



Nella provincia contiamo oltre 44.000 soci e circa 500 società affiliate.

Organizziamo attività sportive, ricreative, culturali, ambientali, formative e socio-assistenziali, inoltre manifestazioni di importante rilevanza quali: INCONTRO AL FIUME – STRABOLOGNA - PALIO METROPOLITANO DI VOLLEY - GINNASTICA NEI PARCHI, gratuita nei mesi estivi.

Le attività sportive sono divise in due tipologie:

una, di attività corsistico formativa

l'altra, di organizzazione diretta di campionati e manifestazioni per:

Atletica – Basket – Biliardo – Calcio – Ciclismo – Discipline Orientali – Ginnastica – Nuoto – pattinaggio – Sci – Tennis – Tiro con l'Arco – Volley.

Ci occupiamo inoltre dell'organizzazione di attività sportive nelle carceri Adulti e Minori ed attività per i diversamente abili.

Per quanto riguarda il nostro quartiere siamo presenti nella piscina del Centro Sportivo Cavina, ove organizziamo Corsi di nuoto e ginnastica in acqua per tutte le fasce di età.

Organizziamo corsi di ginnastica dolce per anziani con inseriti specifici esercizi di Memory Training, nelle palestre scuola Aldo Moro – Birra – Casteldebole, nel centro sociale autogestito Il Parco, nella sede socio ricreativa del Consorzio Aldebaran in via della Salute.

Gestiamo in convenzione con il quartiere i campi Aretusi, dove vengono disputati allenamenti e partite di calcio ufficiali, in base alle richieste di prenotazione presentate ed assegnate dal quartiere alle società.

Inoltre, sempre in convenzione con il quartiere gestiamo la palestra Gigina Querzè, ove vengono organizzati:

corsi di ginnastica dolce con Memory Training, corsi balli di gruppo, corsi di baby dance, Corso di difesa personale femminile ed una sala macchine per cardiofitness, ove vengono proposti abbonamenti a partire da 30 € (cifra metà di quanto viene proposto dalle palestre private).

**CORSI DI GINNASTICA DOLCE UNDER 99  
NOVITA' 2006 - 2007: IN TUTTI I CORSI MEMORY TRAINING**

## **Quartiere Borgo Panigale**

**Centro Autogestito Il Parco** – Via E.A.Poe 4

**Palestra Scuola Aldo Moro** - Via Santorre di Santarosa 2

**Palestra Casteldebole** - Via de Nicola 9

**Palestra G.Q.** - Via Cavalieri Ducati 12

tel. 051 406202

**Sede Socio-Ricreativa del Consorzio Aldebaran Bologna Ovest** - Via della Salute 2/4

## **GINNASTICA UISP CORSI 2006/2007**

### **CORSI UISP: DIVERTIMENTO E BENESSERE PER TUTTI**



#### **Balli di gruppo da sala**

I balli di gruppo più di moda del momento proposti in modo semplice per chi vuole fare attività fisica divertendosi e imparando a ballare.

#### **Danza moderna creativa per bambine e ragazze**

Rivolta a bambine dai 4 anni in poi che vogliono avvicinarsi, con esercizi propedeutici e in forma ludica alla danza moderna per proseguire nella fascia d'età superiore (6-15 anni) con basi della danza contemporanea

#### **Danza del ventre e danza persiana**

Consigliata alle donne di ogni età che vogliono imparare a muovere il proprio corpo con armonia mobilizzando schiena, bacino e fianchi e a giocare con la propria femminilità per sentirsi più belle.

#### **Difesa personale femminile**

Rivolto alle donne di tutte le età che hanno deciso di imparare a difendersi per motivi personali di varia natura o perchè hanno voglia di sentirsi sicure.

#### **Ginnastica dolce under 99 e Memory Training**

Rivolta a tutti coloro che vogliono prendersi cura del proprio corpo, riscoprendo un modo nuovo di muoversi divertendosi, in armonia con se stessi, migliorando il proprio benessere, stimolando la mente.

#### **Ginnastica posturale**

Respirazione, allungamento e tonificazione muscolare, rilassamento per la salute della schiena e delle articolazioni.

#### **Pilates**

Un programma di fitness pensato ed ideato per allungare e tonificare i muscoli attraverso l'arte del controllo.

### **Bioenergetica**

Gli esercizi di bioenergetica sono stati ideati per favorire la salute psico-fisica della persona al fine di migliorare il livello di energia vitale disponibile, di favorire il fluire delle emozioni, di aumentare il contatto con se stessi e con la realtà circostante. Gli esercizi sono rivolti alla globalità della persona: a livello corporeo, emotivo e psichico; la finalità degli esercizi è un fare per sentire. Il corso è condotto da una psicologa psicoterapeuta abilitata alla conduzione di classi di esercizi di bioenergetica.



**Per maggiori informazioni telefonare all'UISP Provinciale Settore Ginnastica dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30 alle ore 13,00 - tel. 051/6025240**