



n.05  
Ottobre 2018



**UISP**

sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

**Scappo in Romagna!**  
Il Capodanno nella  
capitale dell'accoglienza

**Mosca e  
San Pietroburgo**  
Un viaggio tra storia,  
arte e cultura

**Berlino con Istoreco**  
Alla scoperta della città  
che ha cambiato la  
geografia dell'Europa

**Matera**  
Nuovo fascino per la  
città eletta capitale della  
cultura europea 2019

**N° 5 - 2018**  
**Tempo Libero Uisp**  
Mensile di cultura  
sportiva e turismo

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

**Proprietario:**  
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 del Settore Turismo**  
Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30  
Chiuso il pomeriggio

**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 16 ottobre 2018  
Attività riservate ai soci UISP.

Altre vacanze e gite in amicizia  
e compagnia, per conoscere e  
vivere la meravigliosa ricchezza  
del patrimonio storico, culturale e  
ambientale che il nostro pianeta  
riesce ancora ad offrirci.

## LA FESTA DELLE FESTE

**SABATO 1 DICEMBRE ORE 15:30**  
**AL TEATRO HERBERIA DI RUBIERA**  
**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI RUBIERA**

Un pomeriggio speciale, con l'interpretazione  
di famosi brani di musica classica e lirica che  
Andrea Bocelli presenta ricorrente negli spettacoli.  
Potremo ascoltare dal vivo bravi professionisti:  
un pianista, un tenore, un soprano, un baritono e il nostro coro.

**PARTECIPATE NUMEROSI L'INGRESSO E' LIBERO!**

Alle ore 15:00 dal parcheggio Funakoshi di Reggio Emilia  
partirà un bus speciale (costa € 5 A/R) per la festa;  
per il posto sia in pullman che a teatro è consigliata  
la prenotazione telefonando allo 0522/267204

**Domenica 3 Febbraio, ore 12:30 al CTL di Bagnolo**

## TRADIZIONALE PRANZO DI PESCE CON I CUOCHI DI SENIGALLIA

Una bella occasione per vivere un pomeriggio in  
compagnia e allegria, gustando un menù sempre  
preparato con grande cura e molta passione dai cuochi e i  
gestori dell'hotel Baltic di Senigallia **Roberto** e **Alessandra**.

**Il Menù:** antipasto, due primi,  
secondo, contorno, dolce,  
acqua e vino a volontà.

**Il costo è di € 24 a persona**

Sono disponibili 250 posti e saranno  
assegnati ai primi che li richiederanno.  
Prenotazione obbligatoria allo 0522/267204  
**pagamento entro il 21 gennaio.**

**Il pranzo è riservato ai soci UISP**

## RINNOVO DELLA TESSERA UISP

**La tessera UISP ha una durata annuale e va sempre rinnovata,**  
per poter partecipare ai corsi di nuoto,  
acquagym, ginnastica, camminate e iniziative turistiche.  
La nuova tessera è valida dal 1 settembre 2018 al 31 agosto 2019.

**Costo € 7** per chi ha compiuto 65 anni;  
**Costo € 10** per chi rientra nella fascia di età 17 - 64 anni

## IL FOLKLORE E L'ALLEGRIA DEL CARNEVALE

**MARTEDÌ 5 MARZO ORE 21:00 AL CIRCOLO PIGAL DI REGGIO EMILIA  
(Piazza Azzurri d'Italia - Stadio Tricolore)**

Un "martedì grasso" con musica, ballo liscio e di gruppo: le più divertenti e originali maschere proposte dai soci, un gruppo dei maestri del carnevale di Castelnovo di Sotto porterà le straordinarie creazioni dell'anno.

Tanta allegria e divertimento per tutti e un assaggio di "frappe" che completano una festa per chiunque voglia anche solo stare in compagnia. Vi aspettiamo numerosi!!! **Ingresso € 5 a persona.**

## PER CONTINUARE A RICEVERE IL GIORNALINO UISP

Sono cambiate le normative fiscali e anche noi dobbiamo adeguarci. Dal 30 di marzo 2019, chi desidera ancora ricevere per posta, direttamente a casa il nostro giornalino, con tutti i programmi dei viaggi turistici e delle attività in palestra e piscina deve rinnovare la tessera UISP, fornirci l'indirizzo postale esatto (quello del domicilio), compreso il numero di cellulare (uno per ogni famiglia).

Chi lo possiede è utile che ci comunichi anche il proprio indirizzo email.

Lo scopo è velocizzare le comunicazioni con tutti i soci, sfruttando le opportunità offerte dai moderni sistemi informatici.

Vi attendiamo in ufficio, al telefono ai numeri 0522/267233 - 0522/267204, oppure all'indirizzo email: [settoreturismo@uispre.it](mailto:settoreturismo@uispre.it)



La caratteristica maschera carnevalesca di Arlecchino

## MONTEGROTTO TERME

Sono rimasti solo pochi posti disponibili per il soggiorno a Montegrotto in Novembre; per chi voglia trascorrere alcune giornate in un centro termale qualificato,

proponiamo già le date di Febbraio.

**L'Epifania porta una bella novità: tutti a Montegrotto, godiamoci un weekend per iniziare bene il nuovo anno.**

### ORGANIZZIAMO 11 TURNI

3/6 Gen.	3 pensioni più un pranzo	€ 360 in doppia	€ 381 in singola
14/17 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola
14/21 Feb.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
17/21 Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 385 in doppia	€ 413 in singola
21/28 Feb.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
17 Feb./3 Mar.	14 pensioni più un pranzo	€ 1130 in doppia	€ 1228 in singola
21/24 Feb.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola
14/24 Feb.	10 pensioni più un pranzo	€ 830 in doppia	€ 900 in singola
24/28Feb.	4 pensioni più un pranzo	€ 385 in doppia	€ 413 in singola
24 Feb./3 Mar.	7 pensioni più un pranzo	€ 610 in doppia	€ 660 in singola
28 Feb./3 Mar.	3 pensioni più un pranzo	€ 320 in doppia	€ 341 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (bevande escluse), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100, saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 15% della quota di partecipazione.**



Il lato piscine dell'hotel Antoniano a Montegrotto

Dal 6 al 13 Maggio

## PERLE DI RUSSIA: MOSCA E SAN PIETROBURGO

In un mondo dalla geografia politica sempre in continua evoluzione, il viaggio a **Mosca** e **San Pietroburgo** si propone sicuramente come una delle novità 2019. Avrete la possibilità di vedere la realtà in rapida e continua trasformazione.

