

n.05  
agosto 2015



**UISP**

**sportpertutti**

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

## CORSI E ATTIVITÀ SPORTIVE 2015/2016

Un anno di sport con UISP e le  
associazioni affiliate

### Giocare con il movimento (2-5 anni)

Corsi di attività ludico-motoria

### Nuoto e corsi acqua

Tutti i corsi nelle piscine della  
città e non solo...

### Lo sport che mantiene giovani

Attività motoria a tutte le età

# DRYADE

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Vincenzo Monti 11 - 42122 Reggio Emilia  
tel. 0522 556450 cell. 349 7235935  
orario segreteria: 16:00-20:00  
e-mail: ass.dryadedance@libero.it  
www.dryade.it

ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE

## CAMPAGNA TESSERAMENTO 2015-16

CORSI RISERVATI AGLI ASSOCIATI



DANZA CLASSICA

DANZA MODERNA

DANZA CONTEMPORANEA

HIP-HOP  
BREAK DANCE  
VIDEO DANCE

DANZA EDUCATIVA  
CREATIVA  
dai 3 anni



RASSEGNE

CONCORSI

STAGES

SAGGI IN TEATRO

LABORATORI  
COREOGRAFICI

## UNICO CENTRO SPECIALIZZATO IN ZUMBA® A REGGIO EMILIA

Insegnanti certificati ZIN

Zumba®, Zumba Fitness®, Zumba® in the Circuit, Zumba Toning®, Zumba Sentao®, Zumba Gold®, Zumba Gold Toning®, Zumba Kids®, Zumba Kids Jr®, Zumba Step® ed i loghi di Zumba fitness sono marchi registrati Zumba fitness, llc, e sono utilizzati dietro licenza. www.zumba.com



Efficace e divertente lezione di Aerobica con tutti i passi base dei ritmi esistenti: Salsa, Reggaeton, Merengue, Samba, Cumbia, Tango, Hip-Hop, ecc....



Lezione di Zumba® per muoverti divertendoti con ritmi più moderati. Adatta a chi **non è particolarmente allenato, ai senior e ai sedentari.**



La Zumba® con esercizi di potenziamento per migliorare il metabolismo, spostandoti da una postazione di esercizio all'altra.



Trasformando la sedia in un inaspettato compagno, potrai tonificarti e bruciare calorie a ritmo di Zumba®.



Con l'utilizzo dei Toning Stick, simili a maracas, potrai scolpire il tuo corpo in modo naturale divertitendoti.



Lezione di Zumba® Toning adatta a chi **non è particolarmente allenato, ai senior e ai sedentari.**



**Per bambini dai 4 ai 6 anni.** Ballare con musiche divertenti, giocare e socializzare con i coetanei imparando passi adeguati alla loro età.



**Per bambini e ragazzi dai 7 ai 11 anni.** In un'atmosfera vivace e divertente, vengono proposte sequenze e coreografie con la musica più moderna come l'Hip Hop e il Reggaeton.



Un mix di passi con i ritmi divertenti della Zumba® e sequenze aerobiche bruciagrassi per tonificare e rafforzare glutei e gambe con l'utilizzo dello Step.



Attività ludico motoria per bambini dai 2 anni ai 5 anni. Attraverso l'esperienza motoria e sportiva, il bambino potrà imparare a relazionarsi con sé stesso, con gli altri e con l'ambiente, sviluppando l'abilità, la stima in sé.

**dai 6 anni agli over 70**

**BALLI LATINO AMERICANI:** Samba, Cha Cha Cha, Paso Doble, Jive.

**BALLI STANDARD:** Valzer lento, Valzer Viennese, Fox Trot, Slow Fox, Tango.

**BALLI CARAIBICI:** Merengue, Salsa, Bachata, Mambo.

**FOLKLORISTICI ROMAGNOLI:** Mazurka, Polka, Valzer.

**BALLI DI GRUPPO** Semplici passi facili da imparare, figure di danza sempre nuove e molto divertenti sui più grandi successi mondiali.

## WELLNESS

## FITNESS

- GINNASTICA POSTURALE e STRETCHING (GINNASTICA DEL MAL DI SCHIENA)
- PILATES MATWORK
- GINNASTICA DOLCE
- FITNESS FUNZIONALE
- G.A.G. (GLUTEI-ADDOMINALI-GAMBE)
- TONE-UP
- CIRCUITO DYNAMIC
- FREESPIDERAP (FORZA-TONIFICAZIONE-STRETCHING)

## CARDIOFITNESS

FREQUENZA LIBERA



**Allenamento ideale anche per principianti, senior e sedentari**

Per chi desidera bruciare calorie tonificando, per dimagrire e controllare il peso corporeo, per mantenere e migliorare il proprio stato di forma con un allenamento cardiovascolare completo per tutto il corpo.

## CIRCUITO EASY LINE

Allenamento completo di soli 30 minuti in piccolo gruppo con istruttore. Combinazione di fase aerobica, con step e musica, per favorire il consumo calorico e di esercizi con le macchine per l'aumento della forza, della tonicità.

## EASY LINE non a circuito

E' possibile l'utilizzo delle macchine non a circuito, senza fase aerobica e musica, per migliorare e aumentare forza e tonicità di tutto il corpo compreso addominali. Ideale l'utilizzo combinato con le macchine da cardiofitness.





05



09



21



29

**TUTTE  
LE ATTIVITÀ  
SONO RIVOLTE  
AI SOCI**

N.5 | AGOSTO 2015

**TEMPO LIBERO UISP**

Periodico di cultura sportiva e turismo sociale

SEGUICI SU:   

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

Numero chiuso il 20 Luglio 2015

**Stampa**

La Fotolito - via Romana, 42 - 42028 Poviglio (RE) - [www.lafotolito.eu](http://www.lafotolito.eu)

**Direttore Responsabile**  
Armando Cocconcelli  
**Proprietario**  
Silvana Cavalchi  
**Editore**  
Uisp Reggio Emilia

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA BIMBI 05

CORSI ACQUA DA 0-100 09

NUOTO, FITNESS E BENESSERE CON EQUIPE SPORTIVA 17

GINNASTICA DOLCE E ATTIVITA' MOTORIA PER TUTTI 21

ATTIVITA' FISICA ADATTATA 25

ARSEA - CERTIFICATO MEDICO SÌ O NO? 27

IL VANTAGGIO DI ESSERE SOCIO 29

**UISP COMITATO TERRITORIALE DI REGGIO EMILIA**  
via A. Tamburini, 5 int. 6 - 42122 Reggio Emilia  
Tel. 0522.267211 | E-mail: [reggioemilia@uisp.it](mailto:reggioemilia@uisp.it)  
[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

**ORARIO AL PUBBLICO DAL 18 AGOSTO**

Lunedì 8.30 - 13.00 | 15.00 - 18.30 (da settembre fino alle 21.00)

Martedì, giovedì, venerdì 8.30 - 13.00 | 15.00 - 18.30

Mercoledì 15.00 - 18.30 | Sabato 9.00 - 12.30

orario



ASD

# PROGETTO Danza

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

15/16

**Porte aperte  
dal 7 al 19 settembre**  
Vieni a conoscerci  
Lezioni gratuite in tutte  
le attività promosse  
dall'Associazione

**:: DANZA CLASSICA**

*Corsi propedeutici per bambini dai 5 anni*  
*Corsi regolari di Danza Classica*

**:: DANZA CONTEMPORANEA - DANZA MODERNA**

*Corsi regolari per ragazzi e adulti*

**:: ATTIVITA' MOTORIA - BABY DANCE - DANZA CREATIVA**

*Corsi regolari per bambini dai 3 anni*

**:: DANZA HIP-HOP**

*Corsi regolari per bambini, ragazzi e adulti*

**:: PILATES MAT-WORK - BODY-TONIC - TOTAL BODY****:: AGORA COACHING PROJECT**

*Corso di perfezionamento della Danza a numero chiuso*

**:: CORSI DI PREPARAZIONE PERSONALIZZATI PER AUDIZIONI E CONCORSI**

**NOVITA' PER IL  
SABATO POMERIGGIO**  
*corsi di:*  
PILATES  
BABY DANCE  
BODY MOOVE  
AUTOLIFTING FACCIALE

*Diventando nostro socio potrai condividere finalità e obiettivi dell'associazione oltre che partecipare a tutte le attività di promozione dello sport e divulgazione della danza organizzate dall'associazione.*

info ed iscrizioni da lunedì **24 AGOSTO**  
orari segreteria: dalle 16:00 alle 20:00 da lunedì a venerdì

SEDE DI REGGIO EMILIA  
via Premuda 40/10  
tel. 0522 791397 - 3454183978  
www.progettodanza.com  
info@progettodanza.com

SEDE DI GUASTALLA presso CNB FIT CLUB  
via Sacco e Vanzetti 3/8  
tel. 3471468655  
www.progettodanza.com  
infoguastalla@progettodanza.com

Le attività sono riservate ai soci



# GIOCARE CON IL MOVIMENTO

**Corsi e proposte di attività ludico-motoria per bambini e bambine a partire da 2 fino a 5 anni.**

## DISPONIBILITA'

Massimo 12 posti per corso.  
Fino a esaurimento.

