

n.01  
Gennaio 2020



**UISP**  
aps

**sportpertutti**

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

**Un'estate al fresco**  
Soggiorni a passo lento a  
Canazei e in altre mete  
di montagna

**Ferragosto all'estero**  
Praga e Amsterdam:  
le mete per una breve  
fuga dalla città

**Creta, l'isola di Minosse**  
Mare cristallino, cucina  
mediterranea e il fascino  
della cultura greca

**Mare, mare, mare...**  
Una vacanza all'Italiana  
nelle coste dello Stivale

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° 1 - 2020

**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 19 dicembre 2019  
Attività riservate ai soci UISP

## ISCRIZIONI AI SOGGIORNI ESTIVI

Per favorire un afflusso ordinato e non dover compiere lunghe attese, abbiamo suddiviso l'apertura delle iscrizioni ai soggiorni al mare e in montagna in sei mattinate dalle ore 8:00. La partecipazione è riservata ai soci, inoltre, per agevolare il servizio, vi chiediamo di rinnovare la tessera UISP nei giorni precedenti.

**Le iscrizioni si effettueranno presso gli uffici della UISP (3° PIANO), via Tamburini n° 5 Reggio Emilia dalle ore 8:00 alle 12:30 nei seguenti giorni:**

**LUNEDÌ 9 MARZO:** per Senigallia - Dolce Vacanza Attiva  
**MARTEDÌ 10 MARZO:** per San Benedetto del Tronto e Ascea Marina  
**MERCOLEDÌ 11 MARZO:** per Rodi Garganico e Alba Adriatica  
**GIOVEDÌ 12 MARZO:** per Milano Marittima e Villa Marina  
**VENERDÌ 13 MARZO:** per Vasto Marina e Canazei  
**SABATO 14 MARZO:** per Andalo, Folgaria e Ziano di Fiemme

Le iscrizioni continueranno nei giorni successivi dalle ore 8:30 alle 12:30 fino ad esaurimento delle camere disponibili. Al momento dell'iscrizione si deve versare una **CAPARRA** di € 100

**(ove non specificato diversamente)**

a persona e fornire le generalità di ogni partecipante per ciascuna località e ogni turno prescelto.

Ogni persona può prenotare massimo due camere, il **SALDO** deve essere effettuato, con assegno, carta di credito o bonifico bancario.

**Non si accettano prenotazioni prima dell'apertura dell'iscrizioni.**

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

**Domenica 2 febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo**

## PRANZO DELLE VACANZE ESTIVE

**Appetitoso menù della migliore tradizione reggiana:**  
antipasto assortito, bis di tortelli verdi e gialli, arrostiti misti, patate al forno, zuppa inglese, acqua e vino a volontà, per trascorrere una bella giornata assieme in allegria.

Il costo è di € 22 a persona, iscrizioni e pagamento alla Uisp entro il 31 gennaio.

**Presenteremo le novità e tutti i luoghi scelti, per i soggiorni al mare e in montagna della prossima estate.**

Prenotazione obbligatoria allo 0522/267204  
**Vi aspettiamo numerosi!**

**PER I TOUR IN RUSSIA,  
MAROCCO E SPAGNA,  
PROPONIAMO NUOVI  
TURNI! INFORMAZIONI  
IN UFFICIO UISP!**

## SOGGIORNI ESTIVI MARE/MONTAGNA RAGAZZI

Vi ricordiamo che primavera apriranno anche le iscrizioni ai soggiorni estivi per i ragazzi (**7 ai 14 anni**), una bella opportunità per far vivere ai giovani esperienze di vita uniche ed indimenticabili il cui significato sta nel favorire la relazione fra loro con l'ambiente circostante e lo sviluppo della loro personalità.

**Per informazioni contattare:** A. Orlandini allo 0522/267228 - 335 7374777  
**email:** progettieducativi@uispre.it

# SOGGIORNI ESTIVI AL MARE E MONTAGNA

## BELLA NOVITÀ A SENIGALLIA - MARCHE

Il soggiorno si terrà sempre all'**HOTEL BALTIC**: completamente rinnovato negli arredi e nelle strutture murarie, di categoria \*\*\*\*, esaltando e arricchendo così la proposta del soggiorno.

Cucina come sempre molto curata; spiaggia ampia e di velluto. La vacanza partirà come sempre con il **"weekend di inizio estate"** dove sarà proposto un menù particolare di pesce.

É possibile scegliere tra 12 turni

30 mag. / 2 giugno	3 pensioni più un pranzo	€ 280 in doppia	€ 325 in singola
30 mag. / 7 giugno	8 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 730 in singola
30 mag. / 14 giugno	15 pensioni più un pranzo	€ 1070 in doppia	€ 1295 in singola
2 / 7 giugno	5 pensioni più un pranzo	€ 420 in doppia	€ 495 in singola
2 / 14 giugno	12 pensioni più un pranzo	€ 895 in doppia	€ 1075 in singola
7 / 14 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 560 in doppia	€ 665 in singola
14 / 21 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 595 in doppia	€ 735 in singola
21 / 28 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 620 in doppia	€ 760 in singola
14 / 28 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 1105 in doppia	€ 1385 in singola
28 giu. / 5 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 640 in doppia	€ 780 in singola
5 / 12 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 660 in doppia	€ 800 in singola
28 giu. / 12 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1175 in doppia	€ 1455 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%. Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## RODI GARGANICO - PUGLIA

Dopo il buon riscontro dello scorso anno, ritorniamo nel cuore del Gargano a soli 800 m dal paese all'hotel villaggio **BAIA SANTA BARBARA**. Si può alloggiare sia nella villette che in hotel; un mare limpido e il fondale di sabbia fine dolcemente digradante: ideale per tutti.

Una bellissima terrazza sul mare, immersa nella natura della pineta e della macchia mediterranea, si affaccia sul dorato arenile dell'omonima baia. Il menù a buffet propone un'ampia scelta di piatti tipici e molto curati, mediterranei e della cucina locale.