Si tratta di città che hanno conservato profonde radici storiche, presentano un patrimonio artistico e culturale di straordinaria bellezza, hanno restaurato palazzi

e basiliche meravigliose, aperto le porte alla modernità con costruzioni futuristiche che hanno impegnato i migliori architetti. Un viaggio tra passato, presente e futuro, attrae sicuramente l'interesse e la curiosità dei numerosi turisti che scelgono da vari anni questo itinerario.

Il viaggio in treno AV da **Mosca** a **San-pietroburgo**, permette di addentrarsi in un territorio naturalistico straordinario.

**Il costo del viaggio è di:** € 1470 a persona in camera doppia; € 1760 in singola, **comprensivo di:** transfert in bus da e per gli aeroporti; volo Lufthansa A/R su Bologna con scalo a Francoforte; sette mezze pensioni in hotel a 4 stelle più cinque pranzi in ristorante con acqua in caraffa; ingressi al Cremlino; Monastero Serghiev Posad; Metropolitana; Museo Hermitage; Palazzo Puskin compreso Parco e sala d'Ambrà; Fortezza di Pietro e Paolo; Parco Petrodvorez; trasferimento in treno ad alta velocità da Mosca a S. Pietroburgo, sempre accompagnati dalla guida.

**Caparra di € 300 per l'iscrizione. Saldo entro 30 giorni prima della partenza.**

**Sono compresi inoltre:** il visto consolare, assicurazione medica e annullamento, accompagnatore per tutto il viaggio. **E' obbligatorio il passaporto valido oltre il 13 novembre 2019. Il costo non comprende:** le mance (circa € 50) obbligatorie in questi paesi, eventuale aumento carburante o modifiche di valore della valuta.

**Posti limitati e iscrizioni assolutamente entro la fine di febbraio.**

Domenica 11 Novembre

## L'EREMO DI SANTA CATERINA ED ARONA

Il bellissimo eremo di "**Santa Caterina del Sasso**" sorge a strapiombo sulla sponda orientale del **Lago Maggiore** nel comune di Leggiuno. Raggiungeremo il complesso dal piazzale sovrastante scendendo per una scalinata panoramica di 240 gradini o utilizzando il comodo ascensore. Pranzo libero.

Nel pomeriggio visiteremo **Arona**, una città "**d'acqua e roccia**", proprio come i galli-celti la definirono all'alba della sua

storia. Arona è un incanto sul lago, ricca di storia e di intrattenimenti culturali per tutte le età.

È la città del trenino multicolore, che porta grandi e piccini a scoprire le sue meraviglie, rendendo lieve le severità del colosso di San Carlo, il Sancarlone o la Rocca Borromea.

Girando per Arona, in ogni angolo è possibile ammirare il suggestivo panorama di questa sponda del lago Maggiore.

**Il costo è di € 35 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, visita guidata all'eremo, accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Domenica 18 Novembre

## L'AFFASCINANTE ACQUARIO DI GENOVA

L'**Acquario di Genova** ha un sistema di vasche con la più ricca esposizione di biodiversità acquatica d'Europa.

Il percorso espositivo mostra oltre 70 ambienti e circa 12.000 esemplari di 600 specie, provenienti da tutti i mari del mondo. Arrivati a Genova dedicheremo la mattinata all'esplorazione del magico

acquario, un viaggio emozionante attraverso il profondo blu. Pranzo al sacco.

Nel pomeriggio ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro storico della città. Si può percorrere via Garibaldi, incorniciata da splendidi palazzi per giungere alla bellissima piazza De Ferrari.

**Il costo è di € 50 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, ingresso all'acquario, accompagnatore. **Per i bambini dai 4 ai 12 anni il costo è di € 40.**

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



Piazza Rossa e sullo sfondo il magico Cremlino



L'incanto all'acquario di Genova

Sabato 8 Dicembre

## MERCATINO ASBURGICO DI LEVICO TERME

Il Mercatino di Natale di **Levico Terme**, in Trentino Alto Adige, ha il sapore di una favola antica che prende vita nel Parco secolare degli Asburgo, un luogo dove si può ancora godere dell'autentico spirito del Natale.

Lasciatevi guidare dalle luci soffuse che vi condurranno attraverso il parco e le sue maestose piante secolari in un'atmosfera che ricorda l'antica nobiltà.

**Il costo è di € 35 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, trenino per il centro, accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

La manifestazione è arricchita da numerose e simpatiche iniziative quali: il trono di Babbo Natale, passeggiate in carrozze trainate da cavalli, un simpatico trenino che vi porterà dal centro di Levico Terme ai mercatini, la fattoria degli animali, e il maneggio, attrazioni che renderanno indimenticabile la vostra visita.



Le tipiche casette in legno del mercatino di Levico

## CLASSICA VACANZA A PORTOROSE

Una rilassante proposta per iniziare bene il 2019 e godersi una bella vacanza.

Portorose è sempre una località piacevole, si caratterizza per i lunghi viali pedonali sul mare, hotel eleganti e molto confortevoli, ampie piscine coperte con

acqua dolce e marina a temperature gradevoli, con impianti idromassaggio favolosi, saune e giochi d'acqua. Cure termali e trattamenti di bellezza eseguiti con professionalità, casinò e buona tavola.

