

n.05
ottobre 2016

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

TEMPO LIBERO

TURISMO

Capodanno e
cenone in
Maremma

Visita a Napoli,
Ercolano e
Reggia di Caserta

Roma:
Musei Vaticani e
Quirinale

Il fascino del
Carnevale di
Venezia

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. 5 | OTT. 2016
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

Direttore Responsabile:

Federica Imbrogli

Editore:

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

Stampa

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

Contatti Area Benessere/Turismo

www.uisp.it/reggioemilia

mail: settoreturismo@uispre.it

telefono: 0522 267215

oppure 0522 267204

fax: 0522 1713516

Polizze Assicurative

Polizza Unipol n° 4104647A

Polizza Allianz n° 197850

Orario al pubblico Settore Turismo

Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30

Chiuso il pomeriggio.

Orario al pubblico uffici UISP

lunedì 8.30 - 13.00 / 15.00 - 21.00

martedì, giovedì, venerdì

8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30

mercoledì 15.00 - 18.30

sabato 09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.

Numero chiuso il 26 settembre 2016

Attività riservate ai soci.

IL PROSSIMO CONGRESSO SARA' UNA BUONA OCCASIONE PER PARLARE DEL FUTURO DI "AREA BENESSERE"

Ogni quattro anni UISP tiene il proprio congresso. Sarà una buona occasione per parlare delle proprie attività, di tutte le iniziative motorie, di quelle turistiche e di ciò che fa ogni giorno per migliorare il benessere dei soci.

Siamo una associazione sportiva che si distingue non tanto per le competizioni agonistiche, ma che cerca innanzitutto di invogliare le persone a svolgere una costante e libera attività motoria, che ha come fine il benessere personale e una buona vita sociale.

Le camminate in compagnia, i corsi di ginnastica e di nuoto, la riscoperta della nostra storia e delle nostre radici culturali, la visita alle città d'arte, la valorizzazione dei beni ambientali, sono il filo conduttore che abbracciano le nostre iniziative e ogni nostra attività.

Siamo presenti in tutta Italia, siamo riconosciuti dal CONI come Ente di promozione sportiva, abbiamo una ricca esperienza e riconoscimenti anche dal sistema Sanitario Regionale per la qualità dei nostri insegnanti e della cura con la quale svolgiamo i vari corsi di ginnastica personalizzati in palestra ed in piscina.

Il congresso sarà perciò un momento per riflettere sul nostro lavoro, per precisare meglio gli scopi e il significato delle nostre iniziative, per aggiornare i comportamenti ed interpretare i bisogni della gente in un momento di grande evoluzione e di forti cambiamenti della realtà che ci sta di fronte.

Invitiamo per tanto i soci a partecipare alla nostra assemblea (la data e l'orario li trovate in questa pagina), a portare il proprio contributo d'idee e di esperienze per arricchire ulteriormente le nostre attività.

In quella occasione discuteremo della riforma delle attività derivante dal nuovo Statuto e dal nuovo Regolamento Nazionale, che prevede strutture di attività nominate dal Consiglio Provinciale UISP previa consultazione da effettuarsi in Assemblea ed eleggeremo i delegati al Congresso Provinciale UISP che si terrà sabato 3 dicembre 2016. Ogni socio può offrire la propria disponibilità a far parte del Coordinamento delle strutture di Attività "Area Benessere" che sovrintenderà alla vita della nostra associazione fra un congresso e l'altro oltre a definire le varie iniziative e i programmi futuri.

Cari soci, siete invitati a partecipare alla

ASSEMBLEA CONGRESSUALE AREA BENESSERE

GIOVEDÌ 27 OTTOBRE ALLE ORE 09:00

presso la saletta (terzo piano) della UISP
via Tamburini N° 5 Reggio Emilia

I lavori termineranno in mattinata

PARTECIPATE NUMEROSI!!!

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. 2016 al 31 ago. 2017.

