavola.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

31 ago./7 settembre	7 pensioni più un pranzo	€ 530 a testa in doppia	€ 635 in singola
7/13 settembre	6 pensioni più un pranzo	€ 440 a testa in doppia	€ 530 in singola
31 ago./13 settembre	13 pensioni più un pranzo	€ 890 a testa in doppia	€ 1085 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone e lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. **Bambini da 0 a 3 anni non compiuti in camera con due adulti gratis, da 3 a 14 anni sconto del 50%, con un solo adulto sconto del 20%, adulti terzo letto 5%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

## SCIACCAMARE - SICILIA

Alloggeremo all'**HOTEL TORRE DEL BARONE**, ottima struttura fronte mare dotata di tutti i comfort. Bella spiaggia di sabbia che degrada dolcemente, contornata di ulivi secolari. Tutte le

attività giornaliere e serali sono svolte dall'animazione dell'hotel per un soggiorno più piacevole. L'hotel dispone di un centro termale convenzionato con il S.S.N. per le cure. Escursioni in loco.

**É possibile scegliere tra 2 turni**

27 sett./11 ott.	14 pensioni complete	€ 1370 a testa in doppia	€ 1745 in singola
27 sett./4 ott.	7 pensioni complete	€ 895 a testa in doppia	€ 1090 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** volo di linea A/R Verona o Milano/Palermo; transfert in pullman per e da gli aeroporti, pensione completa con bevande, lettino ed ombrellone in spiaggia, accompagnatore, assicurazione sanitaria e annullamento viaggio. Caparra € 200 a persona, saldo entro il 27 agosto. **Le penali in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dall'assicurazione annullamento, visionabile presso gli uffici Uisp.**



La bella spiaggia di sabbia a Senigallia



L'incantevole spiaggia di Sciaccamare

## ABANO TERME: UNA NUOVA VACANZA TERMALILE

Proponiamo una bella novità dalla metà di ottobre, andremo ad **Abano Terme** una bella cittadina vicino a Padova. La stagione è ottima, saremo ospiti all'**HOTEL SAVOIA**, situato in pieno centro è tra i più accoglienti e qualificati della zona. Troveremo una bella zona fitness,

piscina interna ed esterna a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale effettuate da personale qualificato. Un buon trattamento a tavola e camere confortevoli per trascorrere un soggiorno in pieno relax.

**È possibile scegliere tra 8 turni**

17/20 ottobre	3 pensioni complete	€ 325 in doppia	€ 352 in singola
20/24 ottobre	4 pensioni complete	€ 405 in doppia	€ 440 in singola
17/24 ottobre	7 pensioni complete	€ 665 in doppia	€ 728 in singola
24/27 ottobre	3 pensioni complete	€ 330 in doppia	€ 357 in singola
27/31 ottobre	4 pensioni complete	€ 410 in doppia	€ 446 in singola
24/31 ottobre	7 pensioni complete	€ 670 in doppia	€ 733 in singola
17/27 ottobre	10 pensioni complete	€ 910 in doppia	€ 1000 in singola
17/31 ottobre	14 pensioni complete	€ 1240 in doppia	€ 1366 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (**bevande incluse - 1/2 d'acqua e 1/4 di vino**), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100, saldo entro 30 giorni prima della partenza.**

**A meno di 20 giorni dalla partenza la penale è il 20% della quota di partecipazione.**

## SIAMO LIETI DI RIPROPORRE MONTEGROTTO TERME

Sono diversi anni che proponiamo il soggiorno a Montegrotto Terme, presso l'**HOTEL ANTONIANO** e il riscontro dei nostri soci è sempre stato molto positivo in questa struttura per gli alti standard qualitativi. Siamo però consapevoli che nel soggiorno dello scorso febbraio ci sono giunte

lamentele per il trattamento a tavola a causa del cambio dello chef. Sappiamo che l'hotel ha già preso i provvedimenti necessari per la proposta culinaria e renderà ottimale il vostro soggiorno già a partire da novembre.

**Vi aspettiamo in tanti a Montegrotto Terme!!!**

**È possibile scegliere tra 7 turni**

3/7 novembre	4 pensioni più un pranzo	€ 395 in doppia	€ 423 in singola
3/10 novembre	7 pensioni più un pranzo	€ 630 in doppia	€ 679 in singola
3/17 novembre	14 pensioni più un pranzo	€ 1160 in doppia	€ 1260 in singola
7/10 novembre	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola
7/17 novembre	10 pensioni più un pranzo	€ 870 in doppia	€ 940 in singola
10/14 novembre	4 pensioni più un pranzo	€ 395 in doppia	€ 423 in singola
14/17 novembre	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (**bevande escluse**), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria.

