

TEMPO libero

TEMPO LIBERO - N° 6 - Ottobre 2015



VENEZIA: la città lagunare che non ha eguali nel mondo, offre tutti gli anni uno spettacolo di carnevale che esalta la fantasia e la creatività artistica e coinvolge i turisti di tutta Europa.

N. 6 | OTT. 2015
Tempo Libero Uisp
Mensile di cultura
sportiva e turismo

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

Proprietario:
Silvana Cavalchi
Uisp Reggio Emilia
via A. Tamburini, 5 int. 6
42122 Reggio Emilia

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

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

Contatti Area Benessere
www.uisp.it/reggioemilia
settoreturismo@uispre.it
telefono: 0522 267215
oppure 0522 267204
fax: 0522 1713516

Distribuzione gratuita.
Numero chiuso il 15 ottobre 2015.

Soggiorni riservati ai soci.



Il gruppo del viaggio a
Lisbona

OGNI LETTORE PUO' DIVENTARE UN UTILE SUGGERITORE DI NUOVE INIZIATIVE TURISTICHE ED ATTIVITA' MOTORIE

Ogni iscritto alla UISP, ogni lettore del nostro giornalino, ogni partecipante alle tante gite turistiche e attività motorie che svolgiamo nelle palestre e nelle piscine, può e deve diventare anche un suggeritore, un promotore e concorrere ad arricchire ulteriormente il folto programma delle nostre iniziative.

Ogni socio deve sentirsi anche protagonista, compartecipe dello sforzo che ogni giorno facciamo per interpretare al meglio le attese e i bisogni delle tante persone che vogliono migliorare il loro stato di salute, il loro benessere, attraverso una salubre attività motoria, anche semplicemente promuovendo momenti d'incontro, di dialogo, di compagnia con altre persone che più facilmente si realizzano nei soggiorni e nelle gite turistiche. Chiediamo insomma a tutti i nostri lettori di aiutarci, darci una mano a svolgere ancor meglio quel dialogo e quel rapporto sociale che sono la base fondamentale su cui si regge e progredisce il vivere civile di ogni comunità che voglia costruire stabilmente un rapporto umano tranquillo e solidale. COME? Anche semplicemente con una telefonata o un incontro in ufficio, oppure inviandoci le proprie proposte per posta, ricorrendo al messaggio via e-mail, durante le feste o i momenti di vita comune, sui pullman nel corso delle gite.

I momenti possono essere tanti, l'importante è che molti ci facciano giungere le proprie idee, le proprie modeste o rilevanti proposte.

La UISP vuole essere non solo l'associazione dello sport per tutti, ma vuole sentire anche la voce e le idee di tutti.

SIAMO ULTERIORMENTE CRESCIUTI E POSSIAMO MIGLIORARE ANCORA

Anche l'anno turistico e sportivo che si è concluso il 31 Agosto scorso ha segnato un trend positivo con una crescita di presenze a molte nostre iniziative.

Malgrado la situazione economica di molte famiglie non sia particolarmente florida i corsi in palestra e in piscina segnano un buon consolidamento ed una crescita significativa nella "Attività Fisica Adattata".

Le presenze alle sei tornate che abbiamo effettuato alla "EXPO" hanno registrato l'adesione di oltre mille persone. Nei soggiorni estivi al mare ed ai monti hanno aderito 1050 persone.

Altre 550 persone hanno partecipato alle vacanze termali a Montegrotto; Portorose; Sciaccamare. Un notevole successo hanno registrato le gite all'estero a: Stoccolma, Londra, Svizzera, Barcellona, Budapest, Rodi e Lisbona.

Sono dati che ci dicono senza alcun dubbio che siamo incamminati su una buona strada e che con l'aiuto ed i suggerimenti dei nostri soci possiamo migliorarci ed andare ulteriormente avanti.

LA TESSERA UISP

La tessera UISP "Area Benessere", per partecipare ai corsi di nuoto, acquagym, balli di gruppo, ginnastica, camminate e turismo, è valida dal 1 set. 2015 al 31 ago. 2016.