23 giugno / 4 luglio	11 pensioni complete in villetta	€ 880 in doppia	€ 1080 in singola
----------------------	----------------------------------	-----------------	-------------------

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa in villetta immersa nella verde pineta con acqua e vino ai pasti, ombrellone, soft open bar (aperitivo e consumo d'acqua e bibite analcoliche, caffè e tè caldi e freddi, cappuccino di giorno e di sera), lettino + sdraio in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. **Bambini da 0 a 3 anni in camera con due adulti gratis, da 4 a 12 anni terzo letto costo di € 100, quarto letto sconto del 50%; adulti terzo letto sconto 8%. Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. Per chi desidera la camera in hotel, c'è un supplemento a persona di € 40. Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## ASCEA MARINA - CAMPANIA

Il Villaggio **COPACABANA** di Marina di Casal Velino, situato nel cuore del Parco Nazionale del Cilento (Salerno), si affaccia direttamente sul mare e si estende su una grande area prevalentemente coperta da vegetazione mediterranea.

Le camere sono tutte dotate di TV, mini frigo e servizi con doccia. Punta di diamante del Villaggio è il ristorante. La posizione privilegiata, la spiaggia di sabbia e la varietà dei servizi ne fanno un luogo ideale per una vacanza al mare.

20 giu. / 4 luglio	14 pensioni complete in villetta	€ 1360 in doppia	€ 1580 in singola
--------------------	----------------------------------	------------------	-------------------

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, viaggio di A/R in Frecciarossa alta velocità, transfert in bus da Salerno - Ascea, trasporto delle valigie, la spiaggia privata con ombrellone e due lettini, l'utilizzo delle strutture sportive, delle due piscine con acqua di mare, l'animazione e l'accompagnatore UISP, assicurazione sanitaria. **Bambini in camera con due adulti: da 0 a 2 anni gratis, da 3 a 10 anni sconto 50%, oltre 10 anni sconto 20%, adulti terzo letto sconto 5%. Escursioni in loco. Caparra di € 150 a persona. Saldo entro il 20 di maggio. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 21 giorni dalla partenza, la penale è pari al 30% della quota di partecipazione.**



L'hotel Baltic completamente rinnovato visto dalla spiaggia di Senigallia



L'hotel Baia Santa Barbara visto dall'alto immerso nella verde pineta a Rodi Garganico

## SAN BENEDETTO DEL TRONTO - MARCHE

Il lungomare si distingue per la vegetazione, formata essenzialmente da palmizi che crescono anche sulla spiaggia di sabbia finissima, che degrada dolcemente nel fondale.

L'**HOTEL EXCELSIOR** posto direttamente sul litorale con un arenile meraviglioso, ampi spazi

e servizi e un ottimo trattamento a tavola. Una vacanza all'Excelsior è mare, sole e tanto relax, la grande gentilezza dello staff è a disposizione per rendere piacevole ed indimenticabile il vostro soggiorno, la bella città saprà sorprendervi ed emozionarvi per le ricchezze del luogo.

**È possibile scegliere tra 6 turni**

7 / 14 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 585 in doppia	€ 660 in singola
14 / 21 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 650 in doppia	€ 725 in singola
7 / 21 giugno	14 pensioni più un pranzo	€ 1125 in doppia	€ 1265 in singola
21 / 28 giugno	7 pensioni più un pranzo	€ 650 in doppia	€ 725 in singola
28 giugno / 5 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 710 in doppia	€ 785 in singola
21 giugno / 5 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1240 in doppia	€ 1385 in singola

**Prezzi 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. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## MILANO MARITTIMA - EMILIA ROMAGNA

Sempre molto confortevole l'**HOTEL SAHARA**, un ottimo \*\*\* Sup, situato in posizione tranquilla e camere molto fruibili. Un tocco di genuinità e l'ottima cucina: l'hotel ha ampi spazi per la vita comune e si trova a 100 metri dalla spiaggia di Milano Marittima, a poca distanza dal centro raggiungibile con 15 minuti di passeggiata.

Immerso nel verde della pineta, si caratterizza per i suoi ampi spazi comuni curati e confortevoli: il giardino con diverse zone verdi, un angolo giochi per bambini e due piscine temperate con vasca idromassaggio Jacuzzi. Il mare è accessibile a tutti, la spiaggia di sabbia fine permette lunghe passeggiate sul bagnasciuga.

**È possibile scegliere tra 3 turni**

5 / 12 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 605 in doppia	€ 700 in singola
12 / 19 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 625 in doppia	€ 720 in singola
5 / 19 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1095 in doppia	€ 1280 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 che effettuerà anche attività motoria. Bambini da 0 a 2 anni in camera con due adulti gratis, da 3 a 12 anni sconto del 50%, adulti terzo letto sconto 5%. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## ALBA ADRIATICA - ABRUZZO

Nel nostro programma non può mancare Alba Adriatica, tra le località balneari più rinomate del litorale abruzzese con le sue spiagge ampie e ospitali.

Saremo sempre alloggiati all'**HOTEL MERIPOL** un vero \*\*\*\* dotato di ogni comfort, elegante e funzionale: tutte le camere con balcone, la spiag-

gia riservata di sabbia molto fine, un'ampia sala ristorante con un ottimo trattamento a tavola, una bella piscina, spazi interni ed esterni per conversare e giocare. L'hotel sorge direttamente sul lungomare, davanti alla rigogliosa pineta di Alba Adriatica. Il mare di Alba Adriatica ha il fondale sabbioso che declina dolcemente verso il largo.

**È possibile scegliere tra 2 turni**

13 / 23 giugno	10 pensioni complete	€ 840 in doppia	€ 990 in singola
23 giu. / 4 luglio	11 pensioni complete	€ 970 in doppia	€ 1135 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone, sdraio + lettino in spiaggia, utilizzo della piscina, viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria e accompagnatore che svolge anche attività motoria per i nostri ospiti. Si potranno organizzare escursioni nei paesi limitrofi. Bambini da 0 a 2 anni in camera con due adulti gratis, dai 3 ai 12 anni sconto del 50%; terzo letto adulto sconto del 5%. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**



Il Gran hotel Excelsior a San Benedetto ha un lungomare meraviglioso



La stupenda e ombreggiata pista ciclopeditone di Alba Adriatica

## DOLCE VACANZA ATTIVA - EMILIA ROMAGNA

Una dolce vacanza, saremo alloggiati a Pinarella di Cervia, presso la **CASA VACANZA BAMBY**, una buona struttura a due stelle (senza ascensore) con tutte le camere dotate di servizi igienici interni. La struttura ha un ampio cortile, al cui interno è situata una bella piscina e un'area dedicata ai giochi da tavolo. Buon trattamento a tavola

con menù fisso proposto dalla cuoca Rugiada. La spiaggia di sabbia fine è attrezzata con lettini e ombrelloni, dista solo 80 metri dall'hotel. Saranno organizzate attività motorie legate al benessere e al buonumore: risveglio muscolare, acquagym, camminamenti in pineta e ginnastica della risata. Alla sera tornei di carte, giochi e balli di gruppo.