## ISCRIZIONI

Per i corsi nel comune di Reggio Emilia:  
da Giovedì 27 Agosto presso la sede UISP  
di via Tamburini, 5



UISP tel. 0522 267228 – 267214  
progettieducativi@uispre.it

L'approccio a una disciplina sportiva è la conseguenza di un percorso di conoscenza fisica e motoria che i bambini acquisiscono sperimentando se stessi attraverso il gioco. Giocando i bambini imparano a gestire forza ed equilibrio, a conoscere il proprio corpo in relazione con l'ambiente e con gli altri, sviluppano attitudini che, da grandi, li avvicineranno a una o a tante discipline sportive costruendo un bagaglio di esperienze che contribuirà

a renderli unici e diversi. Attraverso i corsi dell'area "Primi Passi" Uisp si propone di aumentare il bagaglio di esperienze di ogni bambino aiutandolo a crescere insieme al proprio corpo.

Per i propri corsi, Uisp si avvale solo di educatori qualificati e laureati in Scienze Motorie. Uno dei tanti elementi che nel corso degli anni ha portato l'associazione a collaborare con istituti scolastici di ogni ordine e grado.

# **CONAD** CENTROMERCATO



*Reggio  
Sud*

*Cadelbosco*

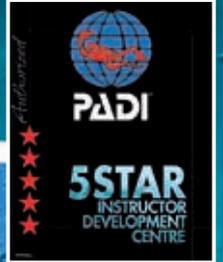
VIA MAIELLA 55  
REGGIO EMILIA (RE)

VIA MONS. SACCANI 46  
CADELBOSCO DI SOPRA (RE)

## **corsi**sub

con uso di  
bombole

durata  
3 settimane



**342/3275889**

Vuoi iscriverti ON LINE? Collegati al nostro sito  
[www.scubadventures.com](http://www.scubadventures.com)

siamo su  cerca Scuba & Sail Adventures

  
**scuba & sail**  
a d v e n t u r e s

Dal 1991, a Reggio Emilia.

in collaborazione con

**Catellani snc**  
PERFETTI  
Agenzia per  
REGGIO EMILIA  
e MODENA





## BOTTEGA DELLE CAPRIOLE (2-3 anni)

Attraverso il gioco e il movimento il bambino viene stimolato ad attivare ogni parte del suo corpo attraverso la guida di educatori esperti. Gli incontri si svolgono in palestra e prevedono l'utilizzo di materiali e strumenti di vario genere (materassi, cerchi,

palle morbide, etc) per favorire il maggior numero di esperienze possibili tra il bambino e l'ambiente che lo circonda. Nelle prime lezioni i genitori saranno chiamati ad accompagnare i propri figli lasciando gradualmente spazio all'autonomia del bambino.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wibicky	Lunedì	17.00-17.50	Dal 28/09/2015 al 14/12/2015	12
			Dal 18/01/2016 al 11/04/2016	
Pezzani, via Wibicky	Mercoledì	17.00-17.50	Dal 30/09/2015 al 16/12/2016	12
			Dal 20/01/2016 al 13/04/2016	
Komodo Rubiera	Martedì	17.30-18.20	Dal 06/10/2015 al 19/01/2016	13
			Dal 26/01/2016 al 26/04/2016	

## GIOCAMONDO (4-5 anni)

Il gioco è l'elemento centrale di tutti gli incontri. Con un attento lavoro di regia gli educatori Uisp proporranno una grande varietà di giochi a carattere motorio: giochi "liberi", imitativi, giochi con regole precise, giochi con attrezzi e materiali diversi, giochi

individuali e di gruppo. L'attività proposta ha come obiettivo quello di ampliare il bagaglio motorio ed esperienziale di ogni bimbo per facilitare la successiva e futura pratica sportiva.



PALESTRA	GIORNI	ORARI	PERIODO	N.LEZIONI
Pezzani, via Wibicky	Lunedì	18.00-18.50	Dal 28/09/2015 al 14/12/2015	12
			Dal 18/01/2016 al 11/04/2016	
Pezzani, via Wibicky	Mercoledì	18.00-18.50	Dal 30/09/2015 al 16/12/2016	12
			Dal 20/01/2016 al 13/04/2016	
Let's Dance - CSJ via XX settembre	Venerdì	17.00-17.50	Dal 9/10/2015 al 11/12/2015	10
			Dal 15/01/2015 al 18/03/2016	
Komodo Rubiera	Martedì	16.30-17.20	Dal 06/10/2015 al 19/01/2016	13
			Dal 26/01/2016 al 26/04/2016	

*Danza,  
cibo per  
l'anima*

# Settimana

## OPEN

dal 14 al 20 settembre 2015

Consulta gli orari sul sito

PRIMI PASSI, CLASSICO, MODERNO-  
CONTEMPORANEO, BREAKDANCE, HIP  
HOP, LATINO AMERICANO E STANDARD,  
ROCK'N'ROLL, BOOGIE WOOGIE, DANZA  
ORIENTALE, DANZA AFRO, COUNTRY,  
MUSICAL, BURLESQUE, PILATES, TOTAL BODY,  
ZUMBA®, STRETCHING



**LETS DANCE.IT**

SEGUICI SU  Le attività sono rivolte ai soli soci



**Let's Dance**  
CENTRO PERMANENTE DANZA  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA, DILETTANTISTICA, CULTURALE E SOCIALE

Via XX Settembre 1/a - 42124 RE info@letsdance.it Tel.0522/516801 - 921958

foto Benedetta Manzoni, grafica Manuela Chi



**JU-DO**  
"VIA DELLA  
CEDEVOLEZZA"



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

## CENTRO STUDI JUDO UNICITÀ & SINCERITÀ

**ORARI SEGRETERIA**

DA LUNEDÌ A GIOVEDÌ 15,30 - 21,30

VENERDÌ 15,30 - 20,30

SABATO 14,00 - 17,30

D.T. MAESTRO ERMANNONE TONI  
CINTURA NERA VIII DAN UISP-ADO

**#iniziocorsi**  
2 SETTEMBRE 2015

ATTIVITÀ RIVOLTA AI SOCI

**C/O LET'S DANCE CENTRO PERMANENTE DANZA**

VIA XX SETTEMBRE 1/A RE  
TEL. 338 8487524 - 0522 516801

# ACQUA

Gioco, apprendimento, esercizio, rilassamento e cura. L'acqua è la migliore alleata della nostra vita. Non è mai troppo presto (né troppo tardi) per cominciare e non c'è alcun motivo per smettere. UISP ed Equipe Sportiva organizzano corsi nelle piscine di Reggio Emilia e provincia.

**i** 1° TURNO settembre 2015 - gennaio 2016 - 2° TURNO febbraio - giugno 2016

**ISCRIZIONI:** a partire dal 18 agosto negli uffici UISP in via Tamburini, 5 Reggio Emilia. Per i corsi che si svolgono in Filippo Re, iscrizioni dal 18 agosto in UISP e dal 1 settembre anche in piscina (MAR - GIO ore 17.00 - 19.00 e SAB 10.00 - 12.00). I corsi saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo che può variare in base all'attività. Giorni e orari dei corsi potrebbero subire variazioni. Per info: UISP Reggio Emilia, tel. 0522 267211.

## ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

Esercizi di rilassamento per le future mamme e il loro bebè.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	14.00-14.50
Filippo Re	Sabato	10.40-11.30





# OBIETTIVO DANZA

A.S.D.

## ELENCO CORSI 2015/2016

10° anniversario

### CORSI PER BAMBINI E TEENAGER

HIP HOP

MUSICAL (Ballo, Canto, Recitazione)

DANZA CLASSICA

BABY DANCE / GIOCOLANDIA (3-5 anni)

 **LATIN SHAKE®** *IN ESCLUSIVA !!!*  
kids

DANZA MODERNA

FUNKY TELEVISIVO/VIDEO DANCE

DANZE LATINO AMERICANE

BALLO DI COPPIA

DANZE ARTISTICHE

### CORSI PER ADULTI

BALLI DA SALA e BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE in collaborazione con

LINDY HOP

BALBOA

DANZE STANDARD (Valzer lento, Tango, Valzer Viennese, Slow fox, Quickstep)

DANZE CARAIBICHE (Salsa, Bachata, Merengue, Kizomba, Gestualità)

DANZE LATINO AMERICANE (Samba, Rumba, Cha cha cha, Paso doble, Jive)

BALLO COUNTRY in collaborazione con

DANZA DEL VENTRE

 **LATIN SHAKE®** *IN ESCLUSIVA !!!*

BALLI DI GRUPPO

FUNKY TELEVISIVO/MODERN JAZZ

DANZE IRLANDESI in collaborazione con



### CORSI SPECIALI

WHEELCHAIR (Danza in carrozzina)

SPECIALE SPOSI (Coreografie per il vostro giorno magico!)