Costa € 7 per chi ha compiuto 65 anni;

€ 10 per chi rientra nella fascia di età 16 - 64 anni.

MONTEGROTTO TERME

La vacanza si svolge di nuovo all'hotel ANTONIA-NO: tra i più confortevoli e qualificati della zona. Terme convenzionate con il sistema sanitario nazionale, ampie piscine che consentono anche di

nuotare, sala fitness, ampio parco con piante e fiori, a pochi chilometri da Padova. Montegrotto vanta le strutture termali più importanti e frequentate del nostro paese.

E' possibile scegliere tra 9 turni

5 / 8 Nov	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
8 / 12 Nov.	4 pensioni più un pranzo	€ 355 a persona in doppia	€ 383 in singola
8 / 15 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 565 a persona in doppia	€ 614 in singola
8 / 22 Nov.	14 pensioni più un pranzo	€ 1010 a persona in doppia	€ 1108 in singola
12 / 15 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola
12 / 22 Nov.	10 pensioni più un pranzo	€ 750 a persona in doppia	€ 820 in singola
15 / 19 Nov.	4 pensioni più un pranzo	€ 355 a persona in doppia,	€ 383 in singola
15 / 22 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 565 a persona in doppia	€ 614 in singola
19 / 22 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 316 in singola

I prezzi sono comprensivi di viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. A meno di 15 giorni dalla partenza penale del 15% sulla quota di partecipazione.

DOMENICA 15 NOVEMBRE

PERUGINO E RAFFAELLO A MILANO

Nella mattinata visiteremo, alla Pinacoteca Brera di Milano lo "Sposalizio della Vergine" del Perugino che torna per la prima volta in Italia dopo più di due secoli, per essere esposto con la versione del suo grande allievo, Raffaello. Osservando le due bellissime pale contemporaneamente sarà

ancora più facile apprezzarne le caratteristiche e vedere come Raffaello abbia imparato i segreti del maestro Perugino, apportando poi il suo tocco personale, passando a un livello superiore. Pranzo Libero. Nel pomeriggio si potrà passeggiare liberamente per le vie del centro.

Il costo della gita è di € 45 a persona comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla mostra, audioguida, accompagnatore UISP. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

SABATO 28 NOVEMBRE

AL MERCATINO DI NATALE DI INNSBRUCK

Chi desidera vedere un mercatino di Natale veramente originale ed imponente, vuole osservare una città che in occasione delle Feste Natalizie si propone in modo elegante ed attraente, non può mancare di visitare INNSBRUCK.

Non è comodissima da raggiungere, da Reggio si impiegano circa cinque ore in pullman e l'arrivo è previsto per le ore 10,00.

Effettueremo due ore di visita con la guida, anche

Il costo della gita è di € 55 a persona comprensivo di viaggio in Bus molto confortevole, due ore con la guida e accompagnatore UISP.

Non si effettuano rimborsi a meno di 8 giorni dalla partenza.

per non rischiare di perdere alcuni dei luoghi più importanti della città, poi ognuno potrà muoversi autonomamente fino alle ore 18,00, orario in cui pensiamo di ritrovarci per il rientro a Reggio E.

Nel vasto panorama degli arredi e degli addobbi Natalizi pensiamo perciò di proporre una delle mete più belle e affascinanti, una città che lascerà un ricordo indelebile in tutti i partecipanti.



Relax a Montegrotto



Lo sposalizio della Vergine esposto alla pinacoteca di Brera

27 - 28 - 29 - NOVEMBRE

RIPROPIAMO ROMA: MUSEI VATICANI CAPPELLA SISTINA E QUIRINALE

Rifaremo l'emozionante viaggio col Treno-Alta-Velocità "Freccia Rossa" che in sole 2 ore e 16 minuti dalla stazione "Mediopadana" di Reggio Emilia ci porterà a Roma. Il primo giorno al mattino visiteremo l'interno della camera dei deputati (Palazzo Montecitorio), Piazza Colonna. Pranzo libero. Nel pomeriggio l'interno di S. Pietro, via della Conciliazione, Castel Sant'Angelo, Pia-

za Navona, l'interno del Pantheon. La seconda giornata sarà tutta dedicata alla visita guidata dei Musei Vaticani e alla Cappella Sistina. L'ultima giornata sarà dedicata alla visita interna del Palazzo del Quirinale. Concluderemo la visita in piazza della Repubblica, gli interni della Basilica di Santa Maria degli Angeli e le bellissime chiese di San Carlo e S. Andrea.