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. Ottimo trattamento a tavola. Piscine interne ed

esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale. **7 TURNI:**

3 / 6 Nov	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 320 in singola
3 / 13 Nov.	10 pensioni più un pranzo	€ 760 a persona in doppia	€ 830 in singola
6 / 13 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a persona in doppia	€ 605 in singola
6 / 20 Nov.	14 pensioni più un pranzo	€ 1035 a persona in doppia	€ 1135 in singola
10 / 13 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 320 in singola
13 / 20 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a persona in doppia	€ 605 in singola
17 / 20 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 320 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, saldo 15 giorni prima di partire. A meno di 15 giorni dalla partenza penale € 70 a persona.

Domenica 16 Ottobre

VALPOLICELLA - VILLA RIZZARDI - LAZISE

La zona a nord di Verona è conosciuta per le numerose cantine e per la produzione di vini di alta qualità: l'area del "Valpolicella". In pullman percorreremo un ampio tratto della Valpolicella poi ci recheremo a VILLA RIZZARDI, struttura di pregio architettonico, circondata da stupendi

giardini. Li verranno offerti diversi assaggi di salumi, vini pregiati e sarà possibile acquistare i prodotti tipici. A mezzogiorno partiremo per raggiungere LAZISE, sul Lago di Garda. Un paese con il borgo storico ben conservato, ricco di viali e palazzi eleganti. Pranzo libero in loco.

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso e assaggi a Villa Rizzardi. Pranzo libero. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

Domenica 6 Novembre

TORRECHIARA E MUSEO DEL PROSCIUTTO

A Langhirano, sulle prime colline di Parma, ci sono i centri più importanti della stagionatura di uno dei prodotti tipici della cucina tradizionale italiana: il prosciutto. Nel pomeriggio visiteremo perciò il Museo del Prosciutto che vende prodotti di alta qualità ed offre diversi assaggi. Al mattino invece andremo al Castello di Torrechiara. La sala più famosa è sicuramente quella chia-

mata "Sala d'Oro"; stupendi ballatoi, ponte levatoio all'ingresso e il borgo situato direttamente all'interno fanno parte della visita. Una buona e gustosa ora e mezzo la trascorreremo all'agriturismo "Cardinali" che offre un pranzo tipico della zona: antipasto con culatello, tortelli d'erbetta e chicche della nonna, arrosto con patatine, dolce della casa, caffè e vino di ottima qualità.

Il costo della gita è di € 55 a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, guida al Castello, ingresso e assaggi al Museo, pranzo. Negli ultimi 10 giorni si rimborsano solo € 25.

Domenica 11 Dicembre

GOVONE: IL MAGICO PAESE DEL NATALE

Quest'anno abbiamo pensato a una bella novità per il **MERCATINO NATALIZIO**, visiteremo il magico paese del Natale. Nella cornice incantata del Parco del Castello di Govone, Patrimonio Unesco, ben 80 casette di legno offrono una straordinaria varietà di prodotti e creazioni artistiche, dando vita al fascino di un mercatino che si è collocato al terzo posto come numero di visitatori in Italia. Pranzo libero. Nel primo pomeriggio visiteremo la **casa di Babbo Natale**, un percorso

che si snoda tra le stanze della residenza di Govone, accompagnati da un elfo ci addentreremo nell'affascinante mondo di Santa Claus. Siamo nelle terre Sabaude, lo spirito nobile del vino, prima del rientro ci attende una visita con la possibilità di degustare il vino di questa grande zona, presso la cantina sociale del Paese. Una bella occasione per visitare un grazioso centro storico in piena atmosfera natalizia. Babbo Natale vi aspetta nella sua fantastica residenza a Govonia.

Il costo della gita è di € 40 a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso alla casa di Babbo Natale, visita e degustazione in cantina. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.



Il bellissimo giardino e Villa Rizzardi sullo sfondo



I tradizionali banchetti natalizi ai piedi del castello di Govone

Domenica 18 Dicembre

LEONARDO E MERCATINO A MILANO

Nella mattinata visiteremo, presso la Galleria Vittorio Emanuele i capolavori d'ingegno e talento universale del Rinascimento italiano. Leonardo da Vinci incarnò in pieno lo spirito universalista della sua epoca: pittore, scultore, ingegnere e inventore oggi è considerato il più noto tra i protagonisti della cultura a livello internazionale. Una mostra unica che consente di scoprire il vero genio ed artista, grazie alle ricostruzioni inedite delle sue macchine e restauri dei suoi dipinti

Il costo della gita è di € 35 a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso alla mostra. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

in anteprima mondiale. Esperienze multimediali consentono infatti di interagire in prima persona con le opere artistiche e i codici di Leonardo. Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare il bellissimo **mercato natalizio** di Piazza Duomo. L'ambientazione del mercato è dedicata alla scoperta dei prodotti tipici della tradizione natalizia, è in mostra l'artigianato artistico con numerosi maestri del legno, della lana, della cera e di oggettistica.