5 / 12 giugno	7 pensioni complete	€ 385 in doppia o 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 che propone una dolce attività motoria legata al benessere e buonumore. Bambini in camera con due adulti: da 0 a 3 anni gratis, da 4 a 12 anni sconto 30%, adulti terzo letto sconto 5%. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## VASTO MARINA - ABRUZZO

Riproponiamo Vasto in un altro hotel/villaggio: **"ACQUARIO" \*\*\***, complesso recentemente ristrutturato, è situato a circa 2 km dal centro di Vasto Marina, in un ampio parco con piscina, area animazione, direttamente sul mare al quale si accede attraverso un breve sentiero ombreggiato. Le camere in hotel e nelle villette adiacenti, sono

tutte dotate di scrivania, frigo, tv, wifi gratuito, telefono, aria condizionata, balcone o patio, servizi privati con doccia, phon. Il trattamento a tavola è di ottima qualità con piatti della cucina abruzzese e nazionale. La spiaggia di sabbia soffice e dorata è ottimamente attrezzata, ideale per fare il bagno, nuotare e praticare diverse attività.

24 giugno / 5 luglio	11 pensioni complete	€ 865 in doppia	€ 1030 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 1 anno gratis, da 1 a 3 anni 25 € a bambino, da 3 a 11 anni sconto del 50%, adulti terzo letto sconto 5%. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## VILLA MARINA - EMILIA ROMAGNA

Chi desidera trascorrere una bellissima e rilassante vacanza, proprio sul mare, consigliamo l'**HOTEL DAVID** a Villa Marina.

È dotato di una nuova piscina con idromassaggio che confina con la spiaggia adiacente, senza strade da attraversare.

Quest'anno avremo TUTTE le camere con vista

mare, aria condizionata, TV- Sat, cassaforte, telefono, frigo. Solo i bagni sono un po' datati.

Nei primi tre turni si potrà partecipare alle entusiasmanti **"settimane del liscio e delle rievocazioni storiche" di Gatteo**; a soli 700 metri dal nostro hotel.

È possibile scegliere tra 8 turni

2 / 7 giugno	5 pensioni complete	€ 370 in doppia	€ 445 in singola	€ 470 in dus
7 / 13 giugno	6 pensioni complete	€ 425 in doppia	€ 515 in singola	€ 545 in dus
2 / 13 giugno	11 pensioni complete	€ 725 in doppia	€ 890 in singola	€ 945 in dus
28 giu. / 5 luglio	7 pensioni complete	€ 635 in doppia	€ 740 in singola	€ 775 in dus
5 / 12 luglio	7 pensioni complete	€ 645 in doppia	€ 750 in singola	€ 785 in dus
28 giu. / 12 luglio	14 pensioni complete	€ 1195 in doppia	€ 1405 in singola	€ 1475 in dus
12 / 22 luglio	10 pensioni complete	€ 885 in doppia	€ 1035 in singola	€ 1085 in dus
22 lug. / 1 agosto	10 pensioni complete	€ 885 in doppia	€ 1035 in singola	€ 1085 in dus

Le camere Dus (doppia uso singola) sono sui due lati dell'hotel, le singole sono tutte al quinto piano. Chi sceglie di alloggiare in dependance (a 80 m. di distanza) può fruire di uno sconto di € 5 a notte.

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, ombrellone e lettino in spiaggia, viaggio di A/R in pullman, piscina con idromassaggio, 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%, con un solo adulto sconto del 20%, adulti terzo letto 10%. **Saldo 15 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio dopo il saldo, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**



La bella costa sabbiosa di Vasto Marina



La piscina dell'hotel David a Villa Marina

## METTI UN POMERIGGIO A TEATRO CON LA UISP PER UN 8 MARZO INSIEME

**Domenica 8 marzo, ore 15:30 all'Altro Teatro di Cadelbosco di Sopra (in pieno centro)**

Saranno eseguiti i brani più celebri dell'operetta e della lirica.

**Gli artisti:** Claudia Catellani - pianoforte; Franco Montorsi - baritono;  
Sandra Gigli - soubrette; Stefano Orsini - tenore

Ingresso gratuito, posti limitati è meglio prenotarsi alla UISP  
Telefono - 0522/267215 - 0522/267204

Possibilità di servizio bus € 5 a persona

Da Rubiera fermata Seta ore 14:30, da Reggio Emilia ore 14:50 dal piazzale Funakoshi

**Lo spettacolo si svolge con il patrocinio del comune di Cadelbosco di Sopra**

## VULCANO - ISOLE EOLIE

Ritorniamo nelle incantevoli **ISOLE EOLIE** presso l'**HOTEL CONTI** sull'isola di **VULCANO**.

L'Hotel si affaccia sulla nera sabbia della incantevole baia di Ponente. Le camere con ingresso indipendente, servizi, telefono diretto, TV SAT, aria condizionata, cassette di sicurezza e asciugacapelli. La hall, il ristorante, il bar, le ampie ter-

razze ed il solarium sono prospicienti al mare. La spiaggia è libera. La straordinaria natura dell'isola, le innumerevoli escursioni, la cordiale atmosfera, appagheranno sicuramente le aspettative. Queste 7 Perle "Patrimonio dell'Umanità" sono di una bellezza strabiliante con scenari da sogno, per vivere un soggiorno unico.

14 / 21 settembre	pensioni complete	€ 895 in doppia	€ 1025 in singola
-------------------	-------------------	-----------------	-------------------

**I prezzi sono comprensivi di:** trattamento di mezza pensione con bevande ai pasti, volo A/R da Verona a Catania, transfert A/R in pullman e aliscafo, una escursione in motonave (Vulcano), assicurazione sanitaria, accompagnatore UISP. Saranno proposte altre escursioni a pagamento sulle altre isole. **La caparra è di € 235 a persona e corrisponde alla penale in caso di rinuncia al viaggio fino a 17 giorni dalla partenza. Successivamente verranno rimborsati solo € 450 a persona. Saldo entro il 14 agosto. Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro il 26 marzo.**

## ISOLA DI CRETA

Saremo ospiti dell'**Eden Village Kournas** che si trova sulla costa nord occidentale di Creta, il villaggio direttamente sulla spiaggia di Georgioupolis, dista 120 km dall'aeroporto di Heraklion.