Il costo è di € 355 a persona in camera doppia, € 415 in singola, comprensivo di viaggio in treno A/R, guida per due giornate e mezzo, due mezze pensioni, più una cena in ristorante tipico, auricolari per la visita di S. Pietro, biglietto d'ingresso ai Musei Vaticani e alla Cappella Sistina, ingresso alla Camera dei Deputati (Palazzo Montecitorio), ingresso al Palazzo del Quirinale, trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni, penale € 90.

DOMENICA 6 DICEMBRE

SHOPPING A BOLOGNA E VISITA ALLA ROCCHETTA MATTEI

Solo pochi mesi fa la Fondazione CARISBO di Bologna ha terminato i principali lavori di restauro della famosa "Rocchetta Mattei", situata sulle colline di Bologna, a pochi km da Sasso Marconi. Si tratta di un Castello tra i più originali e pittoreschi edificati nel nostro Paese, tutelato dalla Soprintendenza ai beni Architettonici. Si possono visitare 4 torri, una delle quali sovrastata da una bellissima cupola Moresca, tonda, definita la Torre della Lanterna. All'interno delle torri sono state restaurate le decorazioni e gli affreschi che

i vecchi proprietari hanno commissionato per renderle attrattive turisticamente. La "Rocchetta Mattei" si presenta ora come un complesso architettonico di grande fascino e valore artistico, un insieme di torri e cupole che lasciano estasiati i visitatori. La visita si completerà nella mattinata, al pomeriggio sarà possibile trascorrere tre ore in centro a Bologna per ammirare i bellissimi negozi, particolarmente arredati per le feste Natalizie. Chi lo desidera può fare shopping sulle numerose bancarelle che gremiscono le piazze.

Il costo della gita è di € 35 a persona, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e guida alla Rocchetta, accompagnatore UISP. Negli ultimi otto giorni non si effettuano rimborsi.

3 - 4 - 5 - 6 GENNAIO

IL FASCINO DI NAPOLI E LA VISITA DI POMPEI

Il viaggio in treno ad alta velocità ci permette di dedicare due intere giornate alla visita delle straordinarie bellezze artistiche e culturali di NAPOLI, e una intera giornata agli scavi di POMPEI, comprese le sale riportate allo splendore di un tempo solo recentemente..

La scelta dei giorni a ridosso delle feste ci consentono di ammirare una città ancora più accogliente, coi negozi, le vetrine e le piazze addobbati dai particolari che richiamano il Natale e il Capodanno. Effettueremo un ampio giro pano-

ramico toccando i luoghi più importanti e conosciuti: Marechiaro, Posillipo, Margellina, S. Lucia, Piazza del Plebiscito, Palazzo Reale, Maschio Angioino, Spaccanapoli. Il grande e meraviglioso Complesso Monumentale di Santa Chiara, con il Coro ed il Chiostro delle Clarisse lo visiteremo all'interno.

In soli quattro giorni potremo ammirare i luoghi più famosi ed i particolari che richiamano la curiosità e l'interesse dei turisti che arrivano a Napoli da ogni parte del mondo.

Il costo della gita è di € 480 a persona in camera doppia; 565 in singola;

Comprensivo del viaggio di A/R in treno ad alta velocità; tre mezze pensioni ed un pranzo in Hotel comodo alla Stazione Ferroviaria; una cena con intrattenimento musicale; il pranzo durante la visita a Pompei; la guida per due giornate e mezzo, un bus riservato, ingressi a Pompei e a S. Chiara, accompagnatore ed assicurazione sanitaria. Posti limitati, iscrizioni assolutamente entro il 25 Novembre: caparra € 150 a persona, saldo almeno 20 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 21 giorni dalla partenza, penale € 150 a persona. Non si paga la penale quando la persona viene sostituita con un'altra.