LEZIONI PRIVATE (Prenota la tua lezione nel giorno e all'orario che preferisci)

AUTODIFESA FEMMINILE

### BENESSERE

YOGA

OBIETTIVO TONIFICAZIONE:

circuiti personalizzati a ritmo di musica

### NOVITA'

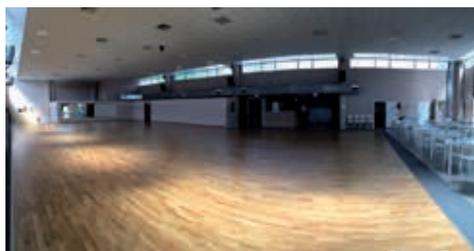
 **LATIN SHAKE®**

Il ballo che sta spopolando ovunque.

Il ballo che viene definito

"della salute" e "Beauty dance".

Info: [www.latinshake-italia.com](http://www.latinshake-italia.com)



segui su Facebook: **OBIETTIVO DANZA REGGIO EMILIA**

Via Monti Urali, 4 - 42122 Reggio Emilia - Tel./Fax. 0522 086152

Cell. 347 6882686 - [info@obiettivodanza.eu](mailto:info@obiettivodanza.eu) - [www.obiettivodanza.eu](http://www.obiettivodanza.eu)

## PRIMI PASSI IN PISCINA 0/3 ANNI

Corsi di nuoto prenatale con bambini accompagnati da un genitore.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Sabato	9.50-10.40
		10.40-11.30 (0-12 mesi)
Gattalupa	Martedì	14.50-15.40
	Sabato	12.20-13.10



## CORSI NUOTO PER BAMBINI E RAGAZZI

Corsi di avvicinamento al nuoto per bambini da 2 a 15 anni.

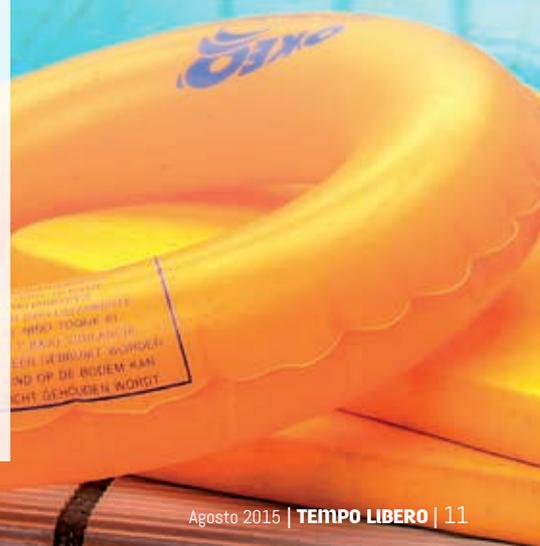
PISCINA	GIORNI	ORARI
Gattalupa	Martedì	14.50-15.40 / 15.40-16.30
		16.30-17.20 / 17.20-18.10
	Giovedì	14.50-15.40 / 15.40-16.30
		16.30-17.20
Venerdì	15.40-16.30	
Filippo Re	Sabato	12.20-13.10
	Lunedì	16.10-17.00 / 17.00-17.50
		17.50-18.40
	Mercoledì	16.30-17.20
		17.20-18.10
	Venerdì	16.30-17.20
17.20-18.10		
Sabato	15.00-15.50	
		15.50-16.40



## NUOTO E ACQUAGYM AL FEMMINILE

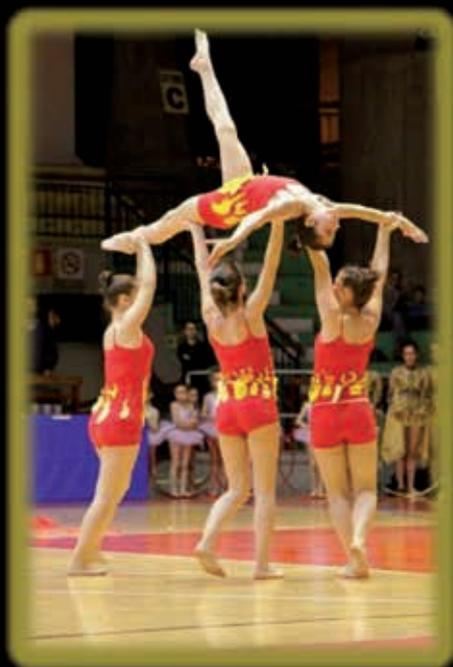
Corsi di nuoto e acquagym per sole donne in collaborazione con Mondinsieme.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	9.00-9.50 (Gym)
		9.50-10.40 (Nuoto)
	Sabato	11.50-12.40 (Nuoto)



# SGR Ginnastica Reggiana a.s.d.

*propone tante attività quest'anno per tutti i soci!*



- ✓ Avviamento alla ginnastica artistica e ritmica
  - ✓ Super centro intermedio e avanzato
  - ✓ Corso di ginnastica acrobatica per adulti e ragazzi
  - ✓ Ginnastica per adulti
- ...e molto altro.*



Visita il sito  
[www.ginnasticareggiana.it](http://www.ginnasticareggiana.it)  
e scopri l'attività che fa per te!!

Per info: Tel 333/5488891 – 0522/300811 Email [info@ginnasticareggiana.it](mailto:info@ginnasticareggiana.it)



*"la cosa importante non è ciò che stai facendo...  
... ma come stai eseguendo ciò che fai"*  
Joseph H. Pilates

## ARTECORPO STUDIO PILATES

a.s.d.

Via Mazzacurati, 11  
Reggio Emilia

348 4459879  
[www.artecorpopilates.com](http://www.artecorpopilates.com)



# PILATES STUDIO con MACCHINE

**CHAIR**

**MATWORK**

**BOSU**

## RIABILITAZIONE IN ACQUA **fisioemme**

Recupero funzionale in acqua indicato come attività post-operatoria, riabilitazione post-infortunio o mantenimento di patologie degenerative. L'attività si svolge in collaborazione con il Centro Riabilitativo FISIOEMME e i fisioterapisti del centro.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Filippo Re	Martedì	14.50-15.40
	Mercoledì	18.10-19.00
	Giovedì	14.50-15.40 15.40-16.30
	Sabato	9.00-9.50
Gattalupa	Martedì	14.00-14.50
	Giovedì	14.00-14.50



## ACQUAGYM - HYDROBIKE e ACQUA PILATES

Esercizi in acqua a corpo e libero o con attrezzi per sentirsi in forma tutto l'anno.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Gattalupa	Martedì	14.00-14.50	Acquagym
	Giovedì	14.00-14.50	Acquagym
Filippo Re	Lunedì	19.00-19.50	Hydrobike
	Venerdì	19.50-20.40	Hydrobike
	Martedì	13.10-14.00	Acquagym
	Giovedì	13.10-14.00	Acquagym
	Venerdì	18.10-19.00	Acquagym soft
	Giovedì	14.00-14.50	Acquapilates

ASSOCIAZIONE  
SPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
E CULTURALE

**X SPÖRT**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia



GAG, STEP, YOGA  
PILATES, FIT GAG  
FIT BOX, HIP-HOP,  
DIFESA PERSONALE



CROSSFIT,  
ENERGY TONE,  
TONIFICAZIONE,  
KILLER ADDOMINAL,  
PERSONAL TRAINER,  
CIRCUITO  
FUNZIONALE



SALA PESI

GINNASTICA  
POSTURALE,  
GINNASTICA  
DOMICILIARE,  
GINNASTICA DEL  
BENESSERE

SEDI:

Villa Sesso, Rosta Nuova, Albinea

ATTIVITA' RIVOLTA AI SOCI

INFO: BEDESCHI MONICA

Tel: 347/6996482 (dopo ore 13:00)

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

# PUNTO MODA

abbigliamento uomo e donna

P.zza Vittoria, 1/B • REGGIO EMILIA  
Tel. 0522 434611 • Fax 0522 454962  
[puntomodanet@libero.it](mailto:puntomodanet@libero.it)

## NUOTO ADULTI - PAUSA PRANZO E SERA

Corsi di nuoto per principianti, intermedi e avanzati.