L'Eden Village Kournas è un luogo ricco di at-

mosfera, ideale per vivere una vacanza in totale benessere e serenità, dal quale è possibile raggiungere facilmente alcuni dei luoghi più suggestivi dell'isola, come il piccolo e incantevole lago Kournas.

26 sett. / 3 ottobre	7 pensioni complete	€ 730 in doppia	€ 1000 in singola
----------------------	---------------------	-----------------	-------------------

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa trattamento all inclusive, transfert da e per gli aeroporti, volo da Bergamo A/R, bagaglio da 15Kg, ombrellone e lettino in piscina, assicurazione sanitaria e annullamento, accompagnatore UISP. **Caparra di € 200 per l'iscrizione. Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro il 30 aprile. Saldo entro il 26 agosto. La penale che decorre dal giorno dell'iscrizione è quella prevista dall'assicurazione annullamento. Non è compreso l'eventuale aumento carburante.**

## SCIACCAMARE - SICILIA

Saremo ospiti presso l'Hotel Club Torre del Barone, completamente rinnovato durante l'inverno 2019, una struttura moderna e confortevole,

situata nel meraviglioso parco di Sciaccamare, pensata come il luogo ideale per una vacanza rilassante a contatto con la natura. La bella spiag-

**È possibile scegliere tra 2 turni**

25 sett. / 9 ottobre	14 pensioni complete	€ 1435 in doppia	€ 1810 in singola
2 / 9 ottobre	7 pensioni complete	€ 925 in doppia	€ 1120 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** volo di linea A/R Verona o Milano/Palermo, transfert in pullman per e dagli aeroporti, pensione completa con bevande, lettino ed ombrellone in spiaggia, accompagnatore, assicurazione sanitaria e annullamento viaggio. Escursioni in loco. **Caparra € 300 a persona, saldo entro il 21 agosto. Le penali in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dall'assicurazione annullamento, visionabile presso gli uffici Uisp. Per informazioni: Daniela 0522/267204 393/8578315 iscrizioni aperte dal 20 gennaio.**



La meravigliosa spiaggia di sabbia nera a Vulcano alle Isole Eolie



Il mare limpido di Sciaccamare

## CANAZEI - TRENTINO

Proponiamo una bella novità per la montagna, Canazei siamo nel cuore della Val di Fassa al cospetto della Marmolada. Saremo ospiti all' **HOTEL JAN MARIA** a 1400m s.l.m., nell'incantevole scenario delle Dolomiti. Le camere sono belle e confortevoli e dispongono di servizi privati, TV, telefono e phon. L'ambiente interno è dotato di ascensore, ampie sale soggiorno e pranzo, sala

TV ed ampio solarium. Ottima la cucina internazionale che, grazie alla professionalità dello chef, può offrire anche piatti tipici della tradizione ladina. L'hotel si trova in posizione tranquilla e pianeggiante; davanti ha un bellissimo parco per belle passeggiate in grande relax. Belle le escursioni, i paesi e le proposte della zona che fanno da cornice all'hotel stesso.

**È possibile scegliere tra 3 turni**

4 / 11 luglio	7 pensioni complete	€ 670 in doppia	€ 845 in singola
11 / 18 luglio	7 pensioni complete	€ 715 in doppia	€ 890 in singola
4 / 18 luglio	14 pensioni complete	€ 1260 in doppia	€ 1610 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini 0 - 2 anni in camera con due adulti 20 € al giorno, 3 - 12 anni sconto del 40%, terzo letto adulti sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## FOLGARIA - TRENTINO

Torniamo sull' Altopiano di Folgaria e saremo tutti alloggiati presso l'**HOTEL IRMA** situato nel centro del paese a pochi passi dal "percorso della salute" contornato dal verde. L'hotel, in pieno

stile alpino, offre un buon trattamento a tavola. Fiore all'occhiello della località è il centro storico chiuso al traffico, con un lungo viale pedonale attrezzato con negozi e tutti i servizi necessari.

**È possibile scegliere tra 3 turni**

12 / 19 luglio	7 pensioni complete	€ 495 in doppia	€ 600 in singola
19 / 26 luglio	7 pensioni complete	€ 505 in doppia	€ 610 in singola
12 / 26 luglio	14 pensioni complete	€ 910 in doppia	€ 1120 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, utilizzo gratuito dei bus che percorrono la valle, viaggio di A/R in pullman, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini 0 - 3 anni in camera con due adulti gratis, 4 - 6 anni sconto del 40%, 7 - 12 anni sconto del 20% terzo letto adulti sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 20% della quota di partecipazione.**

## ANDALO - TRENTINO

Una località con sentieri semplici ed affascinanti per chi vuole fare belle passeggiate, panorami in-

cantevoli al cospetto delle Dolomiti di Brenta. Saremo sempre ospiti all'**HOTEL STELLA ALPINA.**

**È possibile scegliere tra 3 turni**

4 / 11 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 605 in doppia	€ 710 in singola
11 / 18 luglio	7 pensioni più un pranzo	€ 655 in doppia	€ 760 in singola
4 / 18 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1125 in doppia	€ 1335 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti; viaggio di A/R in pullman; accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini 0 - 3 anni in camera con 2 adulti gratis, 4 - 12 anni sconto 30%, terzo letto adulti sconto del 5%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**

## ZIANO DI FIEMME - TRENTINO

Non ha bisogno di presentazione l'hotel **NELE** di Ziano di Fiemme, lo frequentiamo da molti anni,

una buona cucina e un luogo indicato soprattutto per il relax e per le belle passeggiate.

**È possibile scegliere tra 3 turni**

11 / 25 luglio	14 pensioni più un pranzo	€ 1170 in doppia	€ 1310 in singola
25 luglio / 1 agosto	7 pensioni più un pranzo	€ 690 in doppia	€ 760 in singola
13 luglio / 3 agosto	21 pensioni più un pranzo	€ 1750 in doppia	€ 1960 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti, utilizzo gratuito dei bus che percorrono la valle, uso delle biciclette, piscina interna, viaggio di A/R in pullman, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Bambini in camera con due adulti, fino a 12 anni sconto 50%, terzo letto adulti sconto del 15%. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, la penale è pari al 15% della quota di partecipazione.**



Lo sguardo incantato del balcone dell'hotel Jan Maria sulla Val di Fassa



L'incanto delle Dolomiti al tramonto

## SIAMO LIETI DI RIPROPORRE MONTEGROTTO TERME

Sono diversi anni che proponiamo il soggiorno a Montegrotto Terme, presso l'**HOTEL ANTONIA-NO** e il riscontro dei nostri soci è sempre stato

molto positivo in questa struttura per gli alti standard qualitativi.