Piazza di Spagna



Particolare dell'affascinante Rocchetta Mattei

DI NUOVO IN VACANZA A PORTOROSE

Portorose è sempre una località piacevole, si caratterizza per i lunghi viali pedonali direttamente sul mare, hotel eleganti e molto confortevoli, ampie piscine coperte con acqua dolce e di mare ben riscaldate, impianti di idromassaggio

stupendi, saune e giochi d'acqua; cure termali e trattamenti di bellezza eseguiti con professionalità, casinò e buona tavola. Ottimo rapporto prezzo qualità. Escursioni in base alle richieste alle grotte e alla bellissima città di Trieste.

TURNO 3/6 GENNAIO (3 notti) IN UNO DI QUESTI 3 HOTEL

PORTOROSE	RIVIERA	HISTRION
Hotel a 5 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce. A ½ pensione € 340 a persona in camera doppia, € 400 in singola. Supplemento pensione completa € 77 a persona. accappatoio compreso.	Hotel a 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare. € 265 a persona in camera doppia, € 315 in singola. Supplemento pensione completa € 77 a persona.	Si trova sul mare a 2 km dal centro di Portorose, ha ampie piscine con acqua salata, scivolo, vari idromassaggi. € 235 a persona in camera doppia € 275 in singola. Supplemento pensione completa € 60 a persona.

TURNO 6/10 GENNAIO (4 notti) IN QUESTI 2 HOTEL

PORTOROSE € 325 a persona in camera doppia, € 395 in singola. Supplemento pensione completa € 96 Comprensivo di accappatoio.	RIVIERA € 275 a persona in camera doppia, € 330 in singola. Supplemento pensione completa € 96
---	--

TURNO 3/10 GENNAIO (7 notti) IN QUESTI 2 HOTEL

PORTOROSE € 480 a persona in camera doppia, € 600 in singola. Supplemento pensione completa € 154 Comprensivo di accappatoio.	RIVIERA € 395 a persona in camera doppia, € 495 in singola. Supplemento pensione completa € 154
--	---

Bambini in camera con due adulti: 0/3 anni, non compiuti, gratis, 3/15 anni, non compiuti, sconto 50%. Adulti 3° letto in camera sconto 15%. Il prezzo comprende: il viaggio A/R in bus, l'ingresso alle piscine, l'utilizzo delle biciclette, la ginnastica in acqua, l'accompagnatore e l'assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo almeno 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 gg dalla partenza, penale del 20% della quota di partecipazione. N.B. Fino al 6 gennaio si può soggiornare anche all'Hotel Neptun al prezzo del Riviera.**

SABATO 16 GENNAIO SHOPPING ALL'OUTLET DI BARBERINO DEL MUGELLO

Per accogliere le richieste di numerosi nostri soci (per lo più femminili) riproponiamo una giornata in uno degli OUTLET con le firme più note e conosciute, nei giorni in cui i prezzi sono più abbordabili per i saldi di fine stagione. Parliamo di quello di Barberino del Mugello, a pochi chilometri da Firenze. E' molto bello anche dal punto di vista architettonico, diverse palazzine eleganti, in stile

moderno che formano praticamente una piccola città del commercio. Ce ne è per tutti i gusti, ci sarà solo l'imbarazzo della scelta. Nei dintorni ci sono anche diversi ristoranti tipici e rinomati, chi lo desidera può anche variare il programma e gustarsi le specialità toscane e le prelibate costate fiorentine.

Il costo del viaggio in pullman è di € 20 a persona, pranzo libero. Si parte alle ore 7,30 dal parcheggio Funakoshi e si ritorna alle ore 19,00 circa. E' meglio iscriversi con anticipo. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.