PISCINA	GIORNI	ORARI
Melato	Lunedì	13.10-14.00
	Martedì	13.10-14.00
	Mercoledì	13.10-14.00 14.00-14.50
	Giovedì	13.10-14.00
	Venerdì	14.00-14.50
Filippo Re	Martedì	19.00-19.50
	Giovedì	19.00-19.50



## BENESSERE MATTUTINO

Il bello del nuoto e della ginnastica in acqua a tutte le età.

PISCINA	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ
Melato	Lunedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Mercoledì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Venerdì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto
Gattalupa	Lunedì	8.10-9.00 / 9.00-9.50 11.30-12.20	Nuoto e Gym
	Mercoledì	8.10-9.00 / 9.00-9.50 11.30-12.20 / 12.20-13.10	Gym
	Venerdì	8.10-9.00 9.00-9.50	Nuoto e Gym
	Sabato	13.10-14.00	Gym
Filippo Re	Lunedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto e Gym
	Martedì	11.30-12.20	Nuoto
	Mercoledì	9.00-9.50 9.50-10.40	Gym
	Giovedì	9.00-9.50 9.50-10.40	Nuoto
	Venerdì	9.00-9.50 9.50-10.40	Gym
Medical Center	Sabato	turni dalle 9.00 alle 12.20	Gym

# ARTI MARZIALI, DISCIPLINE ORIENTALI, SPORT DA COMBATTIMENTO E MOLTO ALTRO.

Un importante strumento per  
il proprio benessere psicofisico...  
dai 4 ai 99 anni!

## I NOSTRI CORSI:

Aikido - Judo - Karate  
Kung Fu - Sanda - Kobudo  
Brasilian Ju Jitsu - Difesa Personale  
Tai Chi - Yoga - Pilates - Xin Yi  
Ginnastica Dolce - Ginnastica Posturale  
Attività Fisica Adattata - Total Body

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



**SDK** 崇道館  
dal 1993  
**REGGIO EMILIA**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

SDK REGGIO EMILIA asd

Via G. Zibordi, 14/A - 42124 Reggio Emilia  
Per informazioni: tel. 0522 300500  
mail: segreteria@sdkdojo.it web: www.sdkdojo.it

Direzione Artistica: Mauro Guadalupi

# DANZA

e

# Pilates

Atelier Coreografico

Atelier Coreografico: via J. B. Tito 5/e  
Ingresso da via C. Fano (zona Foscatò) RE

Dal 14 settembre corsi di:

Giocodanza® ( 3/4 anni )

Propedeutica alla danza ( 5/7 anni )

Danza Classica (Base, intermedio, avanzato,  
professionale) per ragazzi e adulti

Danza Contemporanea (Base, intermedio,  
avanzato, professionale) per ragazzi e adulti

Jazz/Musical ed elementi di Tip Tap

TangoFusion ( la danza classica incontra il  
tango argentino)

Pilates (personal e matwork)

Stretching e tonificazione soft per adulti

Per info: ateliercoreografico@yahoo.it

Danza: 347/4275086—347/9337339

Pilates: 347/6958871

Facebook: ateliercoreograficoasd



Affiliato Arci e Uisp

# EQUIPE SPORTIVA

Nuoto, fitness e benessere a Reggio e non solo.

**A**ttaverso Equipe Sportiva, Uisp è presente anche fuori dalla città con corsi e attività sportive per tutti. Di proprietà Uisp al cento per cento, Equipe Sportiva propo-

ne attività corsistica in acqua e in palestra all'interno di sette impianti multidisciplinari situati nelle province di Reggio, Modena e Parma.

## LE ATTIVITÀ

### NUOTO AGONISTICO

Il nuoto può diventare una grande passione anche senza essere dover essere per forza dei campioni. La squadra agonistica di EQUIPE SPORTIVA conta 185 atleti tra bambini, ragazzi e adulti. Un progetto interprovinciale di nuoto ispirato ai valori dello "Sportpertutti" con il solo scopo di aiutare i ragazzi a crescere, a socializzare e a stare bene con se stessi.

### CORSI ACQUA

- Acquaticità in gravidanza
- Acqua amica 0/3 anni
- Corsi nuoto bambini e ragazzi
- Corsi nuoto adulti
- Corsi acquafitness/hydrobike

### MULTISPORT E CORSI RAGAZZI

- Attività motoria bimbi 2-5 anni
- Danza
- Arti marziali

### CORSI FITNESS

- Circuit Training
- Functional Training
- Fit&Boxe
- Flex&Stretch
- G.A.G.
- Ginnastica Posturale
- Pilates
- Pump
- Power Tone
- Spinning
- Total Body
- Walking
- Yoga
- Zumba



## DOVE SIAMO

- Ego Village Collecchio
- L'Azzurra Scandiano
- Komodo Boretto
- Komodo Campegine
- Komodo Castelfranco
- Komodo Rubiera
- Piscina Filippo Re

Le attività sono rivolte ai soci.

## PROFESSIONALITÀ' E COMPETENZA

Equipe Sportiva sceglie solo personale competente e qualificato in possesso di diploma Isef o laurea in Scienze Motorie. Oggi ci sono circa 200 tecnici e istruttori per oltre 12.000 soci.



# JOB BOOTCAMP

2015

## IL LAVORO CHE TI SCEGLIE



[www.ifoa.it](http://www.ifoa.it)





# L'offerta formativa **IFOA** per **GIOVANI LAUREATI** che desiderano inserirsi nel **MONDO del LAVORO!**

---

Visita il sito

[www.ifo.it/bootcamp](http://www.ifo.it/bootcamp)

per conoscere tutti i dettagli

## Informazioni e Iscrizioni

**IFOA** - Via G.Giglioli Valle, 11

42124 - Reggio Emilia - RE

E-mail: [jobbootcamp@ifo.it](mailto:jobbootcamp@ifo.it)

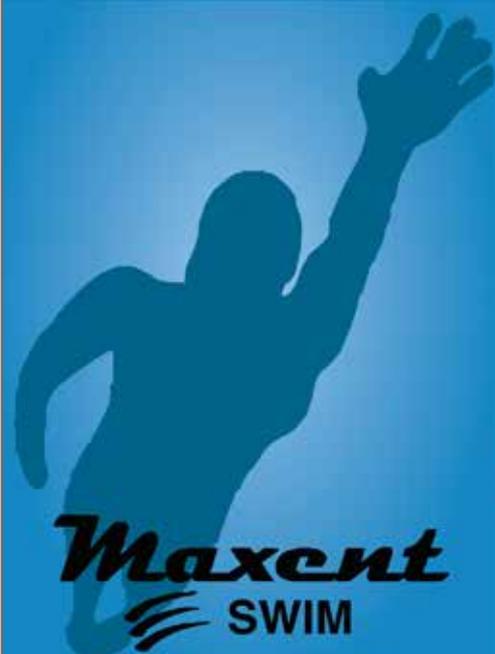
**800.915108**



# Maxent | Sport World

Podismo, ciclismo e molto altro

via vittorio emanuele, 43 - albinea (re) www.maxent.it



## Maxent

SWIM

c/o piscina comunale  
"ferretti ferrari"  
via melato - reggio emilia

PROSSIMA  
APERTURA



## Maxent

BALL

viale dei mille 28/e  
reggio emilia



## Maxent

GOLF

c/o golf club matilde di canossa  
via del casinazzo, 1  
san bartolomeo (re)



### Scuola di Tiro con l'Arco Reggio Emilia



#### I NOSTRI SOCI

Oltre ai corsi ed alla pratica per il tiro con l'arco per adulti e ragazzi, trovano:  
DIVERTIMENTO - COMPETENZA - CONDIVISIONE  
NUOVE AMICIZIE - EDUCAZIONE SPORTIVA.

**PRENOTA UNA LEZIONE GRATUITA, CI  
CONOSCERAI E POTRAI DIVENTARE UN ARCIERE.**

archerymedia - associazione sportiva dilettantistica



# ARCHERY TIME



Archerymedia asd  
info@archerymedia.eu  
Tel. 392 1268896



Il campo di tiro è presso L'Agriturismo La Razza di Canali (RE)

# LO SPORT CHE MANTIENE GIOVANI

Il benessere non ha età. Tutte le proposte di attività motoria pensate per chi desidera mantenersi in buona salute.