**Caparra € 100, saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 15% della quota di partecipazione.**

Dal 24 settembre al 1 di ottobre

## CRETA: L'ISOLA PIÙ GRANDE DELLA GRECIA

Per la vacanza a **CRETA** saremo alloggiati presso l'**HOTEL PARADISE FRIENDS**, l'iniziativa era nel precedente giornalino e **sono rimasti gli ultimi**

**posti disponibili. Il costo a persona è di:** € 750 in camera doppia, € 1000 in singola; per le info più dettagliate rivolgersi presso gli uffici Uisp.

Domenica 4 Agosto

## L'ALTOPIANO DI FOLGARIA E IL FORTE BELVEDERE

Al mattino visiteremo con la guida il **Forte Belvedere**, voluto dal comando austriaco per lo sbarco dell'altopiano di Folgaria. Con una breve e bella passeggiata ci addentreremo nella storia

della prima guerra mondiale. Pranzo in ristorante tipico al lago di Lavarone. Nel pomeriggio possibilità di visitare il centro di **Folgaria** e ammirare il caratteristico altopiano.

**Il costo è di € 50 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo, guida al Forte Belvedere e accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**



Il bellissimo giardino dell'hotel Savoia ad Abano Terme



Le piscine dell'hotel Antoniano a Montegrotto Terme

8 - 9 - 10 agosto

## GROSSGLOCKNER - LIENZ LE TRE CIME DI LAVAREDO

Il primo giorno arriveremo al magico lago di Anterselva, giro a piedi in zona e pranzo in un ristorante tipico. Si proseguirà per Lienz, cena e pernottamento in hotel. Il secondo giorno con la guida percorreremo la panoramica strada "Großglockner Hochalpenstraße" tra paesaggi maestosi e alpeggi nel Parco Nazionale Alti Tauri. La strada di montagna si integra armoniosamente nel paesaggio, per un'esperienza alpina unica. Arriveremo a "Kaiser-Franz-Josefs-Höhe" da

qui si apre la vista sulla vetta più alta dell'Austria, che con i suoi 3.798 metri sormonta il ghiacciaio più esteso delle Alpi orientali, il Pasterze, lungo 9 km. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita autonoma nel grazioso centro di Lienz. Concluderemo il tour con la magnificenza della Tre Cime di Lavaredo, uniche al mondo, si resta sempre ammaliati dalla loro bellezza. Facile passeggiata fino al rifugio Lavaredo per ammirarle in tutto il loro splendore. Pranzo in ristorante e rientro a Re.

**Il costo è di € 310 a persona in camera doppia, € 360 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, due pensioni complete, guida e ingresso alla strada panoramica Hochalpenstraße, ingresso alla strada per le Tre Cime, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**

Dal 17 al 21 agosto

## TERME DI ROGAŠKA: GRAZ-MARIBOR-ZAGABRIA

Il primo giorno visiteremo il lago di Bled (pranzo in ristorante) e in serata alloggeremo in un hotel della zona. Il mattino seguente visita guidata della città di Graz (pranzo libero) e arrivo a Rogaska in serata. Qui soggiungeremo fino al termine della vacanza presso il "Grand Hotel Sava" che sorge

all'interno di un ampio parco. Mattinate nel centro termale dell'hotel con pranzo in ristorante, nei due pomeriggi visiteremo Maribor e Zagabria sempre accompagnati dalla guida. L'ultimo giorno mattinata a disposizione per la visita di Rogaska. Partenza per RE dopo il pranzo.

**Il costo è di € 460 a persona in camera doppia, € 520 in singola comprensivo di: viaggio in pullman, una mezza pensione in hotel, un pranzo a Bled, tre pensioni complete in hotel a Rogaska con bevande incluse, guida a Graz, Maribor e Zagabria, accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 20 giorni prima della partenza. Per chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

## Due turni: dal 6 al 9 settembre e dal 25 al 28 ottobre L'INCANTO DI MATERA E LA VALLE D'ITRIA

Uno stupendo tour tra **Puglia e Basilicata**, la meta principale sono senz'altro i "Sassi di **Matera**", città che l'Unione Europea ha eletto per il 2019 come capitale della cultura. I sassi offrono un paesaggio lunare, scavato sul pendio roccioso di un monte che lascia senza parole. **Cena in ristorante a Matera per ammirare l'incanto serale di questa magica cittadina.** Sosteremo ad Altamura, nota soprattutto per il suo patrimonio archeologico e per le bellezze architettoniche, è inoltre famosa per la qualità e la varietà della

sua panificazione. Durante il viaggio visiteremo la fortezza di **Castel del Monte**, i Trulli e i viottoli fiabeschi di **Alberobello**, sosteremo a **Putignano** noto per il suo fantasioso Carnevale, raggiungeremo **Polignano a Mare** incastonato tra le rocce scoscese di un mare limpidissimo. Per concludere **Trani**, "l'Atene della Puglia", così viene definita grazie al suo ricco patrimonio artistico, il cui emblema è sicuramente la splendida cattedrale, testimonianza dello splendore della città Medievale.