Hotel Histrión



Outlet di Barberino del Mugello

DIANO MARINA: CLIMA MITE ANCHE D'INVERNO

La Riviera Ligure, anche durante la stagione invernale, beneficia di un clima mite ed in genere di un maggior solleghiamento, rispetto al nostro. Da un lato la temperatura dell'acqua del mare, dall'altro le Alpi che la proteggono dai venti gelidi dell'Oceano Atlantico, creano un vasto territorio con caratteristiche del tutto particolari che rendono più dolce la temperatura invernale e più salubre l'aria che si respira.

E' una vacanza molto indicata per chi deve proteggere le vie respiratorie e per chi soffre il clima umido e rigido della pianura padana.

Torniamo all'Hotel Torino, una struttura molto ac-

cogliente e di ottima qualità, comoda per compiere lunghe passeggiate sul lungomare e per vivere la vita del centro del paese che propone molte iniziative ed attività anche in questa stagione.

Ottimo anche il trattamento a tavola, le camere sono spaziose e vengono rifatte ogni giorno.

Come avviene in tutti i nostri soggiorni sarà presente costantemente un accompagnatore che svolge una buona attività motoria quotidiana ed organizza camminate, escursioni e gite nelle località limitrofe.

ORGANIZZIAMO TRE TURNI

31 gen. / 7 feb.	7 notti	€ 510 a persona in doppia	€ 650 in singola
31 gen. / 14 feb.	14 notti	€ 865 a persona in doppia	€ 1145 in singola
7 / 14 feb.	7 notti	€ 530 a persona in doppia	€ 670 in singola

Le quote sono comprensive di viaggio in pullman di A/R, pensione completa con acqua e vino ai pasti, assicurazione sanitaria, accompagnatore.

Iscrizioni assolutamente entro la metà di Gennaio; caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire.

In caso di rinuncia al viaggio a meno di 14 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

P.S. Le camere "Premium" composte da due locali con un solo bagno, se occupate da due persone singole che possono dormire separatamente, pagano un supplemento di solo 6 euro a notte rispetto al soggiorno in doppia.

Le camere doppie ad uso singolo pagano invece un supplemento di 28 euro a notte rispetto al soggiorno in doppia.

DOMENICA 31 GENNAIO ASPETTANDO L'ANGELO DEL CARNEVALE DI VENEZIA

Il Carnevale di Venezia è un avvenimento da vivere e rivivere.

Un'indimenticabile giornata nella città dell'amore, quest'anno visiteremo il Carnevale nella giornata dell'emozionante **volo dell'Angelo** che apre ufficialmente i festeggiamenti del Carnevale in piazza San Marco alle ore 12:00.

Al mattino in attesa che l'Angelo del Carnevale scenda dal campanile, il palco del Gran Teatro di San Marco si riempie di "tradizione" e colori. Molti, moltissimi i gruppi che sfileranno sul palco, aprendo una finestra sul Carnevale e sulle diverse tradizioni che porta con sé, tra preziosi costumi, colori, raffinatezza e storia.

Tra questi, assieme al corteo Dogale, l'Associazione Internazionale per il Carnevale di Venezia, l'Associazione Amici del Carnevale, il gruppo Le Maschere di Mario del Settecento Veneziano, le

Marie del Carnevale 2016.

Il Carnevale di Venezia, si ripete ininterrottamente da oltre 900 anni, è sicuramente uno dei più affascinanti e coinvolge persone di molti paesi europei, che si presentano con le maschere più estrose ed originali.

Arriveremo all'isola del Tronchetto in bus, con il vaporetto riservato si andrà in piazzale Roma, l'accompagnatore a piedi condurrà chi vorrà le persone in piazza S.Marco entro le ore 11.30, stando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città.

Pranzo libero. Nel pomeriggio assisteremo alla sfilata delle maschere in piazza S. Marco. Alle ore 17:30 prenderemo il vaporetto riservato dalla riva degli Schiavoni (S. Marco) per il rientro al parcheggio del pullman.