Organizziamo corsi di ginnastica dolce anche nei comuni della provincia. Chiedi informazioni in UISP

Tutte le attività riprenderanno a partire dal 1° OTTOBRE



## CORSI DI GINNASTICA DOLCE - REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00	QUANDO ISCRIVERSI
Belvedere	Lunedì/Giovedì	14.30-16.30	Polo Sud, Via Gandhi	Per conoscere le date di iscrizione presso i poli territoriali telefonare agli uffici UISP dal 25/8
Canalina	Martedì/Venerdì	14.30-15.30	Polo Sud, Via Gandhi	
Marco Polo	Lunedì/Giovedì	14.30-15.30	Polo Sud, Via Gandhi	
Rivalta	Martedì/Giovedì	16.00-17.00	Polo Sud, Via Gandhi	
Ca' Bianca	Lunedì/Giovedì	16.30-18.30	Polo Est, Via Giovanni Vecchi	Le iscrizioni potranno essere effettuate anche negli uffici Uisp dal 25/8
Bocciofila Tricolore (Via Agosti, 3)	Lunedì/Giovedì	9.00-10.00	Polo Nord, Via F.lli Manfredi	
Massenzatico	Lunedì/Giovedì	14.30-5.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi	Dal 25/08 al 27/09
San Prospero	Martedì/Venerdì	14.30-16.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi	
Villa Sesso	Lunedì/Venerdì	14.30-15.30	Polo Nord, Via F.lli Manfredi	
Pasubio	Mercoledì/Venerdì	15.00-16.00	Polo Città Storica, Via Abbàdessa	
Puccini	Lunedì/Mercoledì	16.00-17.00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi	
Villa Cella	Martedì/Giovedì	9.00-10.00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi	
Circolo Enel	Lunedì/Giovedì	8.30-10.30	Uisp, Via Tamburini, 5	
SDK (Via Zibordi)	Lunedì/Giovedì	10.00-11.00	Uisp, Via Tamburini, 5	
Dryade	Lunedì/Giovedì	9.30-11.30	Uisp, Via Tamburini, 5	
Let's Dance	Martedì/Giovedì	15.30-16.30	Uisp, Via Tamburini, 5	
Nakayama	Mercoledì/Venerdì	9.00-11.00	Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Lunedì/Giovedì	9.00-11.00	Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Mercoledì/Venerdì	15.30-16.30	Uisp, Via Tamburini, 5	

**i** 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. Alle date indicate per l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà 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 25/08/15 al 27/09/15 nei seguenti giorni e orari: LUN-MAR-GIO-VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 | MER dalle 15.00 alle 18.30 | SAB dalle 9.00 alle 12.30. N.B. Giorni, orari e impianti riportati in tabella potrebbero subire delle variazioni prima dell'inizio dell'attività.



# A1 climbing

reggio emilia



**A1 climbing**  
Via Candelù 3  
Reggio Emilia  
[www.a1climbing.com](http://www.a1climbing.com)  
tel. 05221935447

## **corsi di arrampicata** bambini - ragazzi - adulti



## ATTIVITA' SPECIALI

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

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO ISCRIVERSI
Beriv	Mercoledì	10.00-11.00	Pilates	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
Palestrina	Lunedì/Giovedì	10.00-11.00	Aerobica dolce	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
PalaEnza	Lunedì/Giovedì	18.00-19.00	Aerobica dolce	Palestra	Lunedì 05/10
Dryade	Giovedì	17.30-19.00	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
Marco Polo	Lunedì/Giovedì	15.30-17.30	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
Beriv	Lunedì/Giovedì	11.00-12.00	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
PalaEnza	Venerdì	18.00-19.30	Yoga (lez prova 27/9)	Palestra	Venerdì 02/10
PalaEnza	Venerdì	19.30-21.00	Yoga (lez prova 27/9)	Palestra	Venerdì 02/10
SDK (via Zibordi)	Martedì/Venerdì	9.00-10.00	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
PalaEnza	Lunedì	19.00-20.00	Pilates	Palestra	02/10/15
Circolo Enel	Martedì	9.00-10.00	Pilates	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
City Yoga	Giovedì	9.00-10.00	Pilates DOLCE	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
City Yoga	Giovedì	10.00-11.00	Pilates AVANZATO	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09
Dryade	Giovedì	20.30-22.00	Biodanza	Ufficio Uisp	Dal 25/08 al 27/09

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

**i** Per informazioni sui costi dei corsi rivolgersi agli uffici UISP (tel. 0522 267214 mattina) o direttamente sul luogo di svolgimento dell'attività.

Ti aspettiamo a FestaReggio per un appuntamento settimanale a Balli&Balli dal 20/8 al 13/9



## NUOVI CORSI DI BALLO

Salute e divertimento a passo di danza con i balli di gruppo dell'area benessere in partenza dal 1 ottobre.

PALESTRE	GIORNI	INSEGNANTE	ORARI	LIVELLO
La Centrale Via Gorizia, n° 12	Martedì	Giorgia	15.00-16.00	avanzatissimi
			16.00-17.00	intermedi
	Mercoledì		19.00-20.00	avanzati
			20.00-21.00	intermedi
	Giovedì		20.00-21.00	principianti
			21.00-22.00	avanzatissimi
	Venerdì		15.00-16.00	avanzati
			16.00-17.00	intermedi
Pezzani Via Wibicky, n° 30	Martedì	Giorgia	20.00-21.00	principianti
			21.00-22.00	avanzatissimi
	Mercoledì		Antonio	21.00-22.00

**i** Visite libere e prima prova gratuita. L'iscrizione si effettua direttamente nel luogo di svolgimento del corso. Per informazioni su costi e orari: tel. 0522 267204.

**G** **AZZOTTI**  
*50 Anni di*  
**SPORT**  
*1965-2015*

**TUTTO**

**A META'**

**PREZZO**

**VENDITA PROMOZIONALE DAL 21/8 AL 20/9**

**CORSO GARIBALDI, 11/A R.E.**  
**tel. 0522 436390**

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

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

## A.F.A. Motoria

I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare. L'attività è specificamente dedicata ai soggetti artrosici al fine di prevenire le complicanze secondarie dell'ipomobilità e mantenere o migliorare le

performance fisiche. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o a un professionista sanitario che consigli il percorso AFA. La partenza dei corsi è vincolata dal raggiungimento di un numero minimo.

### A.F.A. REGGIO EMILIA

I corsi A.F.A. si svolgono anche in provincia.

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lun - Gio	10.30-13.30
Pezzani	Via Wibiky, 30	Mar - Ven	17.00-19.00
Pezzani	Via Wibiky, 30	Lun - Gio	19.00-20.00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Mar - Gio	17.00-18.00
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Mer - Ven	15.00-17.00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lun - Gio	10.00-11.00
SDK	Via Zibordi, 14/A	Lun - Gio	9.00-10.00 / 11.00-12.00
Dryade 	Via Monti, 11	Lun	14.30-17.30
Dryade 	Via Monti, 11	Gio	9.00-12.00
Dryade 	Via Monti, 11	Lun - Gio	20.30-21.30

**i** Per iscriversi: recarsi in UISP dal 1 al 26 settembre 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. Tel. 0522 267230 (lun - mer - ven dalle 9.00 alle 12.00).

## GRUPPI DI CAMMINO

Dalla Bassa all'Appennino reggiano si allargano le fila dell'esercito di camminatori assoldato da Uisp e Ausl per promuovere salute e socialità a costo zero. I gruppi di cammino rimarranno attivi per tutta l'estate (con pausa nel mese di agosto) fino all'autunno. Come funziona? Nessun costo e nessun obbligo. In determinati giorni e orari un tecnico educatore Uisp qualificato sarà a disposizione dei presenti per accompagnarli in una camminata a diverse velocità. Per conoscere tutti i gruppi di cammino vai sul sito [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia) o telefona allo 0522 267203.

## LAZZARATA SOLIDALE (26/Settembre)

All'interno del programma della X Settimana della Salute Mentale torna l'appuntamento con "La Lazzarata", la camminata non competitiva aperta a tutti, che si svolge all'interno del Parco del San Lazzaro in collaborazione con UISP, l'Associazione Sostegno&Zucchero, gli utenti del Centro diurno "Casa del Sole" e della Residenza "Il Borgo". I tecnici Uisp saranno a disposizione per effettuare il test della camminata consapevole e del Chilometro in salute. Info sul sito di AUSL-RE.