Dal 30 Dicembre al 2 Gennaio

CAPODANNO IN MAREMMA E CENONE

La magica notte dell'ultimo dell'anno la trascorreremo nell'ampia sala ristorante dell'hotel "GRANDUCA" di Grosseto, gran cenone con le migliori specialità della cucina toscana vino e spumante, una bella festa musicale, ballo e divertimento fino al mattino del nuovo anno. Questa 4 giorni per concludere nel migliore dei modi l'anno, vuole essere anche una stupenda occasione per svolgere un bellissimo tour della Maremma. Questa zona identifica uno stile di vita

basato sul rispetto per l'ambiente, per la cultura e il mantenimento delle tradizioni. Si visiteranno alcune città e luoghi tra i più interessanti sotto il profilo storico, naturalistico, ambientale: Orbetello, Porto Ercole, Pitigliano, Castiglione della Pescaia e Punta Ala. Le visite saranno tutte guidate a Pitigliano ci soffermeremo anche presso una cantina della zona. Quattro giorni nel cuore di un territorio in grado di offrire il fascino del tempo accanto alle virtù della vita moderna.

Il prezzo è di: euro 395 a persona in camera doppia; euro 455 in singola.

Il prezzo è comprensivo di: viaggio in pullman, tre mezzepensioni, cenone con bevande, serata musicale, pranzo dell'ultimo giorno, tre mezzegornate di visita con la guida, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Caparra euro 100 a persona, saldo 20 giorni prima di partire. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 20 giorni dalla partenza, la penale è di € 80 a persona.

6 - 7 - 8 Gennaio

NAPOLI - REGGIA DI CASERTA - ERCOLANO

Il viaggio in treno ad alta velocità ci permette di dedicare una giornata intera alla visita delle straordinarie bellezze artistiche e culturali di NAPOLI, inoltre dedicheremo due mezzegornate agli scavi di **ERCOLANO** e la **REGGIA DI CASERTA**, 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. Il primo giorno (pranzo libero) visiteremo il grande e meraviglioso Complesso Monumentale di Santa Chiara, con il Coro ed il Chiostro delle Clarisse, lo visiteremo all'interno. Proseguiremo con la visita della Cappella di San Severo, gioiello del

patrimonio artistico internazionale, situata nel cuore del centro storico di Napoli. Tra i capolavori il celebre Cristo Velato, la cui immagine ha fatto il giro del mondo per la prodigiosa "tessitura del velo marmoreo". Il secondo giorno trasferimento in bus agli scavi di Ercolano, dove dedicheremo tutta la mattinata alla visita guidata di questo meraviglioso sito archeologico. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio possibilità di visitare via San Gregorio Armeno, la celebre strada degli artigiani del presepe, famosa in tutto il mondo per le innumerevoli botteghe artigiane dedicate all'arte del Natale. L'ultimo giorno ci attende la visita guidata alla bellissima Reggia di Caserta patrimonio dell'umanità dell'Unesco. Pranzo in ristorante e rientro a Reggio Emilia in serata.

Il prezzo è di: 460 euro a persona in camera doppia; euro 525 in singola.

Il prezzo è comprensivo di: viaggio di A/R in treno ad alta velocità; due mezzepensioni in Hotel comodo alla Stazione Ferroviaria; una cena con intrattenimento musicale; il pranzo durante la visita a Ercolano, il pranzo durante la visita alla Reggia di Caserta, la guida per tre mezzegornate, un bus riservato, ingressi a S. Chiara, Cappella di San Severo, scavi di Ercolano, Reggia di Caserta, 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.