### TURNO 2/6 GENNAIO (4 notti) PRESSO UNO DI QUESTI 3 HOTEL

PORTOROSE	RIVIERA	HISTRION
Hotel 4 stelle sul mare collegato al centro termale e alle piscine con acqua dolce.	Hotel 4 stelle sul mare, collegato al suo centro benessere e alle piscine con acqua di mare.	Si trova sul mare a 2 km dal centro di Portorose, ampie piscine con acqua salata, scivolo, idromassaggi.
Per la 1/2 pensione <b>€ 385 a persona in camera doppia, € 465 in singola</b>	Per la 1/2 pensione <b>€ 345 a persona in camera doppia, € 415 in singola</b>	Per la 1/2 pensione <b>€ 290 a persona in camera doppia, € 340 in singola</b>
Accappatoio compreso		

### TURNO 2/13 GENNAIO (11 notti)

<b>PORTOROSE</b> Per la 1/2 pensione <b>€ 825 a persona in camera doppia, € 1045 in singola.</b> Accappatoio compreso
--

### TURNO 6/13 GENNAIO (7 notti)

<b>PORTOROSE</b> Per la 1/2 pensione <b>€ 545 a persona in camera doppia, € 685 in singola</b> Accappatoio compreso
--

**Bambini in camera con due adulti:** 0/3 anni non compiuti gratis, 3/12 anni sconto 50%, adulti 3° letto in camera sconto 10%. Il prezzo comprende: il viaggio A/R in bus, mezza pensione, ingresso alle piscine, utilizzo delle biciclette, ginnastica in acqua, accompagnatore e assicurazione sanitaria. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 15 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 20% della quota di partecipazione.** Chi desidera effettuare il pranzo in hotel (solo al Portorose) lo deve prenotare e pagare alla reception, costa € 22 a persona bevande escluse.

### SOGGIORNO SULLA NEVE A ZIANO DI FEMME DAL 19 AL 26 GENNAIO

Per gli appassionati dello sci, proponiamo la classica vacanza sulla neve a Ziano di Fiemme. **Per info su iscrizioni e prezzi:** Daniela Prandi 393/8578315



Il maestoso ingresso del Grand Hotel Portorose

Dal 29 Dicembre al 1 Gennaio

## ALTRO CAPODANNO IN RIVIERA ROMAGNOLA

Quest'anno abbiamo pensato di arricchire anche l'offerta di capodanno nell'elegante hotel "Embassy & Boston" di Milano Marittima, un 4 stelle vicino al centro e direttamente sul mare.

Per festeggiare il nuovo anno è prevista una cena di gala con spettacolo di accompagnamento.

**Il costo della gita è di € 435 a persona in camera doppia, € 465 in singola, comprensivo di viaggio in pullman, escursioni, 3 pensioni complete con bevande, gran cenone di capodanno, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Caparra di € 160 per l'iscrizione. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 30 giorni dalla partenza, la penale è di € 160 a persona. Saldo entro 20 giorni prima della partenza.**

**La gita sarà confermata al raggiungimento di 30 iscritti.**

Durante i 4 giorni di soggiorno sono previste anche meravigliose escursioni nella zona: visita alla città di Ravenna e al borgo di San Leo.

La Riviera è anche la capitale dei presepi, non mancheranno le visite ai presepi di sabbia, al presepe Galleggiante di Cesenatico e al museo del sale di Cervia.

## DIANO MARINA (LIGURIA)

Riproponiamo il soggiorno invernale a Diano Marina, presso l'hotel "Torino" molto gradito per la posizione, l'eleganza, e l'ottimo trattamento a tavola. Una struttura alberghiera molto bella, colloca-

ta in centro al paese e comoda al mare. L'accompagnatore proporrà una salutare ginnastica giornaliera, ampie passeggiate sul lungomare ed alcune escursioni nei paesi più caratteristici della costa.

### ORGANIZZIAMO TRE TURNI

2 / 9 Febbraio	7 pensioni	€ 585 a persona in doppia	€ 725 in singola
2 / 16 Febbraio	14 pensioni	€ 915 a persona in doppia	€ 1195 in singola
9 / 16 Febbraio	7 pensioni	€ 565 a persona in doppia	€ 705 in singola

**Il prezzo comprende:** pensione completa con bevande ai pasti, viaggio di A/R in pullman, accompagnatrice, ginnastica quotidiana, assicurazione sanitaria. **Caparra di € 100. Saldo entro 20 giorni prima della partenza. A meno di 15 giorni dalla partenza la penale è il 15% della quota di partecipazione.**

## TENERIFE L'ISOLA DELL'ETERNA PRIMAVERA

Come lo scorso anno abbiamo scelto di trascorrere la vacanza all'hotel "Sol Tenerife" perchè offre un servizio alberghiero più confortevole e comodo al mare. Situato a 200 metri dalla spiaggia di Playa de las Américas, sull'isola di Tenerife, il Sol Tenerife offre 3 piscine

all'aperto con lettini, un campo da tennis e sistemazioni provviste di balcone arredato con vista frontale o parziale sul mare.

Trattamento a tavola di ottima qualità con servizio completo a buffet, acqua e vino compresi ai pasti.

### ABBIAMO ANCORA POSTO IN DUE TURNI

18 Feb. / 4 Mar.	14 pens. complete	€ 1525 a persona in doppia	€ 2065 in sing.
4 / 25 Febbraio	21 pens. complete	€ 2130 a persona in doppia	€ 2925 in sing.

**Due o tre settimane complete, il prezzo comprende:** di transfert da e per gli aeroporti, volo di A/R da Bergamo, pensione completa, utilizzo di tutte le attrezzature dell'hotel, accompagnatore UISP per tutto il periodo, assicurazione annullamento e medica. **ATTENZIONE!** Iscrizione entro il **30 Novembre, caparra € 300 a persona, saldo entro 25 giorni prima della partenza.**

**Nella quota non è compreso l'eventuale adeguamento carburante e carbon tax.** Partenza in bus da RE ore 1:00 del mattino.