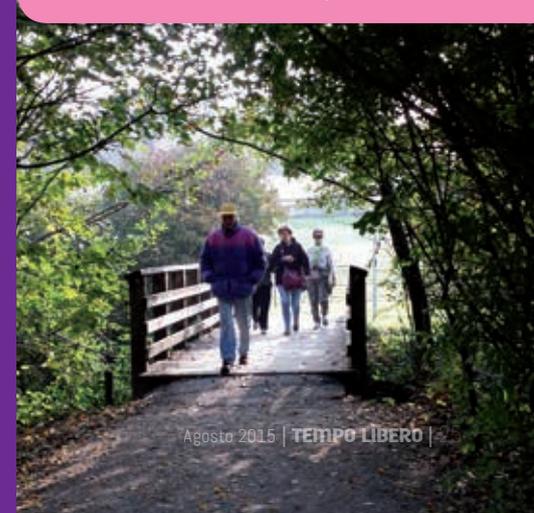
### INFORMAZIONI E COSTI REGGIO EMILIA E PROVINCIA

- Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale (obbligatoria).
- Il costo per quattro mesi di attività è di € 96,00.
- La quota non è rimborsabile né recuperabile.
- Le iscrizioni verranno prese in ordine di prenotazione direttamente alla UISP.
- Ricordiamo che non si accettano iscrizioni telefoniche.

## A.F.A. NEUROLOGICA

Spesso soffrire di una malattia neurologica riduce la possibilità di movimento. L'attività favorisce il mantenimento della forma fisica e dei risultati ottenuti con la riabilitazione. In Italia sono stati promossi programmi di Attività Fisica Adattata (AFA), cioè esercizi fisici volti alla prevenzione delle conseguenze di malattie neurologiche (Parkinson, post ictus). L'Attività Fisica Adattata aiuta a rallentare questo decadimento. Uisp insieme ad AUSL, i Medici di Medicina Generale, l'Azienda Santa Maria Nuova, le Amministrazioni locali, società sportive e culturali ha collaborato all'apertura di centri AFA per favorire l'autonomia individuale. Si tratta di un'attività di mantenimento che non ha valenza sanitaria, ma può inserirsi al termine del percorso riabilitativo per stabilizzare o, talvolta, migliorare nel tempo i risultati del paziente.

**i** tel. 0522 267230 (lun - mer - ven dalle 9.00 alle 12.00).





Ju Jutsu



**DOJO SDK**  
Associazione Sportiva D.  
Viale Olimpia 18, Reggio Emilia  
Tel. 0522 - 552009  
www.dojosdk.com



Difesa Personale



Danze Orientali



Tai Ji Quan



Pilates

# JUDO

More than a sport!



Iaido



Functional Training



Aikido



Kendo



Tutti i corsi sono fruibili dagli associati



Yoga



**ARSEA**  
Servizi per l'Associazionismo

**AGGIORNAMENTO, TUTELA  
E ORIENTAMENTO**  
da sempre al fianco delle Associazioni

**REGISTRAZIONE GRATUITA**

newsletter  
scadenziari  
documenti  
modelli

**BANCHE DATI**

oltre 700 circolari  
1100 normative di settore  
125 fac-simile gestionali  
dossier monotematici

**INFO**

info@arseasrl.it

**CONSULENZA**

quesiti su aspetti giuridico,  
fiscali e gestionali

WEB

www.arseasrl.it

BOLOGNA

Via S. Maria Maggiore, 1  
40121 Bologna  
tel +39 051 238958  
fax +39 051 225203

REGGIO EMILIA

Via A. Tamburini, 5  
42122 Reggio Emilia  
tel +39 0522 267207  
fax +39 0522 332782

# CERTIFICATO MEDICO SÌ O NO?

## Il dilemma di inizio stagione

**Quando e come richiedere il certificato medico per praticare attività sportiva.**

A cura di Annamaria Crisalli, consulente Arsea Srl

**R**iaprono i battenti dalle stagione sportiva e, come di consueto, atleti, presidenti di Associazioni sportive o semplici appassionati di sport si trovano a dover capire se, a chi e con quali modalità richiedere il certificato medico. Se sull'attività agonistica non vi sono dubbi sulla necessità della certificazione medica rilasciata dal medico sportivo, su quella non agonistica e ludico/motoria permangono diversi interrogativi.

### Chi deve richiedere il certificato medico?

La legislazione attuale, nazionale e regionale, obbliga alla certificazione medica chi pratica attività sportiva non agonistica, intendendo come tale quella organizzata dal CONI, da società sportive affiliate alle Federazioni sportive nazionali, alle Discipline associate e agli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI.

### Quale medico emette il certificato e con quali modalità?

Il Ministero della Salute ha chiarito che il certificato medico deve essere richiesto al medico (pediatra o di base) che è stato assegnato dal Servizio Sanitario oppure al medico sportivo e ha validità annuale. I referti medici (misurazione pressione arteriosa ed elettrocardiogramma) non devono essere consegnati in copia alle organizzazioni sportive ma devono essere conservati dal medico certificatore.

### L'attività che pratico è sportiva o ludico motoria?

A livello nazionale per attività ludico-motoria viene intesa quella organizzata da soggetti non riconosciuti dal CONI, con riferimento alla quale non è più prevista l'obbligatorietà del certificato medico. Di diverso avviso è stata la Regione Emilia-Romagna che ha invece riconosciuto (Delibera n.1418 del

07/10/2013) l'esistenza di un settore ludico-motorio anche per il mondo CONI, definendo come attività sportiva non agonistica quell'attività praticata "in modo sistematico e continuativo secondo regole definite da specifiche discipline ricomprese all'interno di federazioni sportive nazionali con il fine ultimo di far crescere le capacità fisiche e le abilità tecniche del praticante per migliorare progressivamente le proprie prestazioni nel confronto con se stesso e con altri praticanti..."; e conseguentemente come "attività ludico-motoria o amatoriale" quella non riconducibile nel concetto di attività sportiva non agonistica.

Il Ministero della Salute, a seguito di numerose sollecitazioni che hanno visto come protagonista anche la UISP attraverso la campagna "#CorroPer un'altra idea di sport", è intervenuto però il 17 giugno scorso con una nota esplicativa in cui ha impegnato il CONI a definire, entro la fine di ottobre, quali attività sportive dilettantistiche possano essere esonerate dalla certificazione medica in quanto non comportano impegno fisico. Questo provvedimento potrà pertanto facilitare lo svolgimento di tutte quelle attività sportive a basso impatto cardiovascolare rientranti in quegli stili di vita attiva essenziali per assicurarsi una "buona salute".

La legittimità del settore ludico-motorio in ambiente CONI è proprio uno dei temi su cui si è mossa la XII Commissione parlamentare Affari sociali, approvando all'unanimità una risoluzione che impegna il Governo a modificare il Decreto attuativo della legge Balduzzi sul tema di certificazioni sportive.



### SPORTELLO AMICO

Attraverso il supporto dei consulenti di Arsea, il Comitato Uisp di Reggio Emilia mette a disposizione uno sportello gratuito per i propri associati. Lo sportello è attivo tutti i mercoledì pomeriggio su appuntamento.



a.s.d. centro studi danza  
**EIDOS**



**Corsi di danza classica, moderna e hip hop per bambini e adulti, ad indirizzo amatoriale e ad avviamento professionale, e di mat-work e gyrokinesis. Preparazione per concorsi e audizioni, stages e master class con Maestri ospiti.**

**Centro Studi Danza, Pilates e Gyrotonic**  
Via Lago Calamone, 6 - Reggio Emilia - Tel 0522/326203  
e-mail: [info@eidosdanza.191.it](mailto:info@eidosdanza.191.it)

**Iscrizioni a.a. 2015/16  
dal 7 settembre 2015**

Info e Orari su: [www.eidosdanza.it](http://www.eidosdanza.it)



www.designwerkstatt.it



**city.yoga**  
a.s.d.

allineamento.agilità.armonia

**yoga per:** principianti . intermedi . avanzati . ragazzi  
terza età . gravidanza . yoga+jogging . work-shop

**city.yoga** a.s.d.

via Premuda 30 int. 2 - 1° piano . 42123 Reggio Emilia  
tel. 339 6599474 . facebook: Asdcity yoga

# IL VANTAGGIO DI ESSERE SOCIO

Uisp è sport, ma anche tanto altro. Eventi, manifestazioni, solidarietà, iniziative turistiche e tante opportunità per vivere lo sport a 360 gradi.



## TURISMO DEDICATO AI SOCI

Alcune proposte turistiche per l'autunno

### EXPO MILANO 2015

Expo Milano 2015 è una delle più importanti occasioni di confronto e conoscenza tra culture. A grande richiesta dei soci, Uisp ha ampliato le date delle gite dirette all'Esposizione Universale aggiungendo anche una visita

serale per ammirare la scenografia dei padiglioni illuminati. Tre sono le date disponibili tra settembre e ottobre. Il costo della gita è comprensivo del viaggio in pullman, ingresso all'Expo e accompagnatore.