Il costo della gita è di € 55 a persona, comprensivo del viaggio in pullman, vaporetto A/R, accompagnatore. A meno di otto giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.



Lungomare di Dianò Marina



Volo d'angelo in Piazza San Marco domenica 31 gennaio ore 12.00

SEYCHELLES: LE ISOLE DALL'ESTATE INFINITA

Abbiamo voluto inserire nei nostri programmi anche questo autentico "paradiso" della natura, una delle zone del pianeta con un clima ed un ambiente veramente straordinari.

Acque cristalline e colori indimenticabili, una vegetazione folta, diversissima, assolutamente meravigliosa; isole e atolli dalle forme strane e particolari, parchi marini e botanici affascinanti, tra i più belli che popolano il globo terrestre.

Abbiamo inoltre scelto di soggiornare in due isole diverse: prima a MAHE', sei notti "HOTEL CASADANI", poi a LA DIGUE, tre notti "HOTEL VILLA VEUVE", così si possono visitare i parchi e le spiagge più belle e incontaminate che caratterizza-

no LE SEYCHELLES. Le escursioni sono comunque libere e saranno organizzate sul posto.

Un soggiorno complessivo di 11 notti, volo di andata e ritorno in aereo di notte, una vacanza che impegna circa 12 giorni. La nostra scelta è quella di svolgere un soggiorno tra i più belli e completi, con la possibilità di visitare uno dei luoghi più importanti e affascinanti del nostro pianeta.

Hotel di buona qualità, ma di piccole dimensioni, inseriti direttamente nel verde naturale delle isole, gestiti tra l'altro da un imprenditore reggiano che conosce molto bene i nostri gusti e ci farà da accompagnatore durante tutta la vacanza.



L'acqua cristallina dell'isola di Mahè

La gita si svolge dal 23 Aprile al 4 Maggio; il costo è di € 1670 a persona in camera doppia; € 1940 in singola, comprensivo di:

transfert da e per gli aeroporti, volo di A/R (durata effettiva di ogni volo 13 ore circa, con scalo a ABU DHABI), transfert da Mahe a La Digue in motoscafo, trattamento di mezza pensione in hotel bevande escluse, (per pranzare si spende poco: 8 - 15 Euro al giorno), assicurazione sanitaria e annullamento, accompagnatore.

I posti disponibili sono solo 25, le iscrizioni si effettuano alla UISP entro il 31 Gennaio versando una caparra di € 200, saldo 20 giorni prima della partenza. **IMPORTANTE:** fino a 30 giorni dalla partenza si può cambiare nome o persona su indicazione dell'iscritto o attingendo dalla eventuale lista d'attesa della UISP.

Occorre il passaporto in corso di validità e una fotocopia va poi consegnata alla UISP.

PROGRAMMA DEI BALLI DI GRUPPO

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	MAR.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	14.45 - 15.45	avanzati
	VEN.	GIORGIA	15.45 - 16.45	intermedi
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22:00	avanzatissimi
	MER.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti



I Balli di gruppo UISP sono condotti da GIORGIA.

Ogni informazione sul costo di partecipazione e per l'iscrizione ai corsi, occorre rivolgersi direttamente in palestra, negli orari sopra indicati. Le visite ed una prova sono sempre libere e gratuite. Informazioni anche alla UISP Mirella tel. 0522/267204

Care amiche ed amici dei balli di gruppo, vi aspettiamo alla
FESTA PRENATALIZIA (ingresso € 5,00)
giovedì 10 dicembre, ore 21.00 - 23.30 al Centro Insieme.
Anima e conduce la serata la nostra
INSEGNANTE GIORGIA.

PIU' SALUTE E BENESSERE IN ACQUA CON LA UISP TI ASPETTIAMO PER UN INVERNO LONTANO DAL DIVANO

Affronta l'inverno con un po' di movimento, avrai tanta salute e benessere in più. Essere fisicamente più forti previene i malanni di stagione. Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua. Vicino a casa potrai trovare la piscina che fa per te. Consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai i luoghi e gli orari che si conciliano con il tuo tempo libero. Ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili!

PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20 12.20 - 13.10
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	MARTEDÌ	11.30 - 12.20
Nuoto	GIOVEDÌ'	9.50 - 10.40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40

PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

VIENE ORGANIZZATO UN CORSO DI GINNASTICA DOLCE AL SABATO ORE 9:00 - 9:50

Continuano con successo i corsi proposti nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è particolarmente calda, gli operatori propongono attività che favoriscono il rilassamento muscolare, la riduzione del dolore, il flusso circolatorio e quello linfatico. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, il percorso vascolare per gli arti inferiori. I prezzi sono diversi perchè è una attività fuori convenzione.

PISCINE DELLA PROVINCIA

In queste piscine le iscrizioni si effettuano direttamente sul posto. I corsi hanno avuto un'ottima adesione: la temperatura dell'acqua è molto buona e le vasche sono praticamente nuove.

PISCINE	GIORNI	INFO
Komodo Rubiera	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	0522 - 261711
Komodo Boretto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	0522 - 965105
Komodo Campegine	MARTEDÌ - GIOVEDÌ'	0522 - 171400

CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CANALINA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CA' BIANCA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
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	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 16.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.30 - 17.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	LE ISCRIZIONI RIAPRONO IL 31 GEN.
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
DRYADE 	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
PALESTRINA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	aerobica dolce	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	aerobica dolce	Palestra
DRYADE	GIOVEDÌ	17.30 - 19.00	Yoga della risata	Ufficio Uisp
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.00 - 17.00 15.30 - 17.30	Yoga	Ufficio Uisp
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp
S.ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga	Palestra
PALAZZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga	Palestra
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp
YOGA CITY	MARTEDÌ - GIOVEDÌ'	9.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
YOGA CITY (VIA PREMUDA)	MARTEDÌ - GIOVEDÌ'	09.00 - 10.00	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp
PEZZANI	GIOVEDÌ	20.30 - 22.30	biodanza	Ufficio Uisp
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.30 - 10.30	Pilates €7,50/lezione	Ufficio Uisp

BIODANZA

La biodanza è una esperienza che tramite la musica e il movimento, risveglia il corpo alla sua naturale sensibilità. E' un percorso che dona benessere psicofisico e rende i movimenti più fluidi e armonici.

La biodanza è una danza libera che non segue schemi estetici o passi specifici. E' rivolto a chi desidera una esperienza profonda e rilassante, non occorre saper danzare; è adatto a donne e uomini di qualsiasi età. E' possibile provare gratuitamente una lezione in palestra. **Costo:** 25 € al mese e 7 € di tessera per chi è nato fino al 31/12/1949 **Costo:** 33 € al mese e 10 € di tessera per chi è nato dal 01/01/1950. **Quando:** da giovedì 22/10 alla palestra Pezzani ore 20.30 - 22.30. Un sola volta alla settimana.

Iscrizioni e pagamento presso gli uffici UISP (Daniele Olivi 0522/267214).

YOGA DELLA RISATA

COSA SI FA: Questo tipo di Yoga è un esercizio che combina la risata incondizionata con la respirazione yogica. Gli esercizi di respirazione preparano i polmoni alla risata, successivamente combianno tecniche di azione e visualizzazione, con la giocosità pura. Lo yoga della risata tonifica i muscoli di tutto il corpo attraverso l'apprendimento e la creatività, favorendo il benessere psicofisico. **PRESSO:** paelstra Dryade (via Monti Loc. Buco del Signore RE) **Costo:** 25 € al mese e 7 € di tessera per chi è nato fino al 31/12/1949 **Costo:** 33 € al mese e 10 € di tessera per chi è nato dal 01/01/1950. **QUANDO:** Giovedì 17.30 - 19.00 lezione di prova gratuita 22/10. Una volta alla settimana. Iscrizioni e pagamento presso gli uffici UISP (Daniele Olivi 0522/267214).