Il tradizionale
albero di Piazza
Duomo con la
galleria Vittorio
Emanuele



L'incantevole
giardino della
Reggia di
Caserta

DI NUOVO IN VACANZA A PORTOROSE

Una rilassante proposta per iniziare bene il 2017 e godersi una bella vacanza. 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 a temperature molto gradevoli, impianti idromassaggio favolosi, saune e giochi d'acqua. Cure termali e trattamenti di bellezza eseguiti con professionalità, casinò e buona tavola. Effettueremo escursioni in zona.

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

PORTOROSE Hotel a 5 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce. Per la 1/2 pensione € 345 a persona in camera doppia, € 425 in singola. Supplemento pensione completa € 90 a persona. Accappatoio compreso.	RIVIERA Hotel a 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare. Per la 1/2 pensione € 330 a persona in camera doppia, € 400 in singola. Supplemento pensione completa € 90 a persona.	HISTRION Si trova sul mare a 2 km dal centro di Portorose, ha ampie piscine con acqua salata, scivolo, vari idromassaggi. Per la 1/2 pensione € 290 a persona in camera doppia, € 345 in singola. Supplemento pensione completa € 65 a persona.
--	--	---

TURNO 6/8 GENNAIO (2 notti) IN UNO DI QUESTI 2 HOTEL

HISTRION € 185 a persona in camera doppia, € 210 in singola. Supplemento pensione completa € 40	RIVIERA € 200 a persona in camera doppia, € 235 in singola. Supplemento pensione completa € 55
---	--

TURNO 2/12 GENNAIO (10 notti)

TURNO 2/8 GENNAIO (6 notti)

TURNO 6/12 GENNAIO (6 notti)

PORTOROSE € 625 a persona in camera doppia, € 825 in singola. Supplemento pensione completa € 198 Comprensivo di accappatoio.	RIVIERA € 430 a persona in camera doppia, € 535 in singola. Supplemento pensione completa € 125	PORTOROSE € 480 a persona in camera doppia, € 600 in singola. Supplemento pensione completa € 125 Comprensivo di accappatoio.
--	---	--

Bambini in camera con due adulti: 0/3 anni non compiuti gratis, 3/12 anni sconto 50%, adulti 3° letto in camera sconto 15%. Il prezzo comprende: il viaggio A/R in bus, mezza pensione, 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 giorni dalla partenza, penale del 15% della quota di partecipazione.

Domenica 15 gennaio a BRESCIA

SHOPPING OUTLET DELLA FRANCIACORTA

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 della Franciacorta, a pochi chilometri da Brescia. L'Outlet Village della Franciacorta è un vero e proprio borgo degli acquisti, dove tra vie e piazze si può fare shopping in assoluta tranquillità nelle oltre 160 boutique di moda, che pro-

pongono marchi prestigiosi dell'abbigliamento, arredamento, lifestyle e tanto altro. La presenza di un concept store enogastronomico all'interno del centro fa dell'Outlet Village a Rodengo Saiano un luogo in cui coniugare lo shopping con la scoperta dei sapori dello straordinario territorio di Brescia, rinomato per il buon vino e la buona cucina. Una buona occasione per chi vuole fare shopping o compiere un'ampia passeggiata tra i negozi specializzati nel "Made in Italy".

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.



L'hotel Riviera direttamente sul mare



L'entrata dell'outlet Franciacorta. Shopping con le bollicine!

DIANO MARINA (Liguria)

Riproponiamo il soggiorno invernale a Diano Marina, presso l'hotel Torino molto gradito per la posizione, l'eleganza, e l'ottimo trattamento a tavola. Una struttura alberghiera molto bella, collocata in centro al paese e comoda al mare.

L'accompagnatore proporrà una salutare ginnastica giornaliera, ampie passeggiate sul lungomare ed alcune escursioni nei paesi più caratteristici della costa. Una stupenda vacanza non molto distante da casa, nel clima mite e confortevole della riviera ligure, nei giorni più rigidi dell'inverno reggiano.