Gli incantevoli mosaici della città di Ravenna



L'hotel "Tenerife Sol"

Sabato 19 Gennaio

## PADOVA: MOSTRA DI GAUGUIN E GLI IMPRESSIONISTI

Nella mattinata visiteremo “**Palazzo Bo**”, sede principale dell’**Università di Padova**, situato nel bellissimo centro storico della città. Effettueremo la visita guidata ai Cortili della “Cucina Anatomica” e del Teatro Anatomico. Solo in assenza di eventi o attività istituzionali potremo visitare anche l’Aula Magna Galileo Galilei, la Sala dei Quaranta, la Sala di Medicina. Pranzo libero.

**Il costo della gita è di € 50 a persona**, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso e visita guidata a Palazzo Bo, ingresso alla mostra con audioguida.

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

Nel primo pomeriggio andremo presso il “**Palazzo Zabarella**” per visitare la mostra “**Gauguin e gli impressionisti**”.

Dipinti di Cézanne, Degas, Gauguin, Manet, Monet, Berthe Morisot, Renoir, Matisse sono proposti in questa eccezionale mostra. Capolavori dalla Collezione Ordrupgaard considerata da sempre una delle più belle raccolte europee di arte impressionista.



Opera del maestro in esposizione

Domenica 17 Febbraio

## FICO: L'ECCELLENZA AGRO-ALIMENTARE ITALIANA

Fico è il più grande parco agroalimentare del mondo. Potrete assaporare prelibatezze italiane e scoprire l’origine dei prodotti. Sarà un’ottima occasione per trascorrere una piacevole mezza giornata all’insegna della cultura della biodiversità, dove scoprire le meraviglie agroalimentari del nostro Paese.

**Il costo della gita è di € 20 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

Fico è un bel luogo per conoscere i processi della produzione alimentare o dedicarsi allo shopping dove il food la fa da padrone.

La partenza da Reggio Emilia è fissata per le ore 13:00 e il ritorno da Bologna alle ore 20:30.

Giovedì 7 Marzo

## MERCATO DI CERVIA E PRANZO DI PESCE

Giovedì mattina è il tradizionale mercato a **Cervia**. Avremo la possibilità di immergerci in piazza Andrea Costa per lo shopping in uno dei più grandi mercati della provincia di Ravenna. Per il pranzo si ritorna al ristorante “**Peccato di Gola**” a Cesenatico.

**Il costo della gita è di € 60 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo di pesce e accompagnatore.

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

**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.



In occasione della festa della donna, proponiamo due belle gite a Cervia e Riccione con squisiti pranzi di pesce

Domenica 10 Marzo

## SHOPPING A RICCIONE E PRANZO DI PESCE

Mattinata a disposizione da dedicare alla visita del bellissimo lungomare, oppure a una passeggiata in Viale Ceccarini, la zona più mondana di **Riccione** dove si concentrano i negozi (un’ottima occasione per fare un po’ di shopping).

A **Riccione** moda, eleganza, atmosfera frizzante e piacere della vita conquistano

**Il costo della gita è di € 60 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo di pesce e accompagnatore.

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

no i visitatori. Per il tradizionale pranzo di pesce andiamo al ristorante “**Locanda della Luna**” dove negli scorsi anni siamo stati ospiti molto graditi e ben accolti.

**È previsto il pranzo veramente speciale:** antipasti caldi e freddi, due primi, spiedini e fritto misto dell’Adriatico, dolce, caffè, acqua e vino.

Domenica 24 Marzo

## CAMMINATA DA MONTEROSSO A VERNAZZA

Per gli amanti delle belle camminate, sui sentieri che costeggiano il mare e offrono panorami indimenticabili, proponiamo uno dei tratti più affascinanti del litorale Ligure, con la possibilità di fare una bellissima escursione da **Monterosso** a **Vernazza**. Il **"Sentiero Azzurro"** ha una difficoltà media è uno dei più apprezzati percorsi escursionistici di tutta la penisola, non presenta particolari difficoltà (3,5 km - 300 m dsl) per una durata di circa due ore.

Partiremo dall'abitato di Monterosso in Piazza Garibaldi, con una salita su una scalinata tra le case del paese che offre **Il costo è di € 30 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, guide per l'escursione e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

scorci di straordinaria bellezza tra terrazze coltivate a orti e limoni, si consiglia l'uso di calzature adatte perchè, superato il nucleo di case, si intraprende un sentiero lungo il crinale fino in quota, un saliscendi in mezzo ad uliveti e scorci meravigliosi, per discendere fino al borgo di Vernazza. Il pranzo è libero.

Per chi non desidera fare la camminata ci sarà la possibilità di spostarsi in treno per visitare le altre bellissime località delle Cinque Terre. Come sempre saremo accompagnati dalle guide della Lega Montagna che proporranno un passo alla portata di tutti.



Il suggestivo borgo di Vernazza

22 - 23 Marzo

## SPETTACOLARE TRENINO DEL BERNINA

Per gli amanti delle bellezze naturali, dei paesaggi alpini ancora ricoperti da un soffice manto nevoso, anche quest'anno riproponiamo la meravigliosa tratta ferroviaria **"Bernina Express"** inserita fra i patrimoni dell'Unesco.

Il percorso si snoda armoniosamente nel cuore del massiccio montuoso del Bernina, attraverso viadotti, gallerie, ghiacciai, valli suggestive e incontaminate.

Il primo giorno arriveremo a **Varenna** sul Lago di Como, raggiungeremo in tra-

**Il costo è di € 265 a persona** in camera doppia, **€ 290** in singola, comprensivo di viaggio in pullman, biglietto ferroviario in carrozze riservate, due pranzi in ristorante e una mezza pensione in hotel con bevande incluse, guida, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 90 a persona.**

ghetto Bellagio, pranzo in un rinomato ristorante sulle rive del lago.

Prima dell'arrivo in hotel visiteremo il bellissimo Santuario della Madonna di Tirano.

Cena tipica valtellinese e pernottamento in hotel.

Il secondo giorno, dopo l'attraversata con il **"Trenino Rosso del Bernina"**, andremo a pranzo in un noto e raffinato ristorante nella centralissima Sonne Platz di **St. Moritz** e visiteremo la città.