**Il costo della gita è di € 395 a persona in camera doppia; € 450 in singola** comprensivo di viaggio interamente in pullman, tre mezzepensioni in hotel, due pranzi in ristorante, guida per quattro mezzeggiornate, l'ingresso alla fortezza di Castel del Monte, assicurazione sanitaria ed accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

Domenica 22 settembre

## LE BELLEZZE DI PISA E LA NAVIGAZIONE SULL'ARNO

Effettueremo la visita guidata della città di **Pisa** con il battello sul fiume Arno.

Comodamente seduti, accarezzati dalla brezza che arriva sul fiume Arno dalla **Tenuta San Rossore**, il più rilevante ambiente naturale all'interno del Parco Regionale, lasceremo scorrerci davanti agli occhi: arte, monumenti e storia come un film che lentamente ma chiaramente prende vita e ci racconta eventi che hanno portato alla nostra contemporaneità.

**Il costo è di € 70 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, battello, guida, pranzo in ristorante e accompagnatore UISP. A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**

Tremila anni di storia, scienza d'importanza mondiale e un'arte che ha fatto scuola, fanno sì che questa città sia una tappa obbligata in ogni viaggio in Toscana. Pranzo in ristorante.

Dopo il pranzo con la nostra guida esternamente conosceremo le piazze e i monumenti più importanti di Pisa: dopo la famosa Piazza dei Miracoli con la Torre Pendente, il Battistero, il Campo Santo e la Cattedrale, rientreremo alla Tenuta San Rossore con il trenino.



Le meravigliose  
Tre Cime di  
Lavaredo



La torre di Pisa  
il simbolo della città

5 - 6 ottobre  
**GINEVRA: VISITA AL CERN E ANNECY**

Una gita che ci consente di visitare il più grande laboratorio al mondo di fisica delle particelle.

Lo scopo principale del **Cern** è quello di fornire agli studiosi gli strumenti necessari per la ricerca in fisica delle alte energie. Accompagnati dai professionisti del Centro, nel primo pomeriggio, visiteremo alcuni dei locali consentiti al pubblico. Pranzo libero. Il mattino seguente visiteremo con

la guida il bel centro storico della città di Ginevra e il quartiere delle numerose organizzazioni internazionali. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita libera della **"Venezia della Savoia" Annecy**, il gran numero di vicoli e canali che la attraversano, rendono questa località a dir poco suggestiva. Passeggiata per le case del centro, in un'atmosfera che vi riporterà al passato.

**Il costo è di € 195** a persona in camera doppia, **€ 240** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida al Cern, una pensione completa, guida a Ginevra, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 80 a persona.**

Domenica 13 ottobre  
**MANTOVA: PALAZZO TE E FESTA DEL RISO**

Partenza da Reggio alle ore 14:00 arrivo a **Mantova** e visita guidata di **Palazzo Te**, bellissimo edificio monumentale della città.

Il **Palazzo Te** è un capolavoro assoluto del Rinascimento italiano opera di Giulio Romano, le sale più rappresentative sono Amore e Psiche e la Sala dei Giganti, imperdibili.

Verso sera ci sposteremo appena fuori dalla città, dove dal 2007 ogni anno l'associazione Strada del Riso mantovano organizza la **"Fiera Del Riso"** Vialone Nano mantovano.

Durante la manifestazione verranno promosse e

degustate diverse preparazioni gastronomiche a base di Vialone Nano, tra cui non potrà mancare il Riso alla Pilota.

Pro Loco e associazioni partner cucinano per tutta la durata della manifestazione risi e risotti che valorizzano attraverso ingredienti sempre differenti il Riso Vialone Nano.

Inoltre, ci saranno numerosi stand in cui si possono trovare prodotti e idee regalo per tutti.

La visita sarà libera e ci sarà la possibilità di cenare con i deliziosi prodotti mantovani.

Rientro a Reggio in serata.

**Il costo è di € 35 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida al Palazzo Te, accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

19 - 20 ottobre  
**TOSCANA: MONTALCINO - PIENZA - MONTEPULCIANO**

Autentico scrigno di natura e paesaggi, la **Val d'Orcia** accoglie alcuni dei centri storici più interessanti del Senese e dell'intera Toscana.

