

ATTIVITÀ SPECIFICHE



GESTANTI – ACTIVE MAMY

Scopri i benefici dell'attività motoria in gravidanza

Corsi in piscina e in palestra per il secondo e terzo trimestre di gravidanza tenuti da operatori con formazione specifica. Iscrizioni aperte tutto l'anno.

NEOMAMME – ACTIVE MAMY – BABY

Un percorso di attività motoria condiviso tra mamma e bebè

L'attività fisica post-parto è fortemente raccomandata al fine di prevenire e ridurre l'eccesso di peso dopo la gravidanza.



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Programma di attività per specifiche condizioni di salute.

Il gruppo AFA, formato da Scienze Motorie, collabora con medici e azienda sanitaria per seguire persone di ogni età con specifiche condizioni di salute attraverso programmi di esercizi specifici e costantemente assistiti da svolgersi sia in palestra che in piscina.

Prenoti un colloquio gratuito: afa.bolzano@uisp.it - 0471 1651743



DISABILITÀ

Tutti abili in movimento!

Progetto che permette alla UISP stessa di inserire persone disabili all'interno dei propri corsi, dando loro la possibilità di inserirsi e integrarsi all'interno di un gruppo di normodotati, e di sperimentare le proprie abilità. I ragazzi saranno seguiti personalmente durante tutto il corso scelto.

BASKIN

Corso di basket integrato

Consente a giocatori con disabilità (fisica e/o mentale) e a giocatori senza disabilità, maschi e femmine, di giocare sullo stesso campo e nello stesso tempo.



SCUOLE

Corsi e progetti di attività motoria e/o sportiva

Con i nostri operatori, durante l'orario scolastico o extrascolastico (per gli istituti di istruzione di qualsiasi grado).



INTERCULTURA

Promozione dello sport come strumento educativo, di inclusione e di benessere sociale

Accompagnamento e facilitazione di accesso allo sport per minori, adulti e famiglie straniere. Opere di sensibilizzazione e iniziative sul territorio in collaborazione con la rete locale.

I SETTORI DI ATTIVITÀ



ACQUA



PRIMI PASSI



MOVIMENTO



CALCIO



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



TERZA ETÀ



ACTIVE WOMAN



DISABILITÀ



POLITICHE GIOVANILI



SPORT E INTECULTURA

E INOLTRE...

PROGETTO SYN: Colonie residenziali a carattere sportivo ludico ed educativo per ragazzi/e.

CENTRI ESTIVI: Attività estive giornaliere per bambini e ragazzi.

EVENTI E MANIFESTAZIONI: Uisp è punto di riferimento per l'organizzazione di grandi e piccoli eventi sportivi e manifestazioni cittadine.

 **UISP**
sportpertutti

Comitato di Bolzano

🏠 Via Firenze 37/a - Bolzano

☎ 0471 300057

🌐 www.uisp.it/bolzano ✉ bolzano@uisp.it

Seguici su:  UISP Bolzano



Città di Bolzano
Stadt Bozen

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

I CORSI E LE ATTIVITÀ



UISP



BAMBINI / RAGAZZI



NUOTO

Corsi di nuoto per bambini da 3 ½ anni

I corsi sono suddivisi in base all'età e alla preparazione. Si svolgono da ottobre a maggio in varie piscine di Bolzano.

SYNCRO

Danza in acqua per bambine e bambini dai 6 anni in su

I corsi sono suddivisi in principianti, intermedi e progrediti.



ACQUATICITÀ

Prime esperienze in acqua, da 3 a 36 mesi

I corsi sono suddivisi in 3 fasce di età con un genitore. In varie piscine di Bolzano.

ACQUAGIOCO

Spazio libero per famiglie per bimbi da 18 mesi a 5 anni

A disposizione un operatore UISP e materiali per l'acquaticità.

MOTRICITÀ

Giochi per stimolare le capacità motorie

I corsi sono suddivisi in 2 gruppi da 2-3 anni con un genitore e 3 ½-5 anni in autonomia. Corsi da ottobre a maggio.