Domenica 7 Aprile

## CASTIGLIONCELLO E ABBAZIA DI OLIVETO MAGGIORE

Come una gemma ricca di vita, **Castiglioncello** è sempre stata racchiusa da una natura che ne ha preservato l'essenza genuina e tranquilla, ricca di peculiarità e tradizioni che affondano le radici in tempi lontani.

Al mattino ci sarà la possibilità di visitare liberamente il centro e percorrere il bellissimo lungomare, attraverso il tratto di costa che arriva fino al porto turistico Marina Cala De' Medici.

**Il costo è di € 65 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo completo, ingresso e guida a Oliveto Maggiore e accompagnatore.

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

Il pranzo che prevede menù tipico della zona e bevande incluse, sarà presso un ristorante a **Marina di Cecina**.

Nel pomeriggio visiteremo con la guida la bellissima Abbazia di **"Monte Oliveto Maggiore"** situata tra i calanchi, tipici della zona, in un bosco di cipressi e querce. L'Abbazia è uno splendido complesso monastico, nonché uno scrigno di tesori dell'arte, che si trova ad Asciano, nel cuore delle Crete Senesi.



L'abbazia di Monte Oliveto Maggiore

13 - 14 Aprile

## GINEVRA: VISITA AL CERN E ANNECY

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

Lo scopo principale del **Cern** è quello di fornire agli studiosi gli strumenti necessari per la ricerca in fisica delle alte energie.

Accompagnati dai professionisti del Centro, nel primo pomeriggio, visiteremo alcuni dei locali consentiti al pub-

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

blico. Pranzo libero. Il mattino seguente visiteremo con la guida il bel centro storico della città di Ginevra. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita libera della **“Venezia della Savoia” Annecy**, il gran numero di vicoli e canali che la attraversano, rendono questa località a dir poco suggestiva. Passeggiando per le case del centro, in un’atmosfera che vi riporterà al passato.

22 - 23 Aprile

## I MERAVIGLIOSI BORGHETTI DELLA VAL D'ORCIA

Sui colli, borghi e monumenti isolati di straordinario fascino sorvegliano boschi di querce, oliveti, vigneti dove si producono il Brunello e gli altri grandi vini. Il primo giorno al mattino visiteremo una bella cantina in zona Montalcino, assaggio di salume e formaggio e degustazione di questo ottimo vino.

Al pomeriggio con la guida ci addenteremo nel meraviglioso borgo di Montal-

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

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

Nel pomeriggio visita di Montepulciano, borgo medievale di rara bellezza. Montepulciano racchiude eleganti palazzi rinascimentali, antiche chiese, splendide piazze e piccoli angoli nascosti.

Dal 25 al 28 Aprile

## L'INCANTO DI MATERA E LA VALLE D'ITRIA

Uno stupendo tour tra **Puglia e Basilicata** per conoscere e vivere alcune delle città e dei paesi che meglio rappresentano la storia, la cultura e le bellezze naturali d'Italia. Meta principale sono senz'altro i **“Sassi di Matera”**, città che l'Unione Europea ha eletto per il 2019 come capitale della cultura. I sassi offrono un paesaggio lunare, scavato sul pendio roccioso di un monte che lascia senza parole. Sosteremo ad Altamura, nota soprattutto per il suo patrimonio archeologico e per le bellezze architettoniche, è inoltre famosa per la qualità e la

**Il costo della gita è di € 395 a persona in camera doppia; € 450 in singola** comprensivo di viaggio interamente in pullman, tre mezze pensioni in hotel, due pranzi in ristorante, guida per quattro mezze giornate, l'ingresso alla fortezza di Castel del Monte, assicurazione sanitaria ed accompagnatore.

**Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza.**

**A meno di 15 giorni dalla partenza, penale di € 100 a persona.**

varietà della sua panificazione.

Durante il viaggio visiteremo la fortezza di **Castel del Monte**, i Trulli e i viottolli fiabeschi di **Alberobello**, sosteremo a **Putignano** noto per il suo fantasioso Carnevale, raggiungeremo **Polignano a Mare** incastonato tra le rocce scoscese di un mare limpidissimo.

Per concludere **Trani**, **“l'Atene della Puglia”**, così come viene definita grazie al suo ricco patrimonio artistico, il cui emblema è sicuramente la splendida cattedrale, testimonianza dello splendore della Trani Medievale.



Paesaggi unici in Val d'Orcia



A Matera si resta incantati da così tanta bellezza

Domenica 28 Aprile  
**GORINO DOVE IL PO ENTRA NEL MARE**

La natura incontaminata che circonda per lunghi tratti il più lungo fiume italiano raggiunge il suo massimo splendore verso la foce. Tra canneti, paludi e canali sono sorti anche villaggi e paesi che vivono praticamente di pesca e turismo. **Gorino** è uno dei simboli più significativi, un paese sorto proprio sulla sponda

**Il costo è di € 65 a persona**, comprensivo di viaggio in pullman, pranzo, battello, e accompagnatore. **A meno di 8 giorni dalla partenza, si rimborsano solo € 30.**

Dal 28 Aprile al 1 Maggio  
**TOUR IN CORSICA: L'ISOLA DELLA BELLEZZA**

Un bellissimo tour in bus, affascinante dal punto di vista ambientale e paesaggistico: seguiremo la litoranea che collega città e paesi dell'isola.

Il viaggio permette di scoprire i luoghi e le città più belle, di soffermarci nei tratti panoramici più interessanti e di ammirare le peculiarità naturali che resteranno

imprese nei nostri ricordi.

Un tour di un'isola che non finisce mai di stupire con le sue bellezze naturali: coste e scogliere maestose, un sistema montuoso immerso nel verde di boschi e pinete. Ci soffermeremo nelle città di S. Florent, Isola Rossa, Calvi, Porto, Ajaccio, Bonifacio, Porto Vecchio, Bastia.