Dalle strade, alle piazze, alle chiese, lo sguardo spazia verso gli orizzonti dei colli, castelli, borghi; torri e monasteri completano il quadro.

Sui colli boschi di querce e gli oliveti sorvegliano i vigneti dove si producono il **Brunello** e altri famosi vini.

Il primo giorno al mattino visiteremo una bella cantina in zona **Montalcino**, assaggio di salume

e formaggio con degustazione di questo ottimo vino. Al pomeriggio con la guida ci addentreremo nel meraviglioso borgo di Montalcino.

Il secondo giorno al mattino visita guidata di due gioielli del medioevo toscano: **San Quirico d'Orcia** e **Pienza**. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visita libera di **Montepulciano**.

Il borgo racchiude eleganti palazzi rinascimentali, antiche chiese, splendide piazze e piccoli angoli nascosti con tipiche cantine dove poter degustare il vino nobile di Montepulciano.

**Il costo è di € 195** a persona in camera doppia, **€ 225** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, visita e pranzo in cantina, mezza pensione in hotel, guida a Montalcino, San Quirico e Pienza, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 80 a persona.**

Domenica 27 ottobre  
**MILANO: CENACOLO SULLE ORME DI LEONARDO**

Gioconda a parte, provate a pensare all'opera più famosa di **Leonardo da Vinci**.....

Sicuramente a voi è venuta in mente l'**Ultima Cena** il cosiddetto **Cenacolo**, d'altronde, la grandiosa opera di Leonardo è da sempre una delle più visitate in Italia. Quando si entra nell'ex-refettorio del convento adiacente al santuario di **Santa Maria delle Grazie** a Milano si rimane stupefatti di fronte alla sua imponenza, anche perché la stanza è volutamente spoglia e semplice: l'attenzione è tutta sull'affresco.

Stupiscono le figure, la composizione, lo sfondo e i tanti particolari da osservare.

Sucessivamente faremo una visita sempre con la guida, tra arte e architettura dei monumenti più rappresentativi dell'epoca di Leonardo e dei suoi allievi, per concludere nella decorata **Chiesa di San Maurizio**. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita libera della città: da Parco Sempione, a Piazza del Duomo, Corso Vittorio Emanuele, Castello Sforzesco e Piazza della Scala. Rientro a Reggio verso le ore 20:00.

**Il costo è di € 50 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida al cenacolo, accompagnatore UISP. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**



Globo della scienza e dell'innovazione al Cern di Ginevra



Il magico paesaggio autunnale della Val d'Orcia

8 - 9 - 10 novembre

## ROMA ETERNA: MUSEI VATICANI E VILLA BORGHESE

Come consuetudine riproponiamo la gita a Roma con alcune novità. Nei tre giorni visiteremo: i **Musei Vaticani**, un percorso davvero unico attraverso una delle più grandi collezioni d'arte, archeologia ed etno-antropologia create dai Pontefici nel corso dei secoli per concludere con la visita di **San Pietro**. Visiteremo inoltre la **Caserna del Reggimento dei Corazzieri**, corpo di d'onore e di guardia del Presidente della Repubblica, il cui

percorso di visita prevede le scuderie ed il maneggio, la selleria, il salone delle moto d'epoca, la Cappella intitolata a San Giorgio, il corridoio delle Corazze dove sono conservati gli elmi e le corazze storiche; lo **Stadio di Domiziano**, l'Area Archeologica recentemente restaurata su cui è stata costruita Piazza Navona; **Villa Borghese**, dove visitando la Galleria incontreremo opere di Caravaggio, Raffaello, Bernini e Canova.

**Il costo è di € 395 a persona in camera doppia, € 455 in singola, comprensivo di viaggio andata/ritorno con treno AV Frecciarossa, guida per due mezze giornate, due mezze pensioni, ingressi dei luoghi di visita sopra indicati, trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore.**

**Caparra € 150 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 20 giorni dalla partenza, penale € 150 a persona. IMPORTANTE:** per visitare la Caserma dei Corazzieri occorre acquistare i biglietti fornendo nome-cognome-luogo e data di nascita due mesi prima della visita. I posti disponibili sono solo 40.

Domenica 17 novembre

## TORINO: IL MUSEO EGIZIO E SUPERGA

Torino è città del barocco, dei 18 km di portici che le donano un aspetto unico ed elegante, della raccolta egittologica seconda solo a quella del Cairo, delle montagne sullo sfondo dei viali e del mitico fiume Po. Mattina dedicata alla visita guidata del **Museo Egizio** istituito nel 1824 da Carlo Felice re di Sardegna.