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

**É possibile scegliere tra 9 turni**

13/16 febbraio	3 pensioni complete	€ 310 in doppia	€ 331 in singola
13/20 febbraio	7 pensioni complete	€ 625 in doppia	€ 674 in singola
13/27 febbraio	14 pensioni complete	€ 1155 in doppia	€ 1253 in singola
16/20 febbraio	4 pensioni complete	€ 385 in doppia	€ 413 in singola
16/23 febbraio	7 pensioni complete	€ 625 in doppia	€ 674 in singola
16/27 febbraio	11 pensioni complete	€ 920 in doppia	€ 997 in singola
20/23 febbraio	3 pensioni complete	€ 310 in doppia	€ 331 in singola
20/27 febbraio	7 pensioni complete	€ 625 in doppia	€ 674 in singola
23/27 febbraio	4 pensioni complete	€ 385 in doppia	€ 413 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.**

## ABANO TERME - VENETO

Ritorniamo 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, pi-

scina interna ed esterna a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale effettuate da personale qualificato.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

26/29 marzo	3 pensioni complete	€ 335 in doppia	€ 362 in singola
26 mar./2 aprile	7 pensioni complete	€ 685 in doppia	€ 748 in singola
29 mar./2 aprile	4 pensioni complete	€ 420 in doppia	€ 456 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.**

Sabato 7 marzo

## FESTA DELLA DONNA: PRANZO DI PESCE E RIOLO

Al mattino visiteremo la trecentesca "**Rocca di Riolo**" accompagnati da una guida d'eccezione, Caterina Sforza, la Signora più discussa e ammirata del Rinascimento. Per il pranzo si ritorna al ristorante "**Peccato di Gola**" a Cesenatico.

Menù della tradizione Romagnola: antipasti caldi e freddi, due primi, grande grigliata e fritto misto dell'Adriatico, dolce, caffè, vino e acqua. Nel pomeriggio faremo una bella passeggiata sul lungo mare per respirare la brezza marina dell'Adriatico.

**Il costo della gita è di € 75 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso e visita guidata alla Rocca di Riolo, pranzo completo di pesce e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.**

Domenica 15 marzo

## LE CAMELIE IN FIORE DI VILLA REALE MARLIA

Villa Reale Marlia è un'illustre dimora che gode da secoli di fascino e splendore. Il prossimo anno sarà possibile visitare le stanze restaurate della Villa, ammirare i meravigliosi interni in stile impero e gli interventi eseguiti sui preziosi complementi d'arredo. Concluderemo la visita con il Parco del-

la villa, un percorso nei viali delle "**Camelie in Fiore**" che ospita due famosi Teatri, quello d'Acqua e quello di Verzura a impreziosirlo si aggiungono il Giardino dei Limoni, e il Giardino Spagnolo di gusto Decò. Per il pranzo dato l'ottimo riscontro ritorniamo **all'Antico Casale Toscano**.

**Il costo della gita è di € 70 a persona**, comprensivo del viaggio in pullman, ingresso a Villa Reale con gli interni e il parco delle camelie, pranzo completo con acqua, vino e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 20.**



Il bellissimo giardino dell'hotel Savoia ad Abano Terme



Villa Reale Marlia contornata da una moltitudine di colori

28 - 29 marzo

## AREZZO - CITTÀ DI CASTELLO E SAN SEPOLCRO

Il primo giorno con la guida visiteremo il centro storico di **Arezzo** partendo da Piazza Vasari, una delle piazze più belle d'Italia. Sulla sommità della collina, si trova il Duomo della città e altri edifici di grande importanza. Il secondo giorno visiteremo

**Il costo è di € 195 a persona in camera doppia, € 225 in singola**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso alla pinacoteca, una pensione completa, guida a S. Sepolcro, Arezzo e Città di Castello, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 80 a persona.**

il centro storico di **San Sepolcro**, una città ricca di storia e di cultura, che porta con se le glorie dei grandi artisti che qui hanno vissuto e operato. Pranzo in ristorante. Concluderemo con la visita di **Città di Castello**.

Venerdì 24 aprile

## I NAVIGLI DI MILANO E IL FUORI SALONE

Nel pomeriggio visiteremo un evento correlato al **Fuorisalone** di Milano, l'insieme degli eventi distribuiti in diverse zone di Milano che avvengono in corrispondenza del Salone Internazionale del

**Il costo della gita è di € 30 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Mobile. Trascorreremo la serata nelle vie che costeggiano il Naviglio Grande, dove sarà possibile effettuare l'apericena davanti ad un buon buffet e un drink a prezzi contenuti 10/12 €.

Dal 2 al 5 aprile

## MATERA - MARTINA FRANCA - OSTUNI - MELFI

Visitare **Matera** è come fare un viaggio nel passato. Durante il viaggio visiteremo **Matera, Trani,**

**Il costo della gita è di € 395 a persona in camera doppia, € 450 in singola** comprensivo di viaggio in pullman, tre mezzepensioni in hotel, due pranzi in ristorante, guida per quattro mezzegornate, l'ingresso in una casa grotta a Matera, ingresso al castello di Melfi, 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.**

**"l'Atene della Puglia", Altamura, Locorotondo e Martina Franca** e il castello **Melfi**.

24 - 25 - 26 Aprile

## ARGENTARIO: ISOLA DEL GIGLIO E SOVANA

Il weekend inizierà con la visita guidata di **Pitigliano** "Città del Tufo" e della splendida **Sovana** piccolo borgo della Maremma, situato su uno sperone tufaceo, che mantiene tutt'oggi l'aspetto di un classico borgo medievale. Il secondo giorno

**Il costo della gita è di € 320 a persona in camera doppia, € 360 in singola** comprensivo di viaggio in pullman, due mezzepensioni in hotel, un pranzo in ristorante, guida per tre mezzegornate, 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.**

no sarà tutto dedicato all'espiazione dell'incantevole **isola del Giglio**. Il terzo giorno visiteremo due bellissimi borghi, la magica **Bolgheri**, piccolo e prezioso borgo, percorrendo il famoso Viale dei Cipressi. Concluderemo la visita a **Volterra**.