**Il costo a persona è di:** € 490 in camera doppia, € 565 in singola

**Comprensivo di:** viaggio in bus, tre mezze pensioni in hotel, guida per tre giorni, accompagnatore, assicurazione sanitaria, traghetto A/R (per l'attraversata Livorno/Bastia s'impiegano 4 ore), imbarco d'andata previsto alle 8:30, imbarco di ritorno alle ore 14:00. Si parte dal parcheggio Funakoshi di RE domenica 28 aprile alle ore 4:00 e si ritorna alle 22:00 circa di mercoledì 1 maggio. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**

Dal 2 al 5 maggio  
**BERLINO TRA STORIA E CULTURA**

**1°G.** Attraverso brevi spostamenti in pullman visiteremo l'East Side Gallery, con il monumento al Muro, fino al nuovo centro con il Potsdamer Platz ed il quartiere del governo. **2°G.** Al mattino visiteremo la città con lo sguardo rivolto agli Anni '20 e '30, anni in cui la città visse una incredibile espansione. Il programma proseguirà con la visita a **Wannsee:** qui si incontrarono gli alti vertici nazisti per discutere su come realizzare la deportazione e lo sterminio degli ebrei. A seguire visiteremo la villa voluta e costruita

dall'artista ebreo Max Liebermann. Infine visiteremo il Reichstag, sede del parlamento tedesco. **3°G.** Visiteremo il museo della Bernauer Strasse per capire le ragioni della costruzione del muro e il Check Point Charlie. Nel pomeriggio conosceremo la Berlino della diversità: fin dagli Anni Venti la città si distingueva per dinamismo e multiculturalità. Chiuderà la giornata un rilassante giro in barca sul fiume Sprea. **4°G.** Tempo libero nella mattinata, transfer all'aeroporto di Berlino con il volo per l'Italia alle ore 18:45.

**Il costo a persona è di:** € 720 in camera doppia, € 810 in singola

**La quota Comprende:** ricercatore - guida di Istoreco (Salvatore Trapani) per tutto il soggiorno, volo Ryanair A/R, bus per tutti gli spostamenti e per aeroporti, 3 pernottamenti in hotel 3 stelle con prima colazione, 4 pasti in hotel o in ristorante, 8 visite guidate, ingressi nei musei e luoghi di memoria sopraindicati, escursione in battello. Assicurazione medica/ RCT. **Iscrizioni e caparra € 250 a persona entro il 15 gennaio, saldo entro il 2 aprile. In caso di rinuncia al viaggio fino a 15 giorni dalla partenza, la penale è di € 250, dopo tale data non si effettuano rimborsi, a meno che non venga attivata l'assicurazione annullamento (€ 35 a persona).**



Le bellissime scogliere di Bonifacio



La cupola del Parlamento di Berlino

Domenica 5 Maggio  
**IN CROCIERA SUI NAVIGLI DI MILANO**

Partiremo da RE alle ore 13:00 con arrivo nel primo pomeriggio a **Milano**.

Oggi la riqualificazione della Darsena dei Navigli è uno dei progetti che Expo Milano 2015 ha lasciato in eredità alla città e alla Regione.

Con questo intervento la Darsena viene restituita alla città e torna a essere luogo storico e simbolo di Milano.

Dedicheremo una bella visita ai navigli con la navigazione in battello, che ci permetterà di visitare e osservare questo luogo riscoperto e di immergerci nell'at-

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

mosfera delle antiche vie di navigazione commerciale per la città.

Passeremo la serata nelle vie che costeggiano il **Naviglio Grande**, dove sarà possibile effettuare l'apericena davanti ad un buon buffet e un drink a prezzo contenuto € 10/12. Una bella occasione per vivere la movida milanese e passeggiare in questo angolo di città.

L'atmosfera che si respira ai Navigli è davvero molto particolare e il panorama romantico.

Rientro a RE verso le ore 24:00.



Atmosfera serale sui navigli

Domenica 12 Maggio  
**VITTORIALE A GARDONE RIVIERA E SIRMIONE**

Il lago di Garda emana sempre un fascino inimitabile, i tanti paesi che lo circondano si rispecchiano nelle sue limpide acque e col trascorrere degli anni si sono rifatti un look sempre più elegante.

Il **"Vittoriale"** di **Gardone Riviera** presenta le strutture e il luogo per svolgere, durante l'estate, una ricca attività artistica e musicale. Accompagnati da una guida visiteremo gli spazi ideati da Ga-

**Il costo della gita è di € 45 a persona** comprensivo d'ingresso e guida al Vittoriale, viaggio in pullman e accompagnatore. Pranzo libero. **A meno di 8 giorni dalla partenza, non si effettuano rimborsi.**

briele d'Annunzio e realizzati dall'architetto Giancarlo Maroni dedicati a queste manifestazioni. Al termine andremo a **Sirmione** che il celebre poeta Catullo ha presentato come la **"Perla del Garda"**. La magnifica penisola dove sorge la cittadella è situata sulla costa meridionale del Lago di Garda, il punto d'accesso per la città di Sirmione è la porta del Castello Scaligero sempre molto affascinante.

17 - 18 - 19 Maggio  
**A ROMA CON IL TRENO AV TIVOLI E LE SUE VILLE**

**Il programma presenta grandi novità.**

La prima giornata sarà dedicata alla **"Roma Antica"** con visita interna al Colosseo, Fori Imperiali e Palatino.

Una visita unica attraverso i luoghi simbolo dell'arte e della storia antica, attraverso un itinerario ricco di suggestioni.