La collezione, una delle più note al mondo, si compone di una nutrita serie di statue, papiri e corredi tombali, per addentrarsi nel mistero che circonda quest'affascinante civiltà scomparsa.

**Il costo è di € 50 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e audioguide al museo Egizio, accompagnatore UISP. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Pranzo libero. Nel pomeriggio prosiegua in autonomia con la visita della città, dallo schema urbanistico a maglie ortogonali, che ancora oggi seducono i visitatori per le grandi vie rettilinee aperte su prospettive naturali o monumenti pause da scenografiche piazze.

Città che aspetta solo di essere scoperta, nelle sue svariate sfaccettature.

Prima del rientro giungeremo poi al colle della basilica di Superga, in quella che Le Corbusier definì **"la posizione più incantevole del mondo"**.

Sabato 23 novembre

## PADOVA: MOSTRA DAL ROMANTICISMO AL CUBISMO

Padova, famosa per la rinomata Cappella degli Scrovegni di Giotto, ospiterà a Palazzo Zabarella una mostra da non perdere **"Van Gogh, Monet, Degas"**. Una rassegna di oltre 70 opere di Edgar Degas, Eugène Delacroix, Claude Monet, Pablo Picasso e Vincent Van Gogh e altri, per celebrare, dal Romanticismo al Cubismo, Paul e Rachel "Bunny" Lambert Mellon, due tra i più importanti e raffinati mecenati del Novecento. Padova capoluogo di provincia del Veneto, è un ricchissimo scrigno colmo di tesori tutti da scoprire: arte,

**Il costo è di € 45 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e audioguide alla mostra, accompagnatore UISP. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

cultura, storia e gastronomia, imponenti piazze, vicoli e botteghe, non manca davvero nulla.

Padova può essere visitata in qualsiasi tempo atmosferico e qualsiasi stagione, in quanto vanta ben dodici chilometri di portici, detenendo la medaglia di bronzo in Italia (dopo Bologna e Torino). Nel pomeriggio possibilità di visitare liberamente il bellissimo centro storico: piazza delle Erbe (con il mercato), Palazzo della Ragione, Prato della Valle, La Basilica di Sant'Antonio e il Duomo. Rientro a Reggio in serata.

Domenica 8 dicembre

## MERCATINO DI NATALE: L'INCANTO DI ALA E AVIO

Nei weekend che precedono il Natale ad **Ala** e **Avio** ci aspetta un mercatino esclusivo con tessuti, stoffe dipinti a mano e originali decorazioni natalizie. Una suggestiva scenografia di luci teatrali e luminarie di richiamo barocco accenderanno il percorso natalizio del centro storico, le facciate, i saloni e gli androni dei principali palazzi, per offrire una nuova esperienza del Natale.

**Il costo è di € 30 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, accompagnatore UISP. A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Ad Avio ci sarà anche la possibilità di visitare il bellissimo Castello. Le sale di alcuni dei palazzi più belli dei centri storici ospitano artigiani e artisti con i loro originali manufatti che richiamano la storia, la cultura e le tradizioni di questi due borghi del Trentino. Un suggestivo ed originale percorso dei due centri storici per vivere un'esperienza natalizia unica.



Il bellissimo giardino di Villa Borghese con il palazzo sullo sfondo



Una delle piazze più grandi e meravigliose d'Europa  
Prato della Valle  
a Padova

26 - 27 - 28 - 29 dicembre

## NAPOLI - POMPEI E LE LUCI ARTISTICHE DI SALERNO

Dopo il pranzo libero, nel pomeriggio effettueremo la visita guidata di Salerno e l'esplorazione dei quartieri più belli di questa città. Alla sera ci sarà la possibilità di ammirare le famose "Luci d'Artista" che illuminano il centro e richiamano visitatori da tutta Europa. Il secondo giorno ci sposteremo a Napoli e visiteremo all'interno il grande e meraviglioso Complesso Monumentale di Santa Chiara. Pranzo in ristorante. Proseguiremo con la visita della Cappella di San Severo, gioiello del patrimonio artistico internazionale.