1 - 2 - 3 Maggio

## FRANCIA: LIONE - CHAMBERY - ANNECY

Un itinerario di sicuro fascino che si snoda tra la città di Lione, nella regione del Rodano-Alpi, il cui centro storico è annoverato dall'Unesco nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità, e la pittoresca Savoia, ricca di località storiche e di rara bellezza. Visiteremo Chambery città d'arte e di storia nel

**Il costo della gita è di € 330 a persona in camera doppia, € 420 in singola** comprensivo di viaggio in pullman A/R, due mezzepensioni in hotel a Lione, un pranzo in ristorante ad Annecy, guida per due mezzegornate, 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.**

cuore delle Alpi. Dedicheremo una giornata intera nella bellissima Lione e concluderemo la visita ad Annecy chiamata la "Piccola Venezia delle Alpi" per i suggestivi canali dalle sponde fiorite che attraversano la Città Vecchia.

Domenica 10 maggio

## LA FESTA DEL PESCE DI CAMOGLI

Andremo a Camogli per la tradizionale e amatissima **"Sagra del Pesce"**. Famosa per il suo ottimo pesce e per l'impressionante maxi padella impiegata, assicura a tutti festa, spettacolo ma soprattutto

**Il costo della gita è di € 45 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore.

**A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

tutto una buonissima frittura di pesce, croccante e asciutta. Possibilità di fare una passeggiata nei dintorni di Camogli o di prendere il battello fino a San Fruttosio.



I magici sassi di Matera



Annecy: la Venezia francese

Dal 26 al 31 marzo

## SPAGNA: MALAGA - SIVIGLIA - CORDOBA- GRANADA

Un bel tour nella regione dell'Andalusia, nella quale sono ubicate splendide città.

Il programma dettagliato del viaggio e i costi sono reperibili presso gli uffici Uisp.

Nuovo Turno dal 22 al 29 aprile

## UN AFFASCINANTE TOUR NEL MAGICO MAROCCO

Un viaggio alla scoperta delle Città Imperiali del Marocco, tra monumenti di straordinaria bellezza.

Il programma dettagliato del viaggio e i costi sono reperibili presso gli uffici Uisp.

Nuovo Turno dal 29 Aprile al 6 Maggio

## L'INCANTO DELLA RUSSIA: S. PIETROBURGO E MOSCA

Dopo la bella esperienza di quest'anno in Russia, riproponiamo il viaggio a San Pietroburgo e Mo-

sca. Il programma dettagliato del viaggio e i costi sono reperibili presso gli uffici Uisp.

Domenica 2 agosto

## IL FASCINO DELLA VALLE CAMONICA

Istituito nel 1955, il Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri fu il primo parco archeologico italiano, per la tutela e la valorizzazione di uno dei più importanti complessi di rocce con incisioni preistoriche e protostoriche della Valle Camonica. Sorprendenti rocce, in arenaria levigata dai ghiacciai, incise con alcune delle raffigurazioni più note del repertorio d'arte rupestre della Valle, riconosciu-

to dall'UNESCO nel 1979 patrimonio mondiale dell'umanità. Visiteremo con la guida il Parco Nazionale delle Incisioni Rupestri, con un buon pranzo in ristorante e pomeriggio libero per Visitare Iseo, una delle principali località turistiche del lago omonimo. Oltre al bellissimo lungolago, Iseo offre un grazioso centro storico, che ha conservato al meglio l'organizzazione urbana medievale.

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

## PRAGA E KARLOVY VARY CON ISTORECO

Praga, anche detta la "Firenze del nord", è una delle città più cariche di storia del Vecchio Continente. Dalla bellezza gotica del castello la Capitale ceca offre un vario assortimento di luoghi da scoprire. **1° G.** alle ore 5.00 da Reggio Emilia in bus. Colazione e pranzo liberi in autogrill.

All'arrivo a Praga visiteremo la città storica e il castello, attuale residenza presidenziale. Sistemazione e cena in hotel\*\*\*. **2° G.** La mattina visita al quartiere ebraico di Praga con ingresso nelle sinagoghe e nel cimitero. Pranzo a bordo di un battello durante una crociera sulla Moldava. Al pomeriggio scopriremo i luoghi e i personaggi dell'attentato ad Reinhard Heydrich, il "boia di Praga", ad opera di alcuni partigiani cecoslovac-

chi dell'Operazione "Anthropoid". Cena in hotel. **3° G.** La giornata sarà completamente dedicata al campo di concentramento della città-fortezza di Terezin e al villaggio di Lidice, messo alle fiamme dai nazisti dopo l'attentato a Heydrich, governatore della Cecoslovacchia occupata. Pranzo in ristorante e cena in hotel. **4° G.** Check-out, tempo libero e pranzo libero. Nel pomeriggio partiremo in bus per Karlovy Vary, rinomata località termale della Boemia occidentale con un centro storico di grande fascino. Cena e pernottamento in città in hotel\*\*\*\*. **5° G.** Check-out e visita alla città Karlovy Vary. Pranzo in ristorante e partenza per rientro in Italia. Arrivo a Reggio Emilia per le 23.00.

Dal 20/24 agosto

5 giorni come da programma

€ 630 in doppia

€ 830 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** ricercatore - guida Istoreco (**Salvatore Trapani**) per tutto il soggiorno, bus GT per tutta la durata del viaggio, 4 pernottamenti in hotel\*\*\* con prima colazione, 7 pasti in hotel o in ristorante, 8 visite guidate, ingresso nei musei e nei luoghi sopraindicati, escursione in battello. Assicurazione medica/RCT. Iscrizioni e caparra € 150 a persona entro il 15 marzo. **Saldo entro il 15 giugno. In caso di rinuncia a meno di 30 giorni dalla partenza, la penale è di 150€ a persona. Portare al momento dell'iscrizione una fotocopia della carta d'identità.**

## ALLA SCOPERTA DELLA MAGICA OLANDA

Alla scoperta delle sue città simbolo, **Amsterdam** e **Rotterdam**, dei suoi caratteristici mulini e delle sue fabbriche di zoccoli e diamanti. Un suggestivo Tour in Olanda in uno dei paesaggi e dei contesti ambientali più belli del mondo. In questa terra bagnata dal mare del Nord visiteremo i magnifici mulini a vento di Kinderdijk, simbolo

dell'Olanda nel mondo che catturano per il fascino che esercitano oramai dal 1700. **Visiteremo in successione le seguenti città:** Lussenburgo, Amsterdam, Marken, Volendam, Zaanse Scans, Leiden, L'Aia, Gouda, Rotterdam, Delft, per concludere il tour con due splendide città del Belgio Gand e Bruges. **Viaggio in bus.**