DATA	SERALE	DIURNA
Sabato 26 Settembre	✓	
Mercoledì 30 Settembre		✓
Mercoledì 7 Ottobre	✓	



### NOVEMBRE RELAX A MONTEGROTTO TERME



Nel programma delle proposte turistiche per i soci, Novembre è il mese dedicato alla cura di sé. Una vacanza tutta dedicata al relax in uno dei presidi termali più famosi del nord Italia con piscine interne ed esterne, fanghi, servizio massaggi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale.

L'ospitalità è assicurata dall'Hotel Antoniano, tra i più confortevoli della zona, situato nel centro di Montegrotto. I prezzi sono comprensivi di viaggio A/R in pullman, pensione completa (bevande escluse), accappatoio, ingresso alle piscine e sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria.

### INNSBRUCK E IL FASCINO DEL NATALE

Innsbruck e i mercatini di Natale costituiscono una delle mete più desiderate tra quelle in programma nei prossimi mesi. L'uscita è fissata per sabato 28 novembre.

Oltre alla visita del celebre mercatino, la gita prevede anche una visita guidata alla città di Innsbruck. Viaggio in pullman granturismo, guida e accompagnatore Uisp sono compresi nel prezzo.



Info su turni e prezzi negli uffici Uisp. Settore Turismo, tel. 0522 267215/04 - [settoreturismo@uispre.it](mailto:settoreturismo@uispre.it)

**Nei nostri campi  
l'alta qualità  
è di casa!**

**OrtoRè**

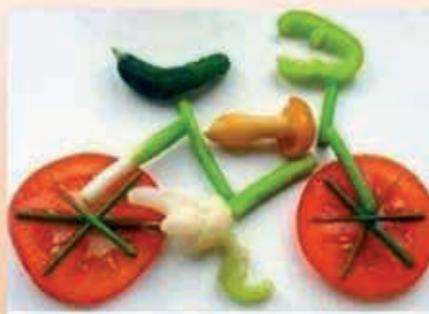
**Società Cooperativa Agricola Ortolani**  
Reggio Emilia Via Cisalpina, 11 - 42124  
Tel. 0522 515102 - Fax 0522 515321  
www.ortore.it  
ortolani.coop@tiscali.it



## Dott.ssa Chiara Marini – Dietista

### Attività.

- DIETA PERSONALIZZATA
- EDUCAZIONE ALIMENTARE
- NUTRIZIONE SPORTIVA
- VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA TRAMITE BIOIMPEDENZIOMETRIA (idratazione, massa magra, massa grassa)



Impostazione ed ottimizzazione di programmi nutrizionali tramite il controllo dello stato d'idratazione e delle modificazioni della Massa Muscolare e della Massa Grassa a livello amatoriale ed agonistico. Verifica di situazioni cataboliche a seguito di allenamento intenso e/o mancata introduzione della corretta quantità proteica. Prevenzione degli stati di disidratazione acuta e relativa caduta di performance.

Cell. 346-6296272 – [chiaramarinidietista@libero.it](mailto:chiaramarinidietista@libero.it) – [www.dietistachiamarini.it](http://www.dietistachiamarini.it)

# UN ANNO DI MANIFESTAZIONI

Gli eventi e le grandi manifestazioni nazionali in città e in provincia

## FESTAREGGIO

20 agosto - 13 settembre 2015



Lo sport in tutte le sue forme e sfumature si esibisce alla Festa Provinciale dell'Unità. Come ogni anno l'organizzazione degli eventi sportivi (e non) dell'Area Sport e dell'area Balli&Balli è affidata al Comitato Uisp in collaborazione con le associazioni sportive di Reggio Emilia e provincia.

## MARATONA DI REGGIO EMILIA

13 dicembre 2015



La maratona Città del Tricolore – Trofeo Parmigiano Reggiano festeggia il suo ventesimo compleanno. Un appuntamento imperdibile per gli appassionati della corsa ma anche per chi vuole approfittare di un percorso podistico che tocca il centro storico e arriva fino ai comuni delle terre Matidilche.

## GIOCAGIN

21 febbraio 2016

Da oltre 25 anni Uisp porta nei palazzetti della provincia il "divertimento in movimento". Bambini e ragazzi delle associazioni

sportive sono protagonisti di un pomeriggio di spettacoli ed esibizioni di ginnastica, danza, pattinaggio e arti marziali. La raccolta fondi Uisp contribuisce ai progetti di Peace Games nei campi profughi palestinesi. In via di definizione la sede dell'edizione 2016.

## NEVEUISP

6-13 marzo 2016



A La Thuile in Valle d'Aosta l'appuntamento dedicato agli amanti degli sport invernali. Tante iniziative per dare a chiunque la possibilità di divertirsi e stare insieme godendo del paesaggio innevato.

## NUOTIAMO

Aprile 2016

Giochi e attività in acqua per adulti e bambini. Una grande festa promossa dalla lega Nuoto Uisp in collaborazione con le associazioni sportive. Una domenica mattina dedicata all'acqua e aperta a tutti che si svolge dentro le vasche della piscina di via Melato dove bambini e adulti possono sperimentare attività e discipline acquatiche.

## VIVICITTA'

3 aprile 2016



La corsa per tutti simbolo dell'Uisp. Ogni anno un fiume di persone invade in centro storico per la tradizionale corsa urbana a cui partecipano proprio tutti, scuole, atleti e famiglie e che si corre simultaneamente in migliaia di piazze all'insegna della solidarietà.

## BICINCITTA'

8 maggio 2016

La manifestazione dedicata alla bicicletta, che valorizza la mobilità sostenibile nelle città italiane. Come ogni anno, nella giornata nazionale della bicicletta, la Uisp di Reggio organizza eventi ed iniziative a due ruote per bambini, famiglie e sportive. Calendario e location da definire.

## UISP SPORT FUN

Maggio 2016



Escursioni in canoa e in barca vela, attività sportive, giochi e spettacoli per far divertire grandi e piccoli. Due giorni dedicati allo sport e all'ambiente nella splendida cornice naturalistica della Vasca di Corbelli a Rivalta. Le associazioni sportive Uisp promuovono attività gratuite per tutti valorizzando le discipline che si svolgono in ambiente naturale e non necessitano di impiantistica sportiva.

## SUMMERBASKET

Giugno 2016

L'appuntamento estivo per gli amanti del basket 3 contro 3. Con oltre 50 tappe in tutta Italia la pallacanestro arriva anche nelle piazze di Reggio Emilia aprendole ai giovani e al divertimento urbano.

# SCUOLA DI BALLO



corsi di:

**Salsa Portoricana**  
**Salsa Cubana**  
**Bachata, Merengue**  
**Balli Di Gruppo**  
**Tango Argentino**  
**Hip-Hop**  
**Break Dance**

**Popping**  
**Latin-pop**  
**Zumba**



**PRIMA LEZIONE DI PROVA**  
**Ti Aspettiamo nelle sedi di :**  
**Casalgrande**  
**Scandiano**  
**Rubiera**  
**Reggio emilia**

**Info: 339 3774807**  
**338 2083513**  
**raffa.one@alice.it**  
**Facebook: RITMO CALIENTE RE**

## *Corso di Avviamento e perfezionamento allo Sci per Ragazzi dai 5 ai 14 anni "Cerreto Laghi"*

Il nostro Sci Club Vi propone un  
**NUOVO CORSO DI SCI**

Il nostro Obiettivo è di avviare e  
perfezionare la tecnica, il tutto all'insegna  
del divertimento

**Domenica 07- 14 - 21 - 28 Febbraio 2016**

**Costo del Corso a partire da € 250,00**

### **I corsi comprendono:**

Viaggio di A/R per 4 domeniche + Accompagnatore,  
SKI-PASS per 4 domeniche per i Ragazzi,  
Scuola sci per un totale di 12 ore complessive  
Assicurazione: Tessera Sci Club Cusna

**Partenza** "Bus della Neve"

Parcheggio: Via Cecati ore 7.00 (a fianco Conad)

**Rientro** a Reggio E. ore 18.00 circa

**ISCRIZIONI** dal 1 Settembre sino ad esaurimento  
posti disponibili

### *Anticipazione programma Sci Club Cusna*

Hintertux	da Venerdì 30 Ottobre a Domenica 1 Novembre 2015,	costo € 240,00
Cervinia	da Venerdì 27 a Domenica 29 Novembre 2015,	costo € 240,00
Gressoney Staffal	da 31 Gennaio al 7 Febbraio 2016,	costo a partire € 495,00
Compressorio Monterosa Ski	( prezzo valido per i primi 10 iscritti entro il 30 Settembre )	



Tel. 3356946257  
Email: info@sciclubcusna.it  
www.cusnasciclub.it - www.sciclubcusna.it



# TUTTI PAZZI PER LA NEVE

Escursioni, vacanze e convenzioni per la stagione invernale 2015/2016



Con Uisp la stagione invernale diventa un'emozione alla portata di tutti grazie alle convenzioni stipulate per i soci dall'Area Neve Uisp Emilia-Romagna sugli skipass giornalieri e stagionali. negli impianti sciistici del nord Italia.