**Il costo è di € 580 a persona in camera doppia, € 640 in singola comprensivo del viaggio di A/R in treno ad alta velocità, tre mezze pensioni e tre pranzi in ristorante, la guida per due giornate e mezzo, un bus riservato, ingressi a Pompei e a S. Chiara e Cappella di S. Severo, accompagnatore ed assicurazione sanitaria. Posti limitati, iscrizioni assolutamente entro il 20 Novembre: caparra € 150 a persona, saldo almeno 21 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 20 giorni dalla partenza, penale € 180 a persona.**

Dal 29 dic. al 1 gennaio

## CAPODANNO NELLA MAGICA VIENNA

**1° G.** Pranzo libero lungo il percorso. Nel pomeriggio arriveremo a St. Florian, una cittadina che sorge nei dintorni di Linz dove visiteremo l'Abbazia più bella di tutta l'alta Austria. Cena e pernottamento in hotel. **2° G.** Incontro con la guida e visita della Innere Stadt, il centro storico di Vienna. Pranzo libero in centro e pomeriggio dedicato alle visite individuali ed allo shopping. In serata ci recheremo presso il Kursalon, il celebre palazzo ottocentesco situato all'interno del parco cittadino dove parteciperemo al concerto tenuto dalla famosa orchestra Alt Wien, una delle più famose di Vienna. Cena in ristorante, pernottamento in hotel. **3° G.** Con la guida e tour panoramico lungo gli ampi viali del Ring per ammirare gli edifici sto-

**Il costo è di € 665 a persona in camera doppia, € 785 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, trattamento di mezza pensione, pranzo del 3° giorno, cena di capodanno in tipica Heuriger con animazione musicale, concerto dell'Orchestra Alte Wien al Kursalon, servizio guida per tutte le visite in programma a Vienna, al Castello di Schönbrunn e all'Abbazia di St. Florian, accompagnatore Uisp, assicurazione annullamento e medico bagaglio. Posti limitati, iscrizioni assolutamente entro il 25 Novembre: caparra € 150 a persona, saldo almeno 21 giorni prima di partire. Le penali in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dall'assicurazione annullamento, visionabile presso gli uffici Uisp.**

Dal 29 dic. al 1 gennaio

## ALTRO CAPODANNO IN RIVIERA ROMAGNOLA

Per chi desidera un Capodanno più vicino, abbiamo pensato di arricchire anche l'offerta di capodanno sempre nell'elegante hotel "Embassy & Boston" di Milano Marittima, un 4 stelle vicino al

**Il costo della gita è di € 450 a persona in camera doppia, € 480 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, escursioni, 3 pensioni complete con bevande, gran cenone di capodanno, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Caparra di € 160 per l'iscrizione. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 30 giorni dalla partenza, la penale è di € 160 a persona. Saldo entro 20 giorni prima della partenza. La gita sarà confermata al raggiungimento di 30 iscritti.**

## PORTOROSE - TENERIFE - DIANO MARINA 2020

Le proposte dettagliate le troverete nel prossimo giornalino, ma possiamo già assicurare che accontenteremo gli amanti di queste vacanze invernali. Di nuovo tre turni a **Portorose**: 2/5 - 5/12 - 2/12 gennaio. **Tenerife** dal 3 febbraio al 2 marzo, turni di 2 - 3 - 4 settimane. **Diano Marina** dal 1 al 15 febbraio, tre turni: una settimana o le due settimane. Gli hotel sono gli stessi degli anni precedenti, con trattamenti di ottima qualità e posizioni veramente strategiche sia rispetto al mare che ai centri.

Tra i capolavori il celebre Cristo Velato, con la prodigiosa "tessitura del velo marmoreo". Il terzo giorno trasferimento in bus agli scavi di Pompei, dove dedicheremo tutta la mattinata alla visita guidata di questo sito archeologico unico nel suo genere. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio possibilità di visitare il centro di Napoli (via di San Gregorio Armeno) in veste delle festività. L'ultimo giorno effettueremo un ampio giro panoramico toccando i luoghi più importanti e conosciuti di Napoli. Pranzo in ristorante e rientro.



La magica atmosfera di Pompei



La caratteristica ruota panoramica di Vienna

# Le prossime escursioni in montagna da agosto a novembre

AGOSTO

**DOM 11** - Sagra del Tiroto Sermide-Felonica (cicloturismo) - MN

SETTEMBRE

**DOM 15** - Pizzighettone, città murata Parco Adda (ciclot.) - CR

**DOM 29** - Le trincee del Monte Creino in Val Gresta - Chienis TN

OTTOBRE

**DOM 13** - Le castagne di Badia Moscheta - Fiorenzuola FI

OTTOBRE

**SAB 26 / DOM 27**

Foliage nel biellese Oasi di Zegna, riserva Oropa - Oropa BI

NOVEMBRE

**DOM 10** - Trekking in città "Ravenna Bizantina" - RA

**DOM 24** - Pranzo sociale - **Luogo da definire**

GRUPPO ESCURSIONISTI MONTAGNA - Tel. 0522 26721.1 - Loris Bonacini 366 4587053 - legamontagna@uispre.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IN COLLABORAZIONE CON I DISTRETTI SANITARI AUSL, AZIENDA OSPEDALIERA SANTA MARIA NUOVA E MEDICI DI MEDICINA GENERALE