ORGANIZZIAMO TRE TURNI

28 gen. / 4 feb.	7 pensioni	€ 520 a persona in doppia	€ 660 in singola
28 gen. / 11 feb.	14 pensioni	€ 880 a persona in doppia	€ 1160 in singola
4 / 11 feb.	7 pensioni	€ 540 a persona in doppia	€ 680 in singola

Il prezzo comprende: pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatrice, la ginnastica quotidiana, l'assicurazione sanitaria. Anticipo all'iscrizione € 100; saldo almeno 15 giorni prima di partire. **Per chi rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

4 - 5 - 6 Febbraio

ROMA: MUSEI VATICANI - FORI IMPERIALI CAPPELLA SISTINA - QUIRINALE

Roma, la città eterna, oggi è una delle mete più ambite del mondo. Ripercorreremo 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, Palazzo Chigi, via Condotti, per concludere nella bellissima Piazza di Spagna. Pranzo libero. Nel pomeriggio ci addentreremo nel cuore storico della capitale, visiteremo dall'esterno il Colosseo, Fori Imperiali e Palatino.

La seconda giornata sarà tutta dedicata alla visita guidata dei Musei Vaticani e alla Cappella Si-

stina. All'uscita possibilità di visitare San Pietro. Pomeriggio a disposizione per lo shopping. Per la cena serale pranzeremo in un tipico ristorante romano del centro.

L'ultima giornata sarà dedicata alla visita interna del Palazzo del Quirinale, punto di riferimento della vita democratica della Nazione.

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. Nel pomeriggio visita della parte storica del centro. Alle ore 18:00 ritrovo in hotel, partenza con il treno alle ore 19:00 arrivo a Reggio alle ore 21:00 circa.

Il costo è di € 335 a persona in camera doppia, € 385 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 interno dei Musei Vaticani, ingresso alla camera dei Deputati, 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 26 Febbraio IL CARNEVALE DI VENEZIA

Il Carnevale di Venezia è un avvenimento da vivere e rivivere. Un'indimenticabile giornata nella città dell'amore, nel suo giorno più caratteristico: quando le maschere si radunano in Piazza S. Marco e lo spettacolo raggiunge la massima intensità.

Il Carnevale di Venezia, che 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, per chi lo desidera le persone in piazza S. Marco, sostando nei luoghi più incantevoli e piacevoli della città. Pranzo libero.

Nel pomeriggio assisteremo alla sfilata delle maschere in piazza S. Marco. Il Carnevale di Venezia è uno dei più conosciuti e apprezzati del mondo, una bella occasione per vivere questo magico evento in un'atmosfera unica. 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.



La bellissima Fontana di Trevi appena restaurata



Gondolieri lungo il Canal Grande a Venezia

TENERIFE L'ISOLA DELL'ETERNA PRIMAVERA

Le Canarie sono le isole con un clima dolce anche d'inverno più comode da raggiungere. Un luogo per trascorrere veramente una bella vacanza. Quest'anno però abbiamo scelto di trascorrere la vacanza all'hotel "SOL TENERIFE" perchè offre

un servizio alberghiero più confortevole ed è sufficientemente comodo al mare; riteniamo che per i nostri associati sia più accogliente. Trattamento a tavola di ottima qualità con servizio completo a buffet, acqua e vino compresi ai pasti.

ORGANIZZIAMO DUE TURNI

30 gen. / 13 feb.	14 pensioni complete	€ 1390 a persona in doppia	€ 1880 in singola
30 gen. / 20 feb.	21 pensioni complete	€ 1880 a persona in doppia	€ 2615 in singola

Due settimane complete, comprensive di transfert da e per gli aeroporti, volo di A/R da Bergamo; pensione completa, utilizzo di tutte le attrezzature dell'hotel, accompagnatore della UISP per tutto il periodo, assicurazione medica. L'assicurazione annullamento per le 14 notti costa € 30 a persona. Rimane escluso l'eventuale aumento carburante che a distanza di mesi non possiamo prevedere.

ATTENZIONE! Iscrizione o eventualmente segnalazione assolutamente entro il 30 novembre; caparra € 150 a persona, saldo 25 giorni prima della partenza.