Per gli amanti dello sci da discesa, snowboard e sci di fondo gli Sci Club di tutta la provincia organizzano corsi e uscite giornaliere e settimanali.

Per gli escursionisti e le famiglie che desiderano scoprire anche le bellezze del territorio locale, la lega Montagna Uisp propone un calendario di ciaspolate, trekking ed escursioni alla portata anche dei meno esperti, che sfocia - tra febbraio e marzo - in una settimana bianca rivolta ai soci con un programma di attività per grandi e piccoli. Per rimanere aggiornati sulle attività consulta l'Area Neve sul sito del Comitato di Reggio Emilia.

## SPORT

*dalla A alla Z*

Uisp è presente in tutto il territorio provinciale attraverso l'attività di leghe e coordinamenti, e vive in oltre 400 associazioni sportive affiliate che condividono e diffondono i valori dello Sportper tutti. Chiamaci per avere informazioni sull'offerta sportiva in città e provincia.

- ATLETICA
- Attività equestri
- AUTOMOBILISMO
- Basket
- Ginnastiche
- Motociclismo
- NUOTO
- TENNIS
- Tiro con l'arco
- VELA
- GOLF
- Pallavolo
- PATTINAGGIO
- Parkour
- SCI
- Subacquea
- CALCIO
- Canoa
- CICLISMO
- Danza
- ESCURSIONISMO

[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

### Stagione 2015/2016

#### Nordic Walking

da Settembre corsi base presso parco del Crostolo (Reggio E.)

#### Corso di fotografia base e avanzato

da Settembre corsi fotografici base e avanzati teorici e pratici con fotografo professionista

#### Escursioni a piedi e in mtb

con Guide Ambientali Escursionistiche e in inverno si CIASPOLA!!!

#### Corsi di sci fondo

da Gennaio 2016 corso primo e secondo livello nel nostro Appennino

### Passi da Gigante

INFO E CONTATTI:

[www.passidagigante.it](http://www.passidagigante.it)

[info@passidagigante.it](mailto:info@passidagigante.it)

333.9874013 - 340.2279205 - 349.5852699

**“Raggiungi i tuoi clienti quando cercano su Google quello che offri”.**

Paghi solo se fanno clic per visitare il tuo sito web o chiamarti.



**STEP 01**

Stimiamo un budget utile a portarti ai primi posti su Google per acquisire nuovi clienti.



**STEP 02**

Valutiamo le opportunità per ottenere un ritorno nell'investimento a breve o medio termine sulle parole chiave inerenti al tuo business



**STEP 03**

un Brain-storming con te e i tuoi collaboratori ci permetterà di acquisire informazioni utili al conseguimento dei risultati auspicati.



**STEP 04**

Un accordo commerciale con possibilità di ridurre i costi in caso di mancato risultato e premi per risultati soddisfacenti.



**STEP 05**

Studiamo una campagna pubblicitaria Ad-Hoc per un target specifico di potenziali clienti interessati al tuo prodotto/servizio per massimizzare le vendite.



**STEP 06**

Non resta che attendere: tanti nuovi clienti ti contatteranno in breve tempo!



**quantik recos**

**WEB AGENCY**

Quantik Recos s.r.l.

Via Romana 42 | 42028 Poviglio | RE | Italy

Tel. 0522.966349 | info@quantik.it





## FORZA ED EQUILIBRIO AL TUO BENESSERE

### ARTI MARZIALI

AIKIDO  
KUNG FU WUSHU  
GOJU RYU KARATE  
OKINAWA KOBUDO  
KENDO  
IAIDO  
JODO  
KYUSHO JITSU  
TAEKWONDO  
WING TSUNG  
BRAZILIAN JIU JITSU  
CAPOEIRA  
AUTODIFESA Shoreikan  
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU

tecnica, eleganza, leve e movimenti circolari  
l'antico stile interno del fiore di susino  
lo stile originario a corta distanza  
pratica e combattimento con armi bianche  
l'arte del combattimento con la spada giapponese  
l'unione dell'essere con la spada giapponese  
l'arte e le tecniche di bastone giapponese  
lo studio dei punti vitali per l'autodifesa  
lo sport olimpico del combattimento con i calci  
l'autodifesa nella sua forma più diretta  
l'arte della lotta a terra e tecniche di sottomissione  
movimento a ritmo di musica nella lotta brasiliana  
l'allenamento base per la tua difesa personale  
le antiche tecniche di Ju Jutsu all'origine dell'Aikido

### DISCIPLINE ORIENTALI

TAI JI QUAN  
YOGA  
YOGA GRAVIDANZA  
MEDITAZIONE  
QI GONG  
PILOGA  
DANZA MEDIORIENTALE

fluidità dei movimento ed equilibrio interiore  
armonia tra corpo, mente e spirito  
corsi specifici dal 4° mese e per il post  
per aumentare rilassamento e concentrazione  
le tecniche orientali per la salute del corpo  
flessibilità e tonicità per sentirsi meglio  
la sensualità e la femminilità della danza egiziana

### E PER I PIU' PICCOLI

AIKIDO BAMBINI  
AIKIDO RAGAZZI  
BABY TAEKWONDO  
TAEKWONDO JUNIORES  
KUNG FU BAMBINI  
KENDO RAGAZZI  
KARATE JUNIORES  
CAPOEIRA BAMBINI  
YOGA BAMBINI

psico-motricità e divertimento in movimento  
sviluppo armonioso dei movimenti di base  
gioco e psico-motricità dai 4 ai 6 anni  
agilità e divertimento con i calci  
coordinazione motoria e flessibilità  
imparare attraverso i principi della spada  
il Karate applicato per la difesa personale  
giocosità e movimenti a ritmo di musica  
Esercizi per una crescita armoniosa

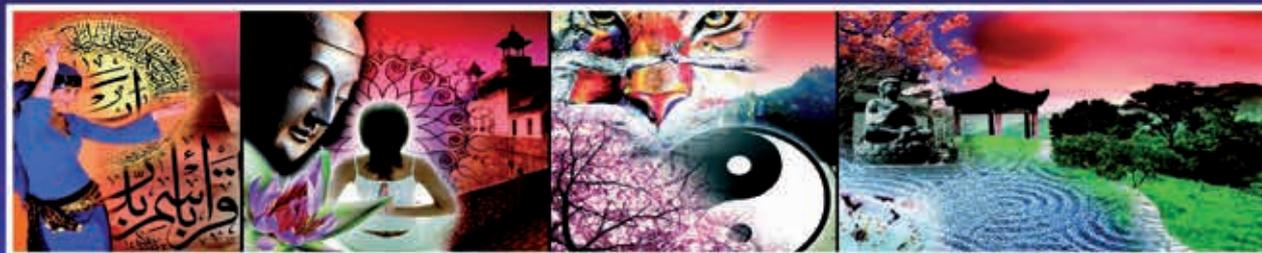
### PRENOTA LA TUA SETTIMANA DI PROVA

vedi tutti gli orari dei corsi anche sul nostro sito internet

**SEDE PRINCIPALE - via C. Monari 21 - RE**

**SUCCURSALE - via Gorizia 12 - RE**

**[www.shodan.it](http://www.shodan.it)**



### Scuola di Arti Marziali SHODAN a.s.d.

Sede principale: v. Monari 21 (da via Mazzacurati) - RE

Succursale 1: v. Gorizia 12, RE (nella vecchia Centrale)

**Tel. 0522.556297 - [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)**



**BASKET  
JOLLY**

A.S.D.

# 1...2...3

# MINIBASKET!

## DA OTTOBRE A MAGGIO



### CENTRI MINI E MICRO BASKET NATI DAL 2003 AL 2010

#### A REGGIO EMILIA

- PALESTRA SECCHI
- PALESTRA ROSTA NUOVA
- PALESTRA VIA PREMUDA
- PALESTRA VIA PRIMO MAGGIO
- PALESTRA ELEMENTARI RIVALTA
- PALAZZETTO DI RIVALTA

### 4 LEZIONI DI PROVA GRATIS A TUTTI GLI ISCRITTI BORSA E MAGLIA!

### INFO

Tel. 347 0047699

Tel. 349 5839425

Tel. 0522 557823 (dopo le ore 18)

Tel. 0522 330165 (dopo le ore 18)

[basket2000@libero.it](mailto:basket2000@libero.it)

tutte le attività sono rivolte ai soci