**A.F.A. MOTORIA E A.F.A. NEUROLOGICO** Per il 7° anno nel quale UISP propone ai propri soci i corsi **AFA MOTORIA E NEURLOGICA**. L'attività viene proposta con una formula vincente: buona attività adattata alle nuove possibilità del soggetto + operatore specializzato e laureato in scienze motorie + giusta dose di socializzazione. Ancora pochissimi posti disponibili. **Per informazioni telefoniche: 0522-267230 il lunedì o il venerdì dalle 9:00 alle 12:00.**

### A.F.A. MOTORIA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	10:30-13:30
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	10:00-11:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì	14:30-17:30
Dryade 	Via Monti, 11	Giovedì	9:00-12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Martedì - Giovedì	14:00-16:00
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Martedì - Giovedì	16:00-19:00
Osea A- Gym	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	17:00-18:00
Osea A- Gym	Via Canalina 38	Martedì - Giovedì	8:30-11:30
Pezzani	Via Wibiki, 30	Mercoledì - Venerdì	17:00-20:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Lunedì - Giovedì	19:00-21:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Sdk	Via Zibordi, 14/a	Mercoledì - Venerdì	11:00-12:00
Sdk	Via Zibordi, 14/a	Lunedì - Giovedì	9:15-10:15 / 11:15-12:15

### A.F.A. NEUROLOGICA A REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Osea A-Gym	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	18:00-19:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	11:00-13:00
Riabilitango Buco Magico	Via Martiri di Cervarolo, 47	Martedì	10:00-11:00
AISM		IN PROGRAMMAZIONE	

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI dal 2 Settembre** c/o UISP da lunedì a venerdì 8:30-13:00, chiuso il mercoledì mattina, sabato 9,00-12,00; dal lunedì al venerdì dalle 15:00 alle 18:30 **CON MODULO AFA COMPILATO DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE E DATATO DAL 1/09/19**. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200. Le quote non sono nè recuperabili nè rimborsabili. Quota quadrimestrale € 100.

**GINNASTICA A DOMICILIO** Uisp propone attività motorie a domicilio attraverso progetti di ginnastica dolce residenziale che si rivolgono a persone anziane, ricoverate in strutture, malate o parzialmente autosufficienti. La ginnastica a domicilio aiuta a mantenersi attivi e partecipi alla vita sociale, senza cadere nel circolo vizioso della sedentarietà lavorando sulle capacità fisiche della persona. Per informazioni chiamare allo **0522 267203 (mattino) o scrivere a: e.iotti@uispre.it**

## A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Albinea c/o Casa Cervi	Via Togliatti, 6 Albinea	Mercoledì - Venerdì	9:45-10:45	c/o casa cervi Albinea
ASD Castellarano	Via Chiaviche, 5	Martedì - Venerdì	10:00-11:00	c/o ASD Sportinsieme 3347582554
C.s. Ronin Correggio	Via Pirandello, 1/C	Lunedì - Giovedì	8:00-12:00	c/o ronin o UISP
Circolo Arci Barco	Via XXIV Maggio, 44	Mercoledì - Venerdì	8:00-12:00	c/o UISP
Carpineti				
IN PROGRAMMAZIONE				
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Martedì- Giovedì	15:15-16:15	c/o Komodo Boretto
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Mercoledì	8:20-9:20	c/o Komodo Rubiera
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Martedì	9:30-11:40	c/o Komodo Rubiera
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Venerdì	8:20-11:40	c/o Komodo Rubiera
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lun.-Mar.- Gio.-Ven.	8:40-11:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Palaenza Sant'Ilario	Via Piave, 9	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Palaenza lun-gio 15:30-18:30
Pal. Bocciofila Cadelbosco	Via Galileo Galilei	Martedì- Giovedì	8:30-9:30 10:30-11:30	c/o Palasport o UISP
Pal. sportiva Bagnolo	Via Anna Frank, 6	Lunedì - Giovedì	10:30- 11:30	c/o Palestra Sportiva 0522-953474
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Lunedì - Mercoledì	14:45-15:45	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	DA DEFINIRE		c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Mercoledì - Venerdì	9:30-10:30	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Polisportiva Montalto	Via Ca de Miotti, 1	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00	c/o Pol. Montalto
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	14:20-15:20	c/o Polisportiva 0522-855709
Reggiolo				
IN PROGRAMMAZIONE				
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mercoledì - Venerdì	16:00-18:00	c/o Teatro I Mantellini

## A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI
Sala Poliv. Montecchio	D. Pasquino Borghi, 10	Lunedì - Giovedì	8:30-10:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Sala Poliv. Montecchio	D. Pasquino Borghi, 10	DA DEFINIRE		C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lunedì - Giovedì	11:40-12:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Lunedì - Mercoledì	15:35-16:35	c/o Kyoto Center 0522-830511
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	15:35-16:35	c/o Polisportiva dal 03/09/18 0522-855709

