

UISP APS “UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI”
Corsi denominati Ginnastica per la Grande età, attività motoria dolce con l'aiuto di piccoli attrezzi.

BENESSERE A.S.D.C. Corsi di attività motoria e ginnastica dolce finalizzati alla prevenzione e al mantenimento della salute.

► Tutti i corsi sono tenuti esclusivamente da insegnanti con diploma ISEF o laurea in Scienze Motorie o Fisioterapia a cui si aggiunge l'esperienza nel settore.

● Per le persone con certificazione ISEE uguale o inferiore ai 10.000 Euro i corsi sono GRATUITI. Verrà richiesta solo la quota associativa annuale.

PER INFORMAZIONI:

Numero Verde
800 544 544

 **Televita**



comune di trieste
assessorato alle politiche dell'educazione e della famiglia
assessorato ai servizi e politiche sociali



ATTIVA - MENTE
IL MOVIMENTO È SALUTE

CORSI
DI ATTIVITÀ MOTORIA
rivolti alla popolazione adulta e anziana
2022- 2023



La competenza al servizio della persona

CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

presso le palestre dei **RICREATORI COMUNALI**

A cura di **U.I.S.P.**

COBOLLI Strada Vecchia dell'Istria 74

Martedì e Venerdì 9.30-10.20

PITTERI Via San Marco 5

Martedì e Venerdì 10.30-11.20

STUPARICH Viale Miramare 131

Martedì e Giovedì 10.15-11.05

NORDIO Pendice dello Scoglietto 22

Lunedì e Giovedì 9.00-9.50 e 10.10-11.00

BRUNNER Via Cordaroli – ingresso anche da via Solitro - Roiano

Lunedì e Giovedì 9.15-10.05 e 10.15-11.05

presso la **palestra Stage Lab** in Galleria Fenice, 2

Martedì e Venerdì 8.30-9.20 e 9.40-10.30

presso la **palestra UISP** di Via Beccaria, 6

Lunedì e Giovedì 15.00-15.50, 16.00-16.50 e 17.00-17.50



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

presso le palestre dei **RICREATORI COMUNALI**

A cura di **Benessere A.S.D.C.**

BRUNNER Via Cordaroli – ingresso anche da via Solitro

Martedì e Venerdì 9.00-9.55 e 10.05-11.00

COBOLLI Strada Vecchia dell'Istria 74

Lunedì e Giovedì 8.30-9.25; 9.35-10.30 e 10.40-11.35

DE AMICIS Via Colautti 3 – ingresso da via Ressel

Lunedì e Giovedì 9.00-9.55 e 10.05-10.30

FONDA SAVIO Via Doberdò

Lunedì e giovedì 9.00-9.55

GENTILI Via Servola 127

Lunedì e Giovedì 8.30-9.25 e 9.35-10.30

LUCCHINI Via Biasoletto 14

Martedì e Giovedì 9.00-9.55; 10.05-11.00

PADOVAN via Settefontane 43 – ingresso da via Padovan

Martedì e Venerdì 9.00-9.55; 10.05-11.00; 11.10-12.05

CIRCOLO AUSER "PINO ZAHAR" Rozzol Melara

Lunedì e Venerdì 9.00-10.00

presso la **palestra** della struttura di riabilitazione
del **DISTRETTO SANITARIO 2**

Via del Muraglione 1

GINNASTICA PER IL DOLORE ARTROSCICO CRONICO

Lunedì e Giovedì 15.00-15.55; 16.05-17.00

Martedì e Venerdì 15.00-15.55

GINNASTICA PER DIABETICI

Lunedì e Giovedì 17.10-18.05