CRACOVIA: TRA STORIA E CULTURA

Con un Viaggio della Memoria si crea l'occasione formativa e piacevole di affrontare la Storia contemporanea. **1° G.** partenza pullman da Reggio Emilia. Pranzo libero. Volo Ryanair Bologna - Cracovia nel pomeriggio: arrivo a Cracovia e sistemazione in hotel***. Visita guidata alla città di Cracovia - la città polacca per definizione. Visita alla basilica di S. Maria e alla cattedrale di Wawel. Cena in hotel. **2° G.** Al mattino visiteremo il quartiere ebraico di Kazimierz il meglio conservato ex-quartiere ebraico d'Europa. Visita al Museo

degli Ebrei della Galizia e alla sinagoga Remuh. Pranzo in ristorante ebraico. Nel pomeriggio visita alla fabbrica di Schindler e all'ex Ghetto a Podgórze (1h) Cena in hotel. **3° G.** Visita guidata alle miniere di sale di Wieliczka. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio tempo libero per completare le visite. Cena in ristorante. **4° G.** Intera mattinata per la visita alla Judenrampe e **Auschwitz - Birkenau**. Pranzo in ristorante Volo Ry Cracovia - Bergamo (ore 17.45 - 19.30).

Dal 6 al 9 maggio - Il prezzo è di: euro 690 a persona in camera doppia; euro 780 in singola.

La quota Comprende: volo a/r Bologna/Cracovia, transfert in autobus da e per gli aeroporti, guida turistica di Istoreco per tutto il soggiorno, bus granturismo per tutta la durata del viaggio a Praga, 3 pernottamenti in hotel *** con prima colazione, 6 pasti in hotel o in ristorante, visite guidate alla città di Cracovia, Kazimierz, Sinagoga Remuh, Miniere del Sale, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati. Assicurazione medica/ RCT. Iscrizioni assolutamente entro il **15 dicembre**.

Caparra € 150 a persona, saldo entro il 17 di marzo. In caso di rinuncia al viaggio la penale è di € 180. Portare al momento dell'iscrizione una fotocopia della carta d'identità.

BALLI DI GRUPPO 2016/2017

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	LUN.	GIORGIA	14.30 - 15.30	principianti
	LUN.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati / intermedi
	LUN.	GIORGIA	20.00 - 21.00	zumba NOVITA'
	MAR.	GIORGIA	14.30 - 15.30	avanzatissimi
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati superior
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	zumba NOVITA'
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	14.30 - 15.30	avanzati superior
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti / intermedi
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	MERC.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti

I corsi relativi ai balli di gruppo messi in programma dall'area benessere UISP sono già affermati da molto tempo. L'attenzione dei soci nei loro confronti è in continuo e costante aumento. Si tratta di corsi che cercano di coniugare il movimento con l'insegnamento, la musica con il divertimento. Sono coreografie pensate e studiate per semplificare i movimenti e dare spazio al coinvolgimento, sempre in aggiornamento con le ultime tendenze di genere. Naturalmente i vari corsi sono strutturati tenendo conto dei vari gradi di apprendimento dei partecipanti. **Le iscrizioni** si effettuano direttamente in palestra. La prima lezione del corso per principianti e della Zumba è gratis. L'abbonamento da 5 lezioni costa € 35; L'abbonamento da 10 lezioni costa € 60; una singola lezione costa € 7;



L'hotel
"Sol Tenerife"



La novità di
quest'anno la
ZUMBA

BENESSERE E SALUTE CON LE ATTIVITA' UISP IN PISCINA, TROVA IL CORSO CHE FA PER TE E PASSA UN INVERNO IN COMPAGNIA

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua, potrai trovare il corso che fa per te vicino a casa, consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai quello su misura per te.

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	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20
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
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)

Continua con successo il corso proposto nella piscina Medical Center. La temperatura dell'acqua è molto gradevole, le lezioni con operatori qualificati 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. Corsi non in convenzione.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua	SABATO	10.50 - 11.40

NOVITA' PER LA STAGIONE 2016/2017

Per partecipare alle attività coristiche organizzate dalla UISP Reggio Emilia, in virtù di quanto previsto dall'art.3 del DM 23/4/2013 (c.d. Decreto Balduzzi), è necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico assegnato dal Servizio Sanitario o da un Medico sportivo.