GINNASTICA ARTISTICA

Maschile e femminile suddivisa in corso base e agonistica

Possibilità di frequentare per più ore in settimana. Da ottobre a maggio. A partire da 4 anni.

JUDO

Per la resistenza, l'equilibrio e l'autocontrollo

Da 4 a 13 anni, suddivisione in base alle fasce di età.



CALCIO

Calcio giovanile

Progetto Celtic UISP "Facciamo un altro calcio" per un calcio inclusivo ed educativo attraverso programmi d'integrazione con bambini disabili. Pulcini (6-9 anni) ed Esordienti (10-12 anni).

Calcio per adulti

Campionati di calcio a 6 per adulti e calcio a 5 per gli Over 35.

calcio.bolzano@uisp.it

ADULTI



NUOTO

Corsi di nuoto per tutti i livelli

Suddivisi in principianti, intermedi e allenamento master. In diverse piscine di Bolzano.

NUOTO LIBERO

Per nuotare in autonomia

Acquisto di pacchetto ingressi, in diverse piscine di Bolzano.

GINNASTICA IN ACQUA

Corsi di AquaBike e AquaFitness

Pedalarre in acqua o tonificare i muscoli con l'uso di piccoli attrezzi. In varie piscine di Bolzano.



PALESTRA

Corsi di gruppo indirizzati al potenziamento muscolare

Tone Target, Energy Dance, Flex&Tone, Total Body. Possibilità di prova gratuita.

BODY & MIND

Attività finalizzate a migliorare la propria postura, flessibilità e benessere globale

Corsi di Yoga, Pilates ed Educazione posturale.

CORSI DI DANZA

Corsi di ballo per tutte le età

Danza Africana, Danze popolari e il nuovo corso di Salsation®

KARATE

Riflessi, equilibrio, forza fisica e agilità

Percorso fisico e spirituale che insegna a liberare la mente e convogliare tutta l'energia in un punto. Ottimo anche come difesa personale.

JUDO

Ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo

Arte marziale antica con fine educativo che si basa sull'utilizzo della forza dell'avversario.



ACTIVE WOMAN

Attività fisica dedicata alle donne

Diversi corsi ed attività proposte. Come corsi di arrampicata o corsa in compagnia. Inoltre incontri e conferenze dedicate.



TERZA ETÀ



ATTIVITÀ IN ACQUA

Per tutti i livelli e le capacità

Suddivisi in 5 corsi che vanno dalla ginnastica dolce, a quella di media intensità fino ai corsi per esperti e corsi di nuoto classici. Per riattivare il corpo in sicurezza. In varie piscine di Bolzano.



MOVIMENTO

Tante attività per rimanere in forma

Si va dalla ginnastica posturale/stretching specifica per la terza età, allo Yoga per la corretta postura, fino alla ginnastica a domicilio per chi ha difficoltà negli spostamenti.



NEUROBICA

Ginnastica per la mente

Attività che favoriscono un buon funzionamento cognitivo ed una buona elasticità mentale. Strategie per facilitare la concentrazione e la memoria.

VACANZE ATTIVE

Al mare o in montagna in compagnia

Una settimana di vacanza, dove oltre al piacere di stare in compagnia, verranno proposti momenti di ginnastica dolce e escursioni in gruppo, oltre a rilassarsi gustando ottimi piatti della cucina tipica locale.



GRUPPI DI CAMMINO

Passeggiate ed escursioni organizzate

Passeggiate con accompagnatore intervallate da esercizi, o escursioni in montagna sempre con l'accompagnamento di una guida escursionistica. Durante l'inverno l'attività si sposta in palestra.



SPORTELLO OVER 60

Punto d'incontro

Un momento d'incontro dove fare due chiacchiere bevendo un buon caffè con il responsabile del settore "anziani" di Uisp Bolzano per confrontarsi su vari temi, proporre nuove attività o migliorare quelle esistenti.