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	DALLE 9:00 ALLE 11:00	QUANDO
Belvedere	Mercoledì - Venerdì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	Per informazioni contattare 0522/267214
Bocciofila Tricolore	Lunedì - Giovedì	9:00-10:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Massenzatico	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
San Prospero	Martedì - Giovedì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Villa Sesso	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Pasubio	Lunedì - Venerdì	15:00-16:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Villa Cella	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Ca' Bianca	Lunedì - Giovedì	16:30-18:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Pal. ex centrale Enel	Lunedì - Giovedì	8:30-9:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Dryade	Lunedì - Giovedì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	ISCRIZIONI APERTE DAL 02/09/2019 PRESSO GLI UFFICI UISP
Let's Dance	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Nakayama	Mercoledì - Venerdì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Lunedì - Giovedì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Mercoledì - Venerdì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	

## ATTIVITÀ SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI QUANDO
Pal. Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:00	Yoga posturale	
Beriv	Mercoledì	11:00-12:00	Yoga terapia	
Beriv	Lunedì - Giovedì	11:00-12:00	Yoga	
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti princ.	
Pal. Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:00-17:00	Yoga posturale	
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates	
Let's Dance	Merc. - Venerdì	17:10-18:00	Pilates	
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates	Ufficio UISP
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:00-9:50	Pilates principanti	DAL 02/09/19
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:50-10:40/10:40-11:30	Pilates Dolce/avanzato	
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates	
SDK (Via Zibordi)	Martedì - Giovedì	14:30-16:30	Pilates	
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica posturale	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body	
Pal. Orologio (improgamelot)	Martedì - Venerdì	13:15-14:15	Yoga	
Pal. Orologio (improgamelot)	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Yoga	

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE E ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Lunedì - Mercoledì	8:30-9:30	Palestra	
Barco (Ginnastica pers.)	Martedì - Giovedì	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	Dal 30/09/2019
Cavriago	Lunedì - Giovedì	8:00-10:00	Ufficio Sport Comune	durante le
Novellara	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Circolo Novellarese	attività
Quattro Castella	Lunedì - Giovedì	10:30-11:30	Palestra	
Rubiera	Lunedì - Giovedì	8:30-11:30	Palestra	
	Martedì - Venerdì	15:00-17:00	Palestra	
Palaenza (S. Ilario)	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30	Palestra	
Pal. Ciano	Merc. - Venerdì	18:15-19:30	Yoga multilivello	
Pal. Ciano	Merc. - Venerdì	19:30-20:45	Yoga 2° livello	
Palaenza	Giovedì	18:00-19:30	Yoga	
Palaenza	Venerdì	19:30-21:00	Yoga	In palestra
Palaenza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	dal 30/09/2019
Pal. Barco	Martedì - Giovedì	15:15-16:30	Yoga	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Giovedì	18:00-19:00/19:15-20:30	Hata Yoga	

Per chi paga l'intero quadrimestre **OTTOBRE-GENNAIO** il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25, per tutti gli altri la tariffa è di € 33 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. Alle date indicate per l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà presso i nostri uffici o direttamente nelle palestre. Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività: ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il SALDO della prima quota tutti gli iscritti a qualsiasi corso possono recarsi negli uffici UISP dal 02/09/19 nei seguenti giorni e orari fino ad esaurimento posti: LUN-MAR-GIO-VEN dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30 | MER dalle 15:00 alle 18:30 | SAB dalle 9:00 alle 12:30. N.B. Giorni, orari e impianti riportati in tabella potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività. **PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.** Per informazioni sui corsi di ginnastica e attività speciali : 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

# PRIVATA ASSISTENZA<sup>®</sup>

A tutti i soci Uisp  
sconto del 10%!  
Contattaci per  
maggiori dettagli”



## ASSISTENZA DOMICILIARE



**ASSISTENZA  
ANZIANI**



**NOTTE  
E ASSISTENZA  
IN OSPEDALE**



**SERVIZI  
INFERMIERISTICI**



**SERVIZIO  
BADANTE**



**ASSISTENZA  
DISABILI**



**FISIOTERAPIA  
A DOMICILIO**



**0522 514292**



*RISPONDIAMO SEMPRE*

**REGGIO EMILIA** Viale Regina Elena, 12  
**SCANDIANO** Via Vallisneri, 39/B  
**MONTECCHIO EMILIA** · Via Curiel, 15

Per maggiori informazioni visita il nostro sito [www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)