Si ricorda che:

- 1) per chi ha più di 60 anni è necessario l'elettrocardiogramma annuale;
- 2) la copertura assicurativa abbinata al tesseramento UISP, per eventi legati a problemi cardiaci, copre solo in caso di presenza dell'elettrocardiogramma effettuato nell'arco dell'anno;

RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Lo sport che mantiene giovani, tutte le proposte d'attività motoria per mantenersi in forma a prescindere dall'età.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Inizio attività
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Inizio attività
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Inizio attività
BOCCIOFILA TRICOLORE	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	09.00 - 10.00	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	“
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	“
VILLA SESSO	LUNEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Direttamente in palestra a inizio attività
PASUBIO	LUNEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Direttamente in palestra a inizio attività
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.00 - 17.00	Palestra
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra
CA' BIANCA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	“
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.15 - 9.15 10.15 - 11.15	“
DRYADE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	“
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	“
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	“
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	“
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	“

Per la comunicazione della data d'iscrizione presso i poli territoriali,
telefonare allo tel. 0522/267211 oppure 0522/267214

ATTIVITÀ SPECIALI

Corsi di yoga, pilates e aerobica per migliorare postura e mobilità articolare.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO
BERIV	MERCOLEDÌ	10.00 - 11.00	Pilates	Ufficio Uisp	Orari UISP
PALESTRINA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp	Orari UISP
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/VEN.	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp	Orari UISP
PAL. PEZZANI	GIOVEDÌ	20.00 - 21.00	PILATES ADULTI	Ufficio Uisp	Orari UISP
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 17.30	Yoga	Ufficio Uisp	Orari UISP
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp	Orari UISP
YOGA CITY	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates dolce	Ufficio Uisp	Orari UISP
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates	Ufficio Uisp	Orari UISP
ATTIVITÀ IN PROVINCIA					
S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ	19.00 - 20.00	Pilates	Palestra	Dal 3/10
S. ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga (lez. pro. 30/09)	Palestra	Dal 3/10
PALAEENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga (lez. pro. 30/09)	Palestra	Dal 3/10
S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	Aerobica dolce	Palestra	Dal 3/10
PAL. OSEA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	20.00 - 21.15	Hatha yoga adulti	Ufficio Uisp/Pal.	Orari UISP

Nei corsi evidenziati le iscrizioni in palestra si effettuano in orario di attività.

TUTTE LE ATTIVITÀ RIPRENDERANNO A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE

CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

Uisp è anche in provincia. Cerca la palestra più vicina e non rinunciare all'attività fisica per mantenerti in forma.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI	QUANDO
ALBINEA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 9.30	Palestra	Pal. dal 3/10
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Circolo Arci	Pal. dal 3/10
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Palestra	Pal. dal 3/10
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra	Pal. dal 3/10
CASTELNOVO S.	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 11.30	Comune Servizi Sociali	Pal. dal 3/10
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Ufficio Sport Comune	Orari UISP
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese	Pal. dal 3/10
QUAT. CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 -11.30	Palestra	Pal. dal 3/10
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Ufficio Sport Comune	Pal. dal 3/10
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 17.00	Ufficio Sport Comune	Pal. dal 3/10
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra	Pal. dal 3/10

ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre Ottobre - 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).

CORSO DI HATHA YOGA 16/17

Hatha yoga

Un metodo rivoluzionario per essere liberi e felici.



Lo hatha-yoga è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, di controllo della respirazione (più propriamente del prâna, «soffio vitale»), o prânâyâma, perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin.

La pratica dello hatha-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Il respiro, specchio della nostra vita mentale, gli Asana, per tonificare, sciogliere ed equilibrare il rilassamento profondo, per acquietare la mente e vincere lo stress. Istruttore Soraya certifica presso Rishikul Yogshala India e in formazione presso ISFY Federazione Italiana Yoga. **Munirsi di tappetino antiscivolo, cuscino e coperta.**

QUANDO

Martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.15 lezione di prova 11 ottobre, presso la palestra Osea.