Il secondo giorno, al mattino, visiteremo gli interni del Palazzo del Quirinale, seguiremo il percorso "artistico-istituzionale e tematico" che comprende: il Piano Nobile, la Vasella, i bellissimi giardini e il Museo delle Carrozze. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio tempo libero per

**Il costo è di € 390 a persona in camera doppia, € 450 in singola**, comprensivo di viaggio in treno dalla stazione AV Mediopadana, guida per due mezze giornate, due mezze pensioni più un pranzo, ingressi al Foro Romano, Colosseo e Palatino, Quirinale percorso artistico, Villa Adriana e Villa d'Este, trasferimenti in metropolitana, assicurazione sanitaria e accompagnatore. **Caparra € 100 a persona, saldo entro 20 giorni prima della partenza. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza, penale € 100 a persona.**

lo shopping o la visita libera della città. L'ultimo giorno lo dedicheremo interamente a Tivoli. Al mattino visita guidata di Villa Adriana, Patrimonio Mondiale dell'Umanità, il simbolo archeologico di Tivoli; si tratta dell'antica dimora dell'imperatore Adriano, testimonia la magnificenza dell'Impero romano. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita di Villa d'Este, uno dei tesori del sito, splendido esempio di architettura rinascimentale.

Alle ore 18:00 ritrovo in hotel, partenza con il treno alle ore 19:00, arrivo a Reggio alle ore 21:00.



L'imponente fontana dell'organo di Villa d'Este



## IL BENESSERE IN TUTTE LE STAGIONI: AUTUNNO E INVERNO IN MOVIMENTO CON I CORSI IN PISCINA DI ACQUAGYM E NUOTO

Dopo un'estate al mare di benessere in acqua non perdere i benefici ottenuti e continua l'attività con Uisp, un'ampia scelta di giorni, orari e impianti in cui fare movimento, corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua per rimanere sempre in forma.

### PISCINA COMUNALE VIA MELATO VASCA DA 25 METRI

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9:00 - 9:50 interm. - avanzati
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50 - 10:40 principianti
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:50 - 10:40

### PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	8:10 - 9:00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ	9:50 - 10:40
Gym in acqua	LUNEDÌ	10:40 - 11:30
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11:30 - 12:20

### PISCINA FILIPPO RE

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:00 - 9:50
Gym in acqua	LUNEDÌ - VENERDÌ	9:50 - 10:40
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	10:40 - 11:30

### HAI BISOGNO DI ESERCIZI MIRATI E SU MISURA PER TE ?

Se hai bisogno di esercizi specifici per un problema cronico, un infortunio o un recupero della mobilità, puoi trovare nei nostri corsi di recupero funzionale in acqua tanti benefici, lavorando su parti specifiche del tuo corpo.

### RECUPERO FUNZIONALE VIA GATTALUPA

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Recupero funzionale motorio	MARTEDÌ - GIOVEDÌ - SABATO	14:00 - 14:50
Recupero funzionale motorio	MARTEDÌ	14:50 - 15:40
Recupero funzionale motorio	MERCOLEDÌ	12:20 - 13:10
Recupero funzionale neurologico	GIOVEDÌ	14:50 - 15:40

### ISCRIZIONI AL SECONDO TURNO

Le iscrizioni per il 2° Turno che andrà dal 4 febbraio al 8 giugno si svolgeranno dopo le festività natalizie.

**Prelazioni:** dal 7 gennaio al 19 gennaio 2019

**Nuovi iscritti:** dal 21 gennaio 2019

Verranno attivati solo i corsi che raggiungeranno il numero minimo di 12 iscritti.

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 6° 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 + laureato in scienze motorie + giusta dose di socializzazione. Questo mix ha permesso a UISP di avere i corsi SOLD OUT fino a gennaio 2019 ma si sta impegnando per trovare ulteriori spazi palestra nei quali poter iniziare nuovi corsi a Febbraio 2019 in modo da accontentare tutti coloro che ne fanno richiesta. Se non conosci il progetto afa chiama lo 0522-267230 il lunedì o il venerdì dalle 9:00 alle 12:00.

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
La Centrale	Via Gorizia, 12	Lunedì - Giovedì	10:30-13:30
Belvedere	Riv. Ottobre, 27	Lunedì - Giovedì	14:30-16:30
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lunedì - Giovedì	10:00-11:00
Dryade 	Via Monti, 11	Lunedì	14:30-17:30
Dryade 	Via Monti, 11	Giovedì	9:00-12:00
Let's Dance	Via XX Settembre, 1	Martedì - Giovedì	14:30-15:30
Obiettivo Danza	Via Monti Urali, 1	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Mercoledì - Venerdì	17:00-20:00
Pezzani	Via Wibiki, 30	Lunedì - Giovedì	19:00-21:00
Rivalta	Pal. Scuole Elementari	Martedì - Giovedì	17:00-18:00
Sdk	Via Zibordi, 14/a	Lunedì - Giovedì	9:15-10:15 / 11:15-12:15
Palestra A- Gym ex Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	Mer. 17:00-18:00 Ven. 15:00-16:00
Palestra A- Gym ex Osea	Via Canalina 38	Martedì - Giovedì	8:30-10:30

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

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNI	ORARI
Osea A-Gym ex Osea	Via Canalina 38	Mercoledì - Venerdì	Mer. 18:00-19:00 Ven. 16:00-17:00
Bocciofila Tricolore	Via Agosti, 3	Lunedì - Giovedì	11:00-13:00
Riabilitango Osea A-Gym	Via Canalina 38	Venerdì	18:00-19:00

**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.**

**QI GONG** Il Qi gong è una disciplina con un effetto di prevenzione naturale che si basa sulla medicina tradizionale cinese. Comprende tecniche di movimento, di respirazione e di percezione interna al fine di allenare una profonda quiete interiore. Si eseguono esercizi dolci, senza particolare sforzo, che si adattano alle condizioni fisiche ed energetiche della persona. Il corso è adatto a tutti e a tutte le età.