Dal 17/ 21 agosto

Il programma dettagliato e i costi del viaggio sono disponibili alla UISP



Il meraviglioso centro storico di Praga



Caratteristico viale in centro ad Amsterdam



# Programma escursioni e attività cicloturistiche da febbraio a luglio

FEBBRAIO		DOVE	CON	LIVELLO
<b>SAB 22</b>	Ciaspole notturne in Trentino	Trentino		<b>E</b>
<b>DOM 23</b>				
MARZO		DOVE	CON	LIVELLO
<b>DOM 08</b>	Festa della donna: Brisighella e dintorni	Ravenna		<b>TE</b>
<b>DOM 22</b>	Levanto - Framura	La Spezia		<b>TE</b>
APRILE		DOVE	CON	LIVELLO
<b>DOM 05</b>	Via Vandelli: da Pavullo a Lama Mocogno	Modena		<b>E</b>
<b>LUN 13</b>	Cicloturismo: Cavriago - Torrechiara - Cavriago	Parma		<b>CT</b>
<b>DOM 26</b>	Sentieri della Resistenza: Sperongia	Piacenza		<b>E</b>
MAGGIO		DOVE	CON	LIVELLO
<b>DOM 10</b>	La via Francigena in Lunigiana	Massa Carrara (Toscana)		<b>E</b>
<b>DOM 17</b>	Cicloturismo: Isola della Donzella e Porto Tolle	Rovigo		<b>CT</b>
<b>DOM 24</b>	Monte Zebio (Asiago)	Vicenza		<b>E</b>
GIUGNO		DOVE	CON	LIVELLO
<b>DOM 07</b>	Cascate del Doccione a Fanano	Modena		<b>E</b>
<b>DOM 14</b>	Minimagnalunga di Nonna Lea a Montecavolo	Reggio Emilia		<b>TE</b>
<b>da SAB 27 a SAB 4</b>	Settimana verde (tra Giugno e Luglio)	Trentino Alto Adige		<b>E</b>
LUGLIO		DOVE	CON	LIVELLO
<b>DOM 19</b>	Parco dell'Orecchiella Garfagnana	Lucca		<b>E</b>





## MOVIMENTO E SALUTE PER TUTTE LE ETÀ

UISP propone attività in acqua di nuoto a acquagym per tutte le età e le capacità, mantieniti in forma con i benefici dell'acqua

### ATTIVITÀ AREA BENESSERE

Hai tempo al mattino? Le attività dell'area benessere ti offrono corsi di nuoto e acquagym per mantenerti in forma, stare in compagnia e non annoiarti.

LE PISCINE	ATTIVITÀ	I GIORNI DI LEZIONE	GLI ORARI	I LIVELLI
Melato 50 mt.	Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00-9:50	Interm. e avanzati
Melato 50 mt.	Nuoto	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9:00-9:50	Principianti
Melato 25 mt.	Nuoto	VENERDÌ	9:50-10:40	Interm. e avanzati
Melato 50 mt.	Acqua Gym	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00-9:50	
Melato 50 mt.	Acqua Gym	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50-10:40	
Gattalupa	Acqua Gym	LUNEDÌ - MERC. - VENERDÌ	8:10-9:00	
Gattalupa	Acqua Gym	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00-9:50	
Gattalupa	Acqua Gym	LUNEDÌ	9:50-10:40	
Gattalupa	Acqua Gym	LUNEDÌ	10:40-11:30	
Gattalupa	Acqua Gym	MERCOLEDÌ	11:30-12:20	
Filippo Re	Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:00-9:50	Interm. e avanzati
Filippo Re	Acqua Gym	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:50-10:40	
Filippo Re	Acqua Gym	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	10:40-11:30	
Serve qualcosa di mirato per un infortunio, un problema cronico o altre patologie specifiche? Il recupero funzionale in acqua è il corso ideale per lavorare su parti specifiche del tuo corpo.				
Gattalupa	Recupero funzionale motorio	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	14:50-15:40	
Gattalupa	Recupero funzionale motorio	LUNEDÌ	15:40-16:30	
Gattalupa	Recupero funzionale motorio	MAR. - GIO. - VEN. - SAB.	14:00-14:50	
Gattalupa	Recupero funzionale motorio	MERCOLEDÌ	12:20-13:10	
Gattalupa	Recupero funzionale neurologico	MARTEDÌ	14:50-15:40	

### ATTIVITÀ NUOTO ADULTI

Gli orari del lavoro ti lasciano poco tempo? Le attività Uisp ti offrono corsi di nuoto nella pausa pranzo e la sera. Trovi vari livelli di capacità per migliorare, perfezionarti e allenarti.

LE PISCINE	ATTIVITÀ	I GIORNI DI LEZIONE	GLI ORARI	I LIVELLI
Melato 50 mt.	Nuoto	LUNEDÌ	13:10-14:00	Interm. e avanzati
Melato 50 mt.	Nuoto	MERCOLEDÌ	14:00-14:50	avanzati
Melato 50 mt.	Nuoto	SABATO	14:50-15:40	Interm. e avanzati
Melato 25 mt.	Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	19:50-20:40	Interm. e avanzati
Melato 25 mt.	Nuoto	VENERDÌ	13:10-14:00	Principianti e interm.
Melato 25 mt.	Nuoto	VENERDÌ	14:00-14:50	avanzati

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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** Questo è 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.

**Per informazioni sulla disponibilità dei corsi: 0522-267230 il lunedì o il venerdì dalle 9:00 alle 12:00.** Uisp vuole dare a tutti la possibilità di frequentare un corso AFA all'anno ed è per questo che non sono previste prelezioni tra un corso e l'altro.

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI** 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 VALIDO 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. Attività rivolta ai soci.