Per informazioni rivolgersi a UISP telefonando allo 0522/267214 (Daniele Olivi) nelle giornate di LUNEDÌ E VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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



AFA REGGIO EMILIA

ULTIMI POSTI DISPONIBILI NEI CENTRI AFA UISP DI REGGIO EMILIA

Nel mese di settembre sono andati esauriti numerosi centri AFA (attività fisica adattata) ecco dove potete trovare ancora posto. Per iscriversi occorre recarsi in UISP nei seguenti giorni e orari: LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 il MER dalle 15.00 alle 18.30. SAB dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO**. Ove è necessario UISP si impegna ad aprire nuovi centri AFA per permettere a tutti i soci di accedere al percorso di attività fisica adattata.

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
PALESTRA OSEA	VIA DELLA CANALINA, 38	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	16.00 - 17.00 / 17.00 - 18.00
OBIETTIVO DANZA	VIA MONTI URALI, 2	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
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
AFA NEUROLOGICA REGGIO EMILIA			
BOCIOFILO	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	12.00 - 13.00

AFA PERINEALE REGGIO EMILIA

Il perineo è una zona del corpo femminile, poco conosciuta e spesso poco utilizzata. Il corso dedicato a donne di tutte le età propone semplici sessioni di esercizi che favoriscono la conoscenza della propria muscolatura, acquisendo tecniche di rilassamento e tonificazione, utili per prevenire e risolvere le problematiche più comuni. Per informazioni telefonare alla UISP allo 0522/267211 in orari di ufficio.

AFA MOTORIO IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA	ISCRIZIONI
KOMODO BORETTO	VIA FIRENZE, 5	MART. - GIO.	15.30 - 16.30	esaurito (in prog. un'ora in più)
ARENA MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - MERC.	15.00 - 16.00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
CIRC. ARCI BARCO	VIA XXIV MAGGIO, 44	MERC. - VEN.	8.00-10.00	UISP
DAN. E MOV. SCANDIANO	VIA D. SCUOLE 23/H	LUN. - GIOV.	9.00-11.00	UISP
PALAENZA SAN ILARIO	VIA PIAVE, 9	LUN. - GIOV.	17.00 - 18.00	UISP
KOMODO CAMPEGINE	VIA SORTE, 2	LUN. - MERC.	15.15-16.15	c/o Komodo Campegine
KOMODO RUBIERA	VIA SAN FAUSTINO, 5	MART. - VEN.	10.30-11.30	esaurito (in prog. un'ora in più)
ESPERIDI VEZZANO	VIA C. D. BETTOLA, 69	LUN. - GIOV.	17.00 - 18.00	UISP
PALAZZETTO CADELB.	STRADA STATALE, 63	MART. - GIO.	10.30 - 11.30	UISP
KYOTO CENTER GUAS.	VIA SA. E VANZETTI, 2	LUN. - GIOV.	8.40-10.40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.S. RONIN CORREGGIO	VIA PIRANDELLO, 1/C	IN PROGRA.	IN PROGRA.	IN PROGRAMMAZIONE
C. S. AUTOG. NOVELLARA	VIA V. VENETO, 30	MART. - VEN.	11.30 - 12.30	c/o Centro Sociale
CASTELLARANO	per informazioni telefonare alla A.S.D. SPORTINSIEME 334/7582554			
VILLA MINOZZO	TEATRO I MANTELLINI	MART. - VEN.	10.30 - 11.30 17.30 - 18.30	Teatro i Mantellini
AFA NEUROLOGICO IN PROVINCIA				
MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - VEN.	9.00-10.00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393

PER AVERE INFORMAZIONI sull'iscrizione telefonare in UISP 0522/267230 il lunedì-mercoledì-venerdì dalle 9 alle 12 **CON MODULO AFA COMPILATO**. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono ne recuperabili ne rimborsabili. **Partirà a breve l'A.F.A. in acqua presso le piscine di via Gattalupa e via Filippo Re. Giornate ed orari in programmazione.**

La Nicchia

LA RAFFINATEZZA DEI SAPORI

ENOGASTRONOMIA a Km 0

Sapori e profumi dell'appennino reggiano.

*Parmigiano reggiano, pasta fresca, enoteca, aceto balsamico,
salumi e conserve di prestigio
e tanto altro...*