**QUANDO:** il lunedì dalle 15:00 alle 16:00 presso la palestra A-GYM via della Canalina n° 38 RE.

**INSEGNANTE:** Simona Beltrami **POSSIBILITÀ DI FARE UNA LEZIONE DI PROVA**

**ISCRIZIONI IN UISP** lun. al ven. 8:30 - 13:00 e 15:00 - 18:00 sab. 9:00 alle 12:00 mer. mattina chiuso.

## RIABILITANGO *La riabilitazione per le patologie neurologiche a passo di musica*

**QUANDO:** venerdì dalle 18:00 alle 19:00 presso la palestra A GYM in via della Canalina, 38 RE

### Corso di Tangoterapia con metodo RiabiliTango

Il metodo RiabiliTango è nato nelle corsie dell'ospedale San Giuseppe di Milano da una collaborazione di Medici Fisiatri, Fisioterapisti, Infermieri e da Marilena Patuzzo coordinatrice infermieristica del reparto di riabilitazione e insegnante di Tango Argentino, che per diversi mesi hanno modificato, adattato tecniche e passi del Tango Argentino per poterlo utilizzare come riabilitazione in diverse patologie neurologiche. È un'attività fisica moderata adatta a tutti, particolarmente utile alle persone affette da patologie neurologiche che compromettono equilibrio, postura, qualità del cammino e del movimento (Parkinson, sclerosi multipla, esiti di ictus). **Informazioni e iscrizioni** presso gli uffici Uisp di RE tel. 0522/267211

## A.F.A. MOTORIA IN PROVINCIA

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

## A.F.A. NEUROLOGICA IN PROVINCIA

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

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI** occorre recarsi nelle segreterie UISP o negli impianti nei giorni e orari come da tabella **con modulo AFA compilato valido dal 1/09/2018**. 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.

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI 9:00 ALLE 11:00	QUANDO
Belvedere	Mercoledì - Venerdì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	Per conoscere le date di iscrizione presso il Polo Territoriale SUD telefonare in UISP. Le iscrizioni si possono effettuare presso la sede UISP. Sarà anche possibile iscriversi tramite i Nostri incaricati che passeranno ad inizio attività presso le varie Palestre.
Marco Polo	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Bocciofila Tricolore	Lunedì - Giovedì	9:00-10:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Massenzatico	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Dirett. in pal. a inizio attività	
San Prospero	Martedì - Giovedì	14:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Villa Sesso	Lunedì - Giovedì	14:30-15:30	Dirett. in pal. a inizio attività	
Pasubio	Lunedì - Venerdì	15:00-16:00	Dirett. in pal. a inizio attività	
Villa Cella	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Dirett. in pal. a inizio attività	
Ca' Bianca	Lunedì - Giovedì	16:30-18:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Sdk (Via Zibordi)	Lunedì - Giovedì	8:15-9:15	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Dryade	Lunedì - Giovedì	9:30-11:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Let's Dance	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Nakayama	Mercoledì - Venerdì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Lunedì - Giovedì	9:00-11:00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	
Beriv Multisport	Mercoledì - Venerdì	15:30-16:30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5	

## ATTIVITA' SPECIALI A REGGIO EMILIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO
Beriv	Mercoledì	10:00-11:00	Pilates		
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:00-9:30	Pilates in piedi		
Obiettivo Danza	Merc. - Venerdì	9:30-11:30	Pilates Dolce/avanzato		
SDK (Via Zibordi)	Mercoledì	8:30-10:30	Ginnastica Posturale	Ufficio UISP	
Dryade	Lunedì - Giovedì	13:00-14:00/14:30-15:30	Circuit Fitness	Ufficio UISP	
Dryade	Martedì - Venerdì	9:30-11:30	Aerobica dolce/aerobic fitness		
Pezzani	Martedì	19:15-20:30	Yoga		DAL 03/09
City Yoga	Lunedì	9:30-10:30	Pilates		
Palestra a- Gym ex Osea	Lunedì - Giovedì	20:00-21:15	Hata Yoga adulti	Ufficio/pal.	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì	18:15-19:30/19:45-21:00	Hata Yoga adulti principianti	Ufficio/pal.	
Palestra a- Gym ex Osea	Martedì - Venerdì	21:15-22:30	Ginnastica adulti total body	Ufficio/pal.	
Let's Dance	Venerdì	10:30-11:30	Pilates	Ufficio UISP	
Circolo Enel	Martedì	9:00-10:00	Pilates	Ufficio UISP	

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI	QUANDO
Albinea	Mercoledì - Venerdì	8:30-9:30	Palestra	
Barco	Martedì - Giovedì	16:45-17:45	Circolo Arci	
Bibbiano	Martedì - Giovedì	15:30-16:30	Palestra	
Cadelbosco	Martedì - Giovedì	9:00-10:00	Palestra	
Castelnovo	Martedì - Venerdì	8:30-11:30	Palestra	Dal 1/10 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	14:30-16:30	Palestra	

## ATTIVITA' SPECIALI IN PROVINCIA

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI
Palaenza	Venerdì	17:00-18:00	Yoga Terapia	
Palaenza	Venerdì	18:00-19:30	Yoga	
Palaenza	Venerdì	19:30-21:00	Yoga	In palestra durante le attività
Palaenza	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00	Aerobica Dolce	
Pal. Montecavolo	Lunedì - Venerdì	11:30-12:30	Hata Yoga	
Pal. Borzano	Martedì - Giovedì	18:00-19:00/19:15-20:30	Hata Yoga	

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI** Per chi paga l'intero quadrimestre Ottobre-Gennaio il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25, per tutti gli altri la tariffa è di € 33 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI: alle date indicate per l'iscrizione seguirà un secondo turno per la raccolta della quota, che avverrà 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 nei seguenti giorni e orari fino ad esaurimento posti: LUN-MAR-GIOVEN 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 12:00

**PER FREQUENTARE I CORSI E' NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' LUDICO MOTORIE.**  
**Per Informazioni sui corsi di ginnastica e att. speciali :** 0522/267214 Daniele Olivi - d.olivi@uispre.it

**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 auto-sufficienti. La ginnastica a domicilio mira a mantenersi attivi e partecipi alla vita sociale, senza cadere nel circolo vizioso della sedentarietà e si propone di lavorare sulle capacità fisiche della persona.

*L'uguaglianza è in gioco*

18  
19

 **UISP**  
sportper tutti

Facciamo sport per cambiare il mondo.

*Unisciti a noi, diventa socio!*