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	10:30-13:30
Art Container	Via Olimpia, 16	Martedì - Giovedì	9:00-10:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lunedì - Giovedì	<b>ESAURITO</b>
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	14:30-16:30
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	<b>ESAURITO</b>
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	16:00-17:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 6	Lunedì - Giovedì	11:00-13:00
Riabilitango Buco Magico	Via Martiri di Cervarolo, 47	Martedì	10:00-12:00

## 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	Martedì - Venerdì	8:30-9:30	C/O Polisportiva Arena 0522-865393
Kyoto Center Guastalla	Via Sacco e Vanzetti, 2	Martedì - Venerdì	10:40-12:40	c/o Kyoto Center 0522-830511
Polispo. Scandianese	Chiozza c/o circolo	Mercoledì - Venerdì	15:35-16:35	c/o Polisportiva 0522-855709

**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	9:45-11:45	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	C.s. Ronin Correggio	Lunedì - Giovedì	<b>ESAURITO</b>	<b>ESAURITO</b>
C.s. Ronin Correggio	C.s. Ronin Correggio	Martedì - Venerdì	9:00-11:00	c/o Ronin 24/01/2020 ore 9:30
Carpineti		<b>IN PROGRAMMAZIONE</b>		
Circolo Arci Barco	Via XXIV Maggio, 44	Mercoledì - Venerdì	8:00-11:00	c/o 15/01/2020 ore 8:30
Komodo Boretto	Via Firenze, 5	Martedì- Giovedì	15:15-16:15	c/o Komodo Boretto
Komodo Rubiera	Via per San Faustino, 5	Mart.-Merc.-Vener.	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-giov. 15:30-18:30
Pal. Bocciofila Cadelbosco	Via Galileo Galilei	Martedì- Giovedì	8:30-9:30 10:30-11:30	c/o Palasport 16/01/2020
Pal. sportiva Bagnolo	Via Anna Frank, 6	Lunedì - Giovedì	8:00- 10:00	c/o Palestra Sportiva 0522-953474
Pal. sportiva Bagnolo	Via Anna Frank, 6	Lunedì - Mercoledì	17:00- 18:00	c/o Palestra Sportiva 0522-953474
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Lunedì - Mercoledì	14:00-16:00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
Poli. Arena Montecchio	Via D. P. Borghi, 10	Martedì - 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 23/01/2020 ore 17:00
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Mercoledì - Venerdì	14:20-15:20	c/o Polisportiva 0522-855709
Polispo. Scandianese	Via Longarone, 27	Lunedì - Giovedì	15:35-16:35	c/o Polisportiva 0522-855709
Quattro Castella		<b>IN PROGRAMMAZIONE</b>		
Reggiolo Sala Bandini	Via Quattro Novembre	Martedì- Giovedì	11:00-12:00	c/o Palestra il 23/01/2020
Toano		<b>IN PROGRAMMAZIONE</b>		
Villa Minozzo	Teatro I Mantellini	Mercoledì - Venerdì	15:00-17:00	c/o Teatro Mantellini 24/01/2020 ore 15:00

## 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	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	8:30-10:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15 /10:15-11:15	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Dryade	Lunedì - Giovedì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	ISCRIZIONI APERTE DAL PRESSO GLI UFFICI UISP
Let's Dance	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Pal. Rivalta Elem.	Martedì - Venerdì	16:00-17:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
P. Alighieri via Puccini	Lunedì - Mercoledì	16:00-17:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Nakayama	Mercoledì - Venerdì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Lunedì - Giovedì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Mercoledì - Venerdì	14:30-15:30/15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	

Per informazioni sui corsi di ginnastica e attività speciali: 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE 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 - Venerdì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	Dal 01/02/2020 durante le attività
Cavriago	Lunedì - Giovedì	8:00-10:00	Ufficio Sport Comune	
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	
	Martedì - Venerdì	14:30-16:30	Palestra	
Palaenza (S.Ilario)	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30/15:30-16:30	Palestra	

**ISCRIZIONI E COSTI GINNASTICA DOLCE:** per chi paga l'intero quadrimestre **FEBBRAIO-MAGGIO** 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, potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività. **PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.**

## ATTIVITÀ SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI QUANDO
Pal. Marco Polo	Lunedì - Giovedì	15:00-17:00	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.	
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates	
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates	Ufficio UISP DAL 01/02/20
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:00-9:50	Pilates principanti	
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:50-10:40/10:40-11:30	Pilates Dolce/avanzato	
Beriv	Mercoledì	9:00-10:00	Pilates	
SDK (Via Zibordi)	Merc. - Venerdì	9:00-11:00	Ginnastica posturale	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body	
Pal. Orologio (improgamelot)	Lunedì - Merc.	13:15-14:15	Yoga	
Pal. Orologio (improgamelot)	Venerdì	7:00-8:00/9:00-10:15	Yoga	

## ATTIVITÀ SPECIALI IN PROVINCIA

Pal. Ciano	Merc. - Venerdì	18:15-19:30/19:30-20:45	Yoga multilivello	
Pal. Ciano	Venerdì	19:30-20:45	Yoga 2° livello	
Palaenza (S.Ilario)	Giovedì	18:00-19:30	Yoga	
Palaenza (S.Ilario)	Mercoledì	18:00-19:30/19:30-21:00	Yoga	
Palaenza (S.Ilario)	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	In palestra dal 01/02/2020
Pal. Barco	Martedì - Giovedì	15:15-16:30	Yoga	
Pal. Barco	Martedì - Giovedì	18:00-19:15	Yoga multilivello	
Circolo Bellarosa	Martedì - Venerdì	19:30-20:45	Hata Yoga	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Venerdì	18:00-19:00	Hata Yoga	



Phonak Audéo™ Marvel  
Amore al primo suono

**CAI Centro Acustico Italiano** di Reggio Emilia ha stretto una collaborazione con il comitato Territoriale Uisp RE garantendo a tutti i suoi associati servizi di alta qualità ad un prezzo scontato.

Presentando la **tessera Uisp** in corso di validità gli associati si garantiranno un risparmio minimo del 10% su tutti i servizi, non cumulabile con altre eventuali promozioni in corso.

Contattateci per una consulenza o un preventivo gratuito, **troveremo la migliore soluzione per rendere migliore la vostra vita!**

**Non è solo uno straordinario apparecchio acustico.  
È una meraviglia multifunzionale!**

- Suono chiaro e ricco di sfumature
- Connettività a smartphone (iOS e Android), TV ed altri dispositivi
- Ricaricabile: niente più cambio pile
- Conversazioni telefoniche a mani libere

#### REGGIO EMILIA

Via Emilia all'Angelo, 7/c

#### CORREGGIO

Corso Cavour, 16/d

#### GUASTALLA

Via Falcone e Borsellino, 17/a

#### CASTELNOVO NE'MONTI

Via Roma, 3/b



[www.centroacusticoitaliano.com](http://www.centroacusticoitaliano.com)



**CHIAMA SUBITO!**  
**0522 930045**