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI
ALBINEA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 9.00	Palestra
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Palestra
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Palestra
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra
CASTELNOVO	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.00 - 12.00	Palestra
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Palestra
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese
QUATTRO CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 - 11.30	Palestra
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Palestra
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 16.30	Palestra
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra

ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre 1 Ottobre - 31 Gennaio, il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre.

Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività.

Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30.

Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214, referente tecnico (Daniele Olivi).

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA MOTORIA

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale



Grande affluenza nei centri AFA Uisp di Reggio. I corsi sono quasi tutti esauriti e Uisp si sta impegnando a trovare nuovi spazi palestra per accontentare chi è in lista di attesa. E' necessario trovare la sinergia giusta tra orari, giorni e disponibilità delle strutture che ci ospitano e dei tecnici afa che svolgono in palestra gli esercizi dei protocolli AFA. E' doveroso un ringraziamento a tutti i professionisti sanitari, medici di medicina generale, specialisti, direttori che lavorano in Ausl, nei diversi ospedali, e negli ambulatori, che hanno creduto e credono in questo progetto ogni giorno. Compilando il modulo AFA, permettono a tanti utenti-pazienti di avvicinarsi ad una attività motoria dall'alto valore sociale, consentendo di trovare nuovi amici e condividere il disagio della patologia. Un grazie lo dobbiamo anche a tutti i tecnici AFA Uisp che in questi anni hanno accolto gli utenti nelle palestre, dimostrandosi competenti nei diversi momenti che svolgono le lezioni AFA. **Per iscrizioni rivolgersi agli uffici con modulo AFA compilato dal medico di famiglia. Per maggiori informazioni contattare 0522-267230 il lun-mer-ven dalle 9,00 alle 12,00.**

CENTRI AFA REGGIO EMILIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 13.30
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	17.15 - 19.15
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	19.15 - 20.15 NUOVO
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19.00 - 20.00
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	19.15 - 20.15
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	15.00 - 17.00
BOCCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 3	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 10.00 / 11.00 - 12.00
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ	14.30 - 17.30
DRYADE 	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.00 - 12.00
DRYADE 	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.30 - 21.30

CENTRI AFA PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
MONTECCHIO	POLISPORTIVA ARENA PER ISCRIZIONI TELEFONARE ALLO 0522/865393	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	15.00 - 16.00
BARCO	CIRCOLO ARCI BARCO VIA XXIV MAGGIO, 44	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	08.00 - 09.00 NUOVO 09.00 - 10.00
S. ILARIO D'ENZA	C/O PALAENZA VIA PIAVE, 9	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
CADELBOSCO DI SOPRA	PALAZZETTO DELLO SPORT	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	11.30 - 12.30
GUASTALLA	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE
BORETTO	CENTRO SPORTIVO KOMODO VIA FIRENZE, 5	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	15.30 - 16.30
NOVELLARA	CIRCOLO RICREATIVO NOVELLARESE VIA VITTORIO VENETO, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	11.30 - 12.30
SCANDIANO	DANZA E MOVIMENTO VIA DELLE SCUOLE 23/H PRATISSOLO	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	09.00 - 10.00
REGGIOLO	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRAMMAZIONE

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA NEUROLOGICA

La Uisp sta sperimentando in accordo con il servizio sanitario (Med.Fisica e Riabilitativa del S.Maria Nuova e a breve anche AUSL) il percorso motorio migliore, attraverso protocolli ben definiti che aiutano a controllare le complicanze da inattività derivate da patologie come Parkinson e post ictus.

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
BOCCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	11.00 - 12.00



IL MEGLIO VIENE DOPO I 20 ANNI



HAI UNA VETTURA, UN MOTOCICLO,
UN AUTOCARRO CON ALMENO
20 ANNI DI ETÀ?

Iscriviti al nostro registro storico, puoi usufruire di una polizza
RCA **veramente scontata!**

Vieni a trovarci per avere maggiori informazioni e preventivi su polizze Auto e Camper non ventennali.

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia | Via A. Tamburini, 5 int. 6 42122
Reggio Emilia Tel 0522 267217