

# PILATES

Condotto da Cinzia Degano



Il **metodo di ginnastica Pilates** tonifica la muscolatura di tutto il corpo ed insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente in relazione al movimento.

Con l'utilizzo del solo carico naturale migliora l'**equilibrio**, la **propriocezione dei movimenti**, il **tono muscolare** e **riduce il rischio di cadute e traumi**.

Risulta essere un **buon allenamento** per diversi livelli di preparazione fisica e per chiunque voglia riprendere un'attività fisica regolare.

**Palestra Scuola Zorutti**

**dal 4/10/2011**

**Via XXX Ottobre - Udine**

**MARTEDI**

**dalle 18.30 alle 19.30 e dalle 19.30 alle 20.30**

**(Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti)**



COMITATO TERRITORIALE UDINE

L'Uisp è un Ente di Promozione Sportiva che conta a livello nazionale oltre 1 milione e 200-mila soci e che promuove lo sportpertutti: un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità, che si riconosce in una filosofia dell'inclusione e si legittima in base a valori che non sono riconducibili al risultato sportivo in sé.

Lo "sportpertutti" si rifà a un concetto di sport che possa diventare, nella società moderna, un diritto per i cittadini di tutte le età, le condizioni sociali, il genere, la nazionalità di provenienza.

A livello locale la Uisp conta circa 10000 soci e numerosi progetti attivi sul territorio in collaborazione con **enti locali, aziende sanitarie, associazioni ambientaliste, istituzioni scolastiche ed associazioni no profit**. Organizza inoltre campionati amatoriali di **calcio, pallacanestro, pallavolo, judo, pattinaggio e ginnastica** coinvolgendo persone di tutte le età.

**Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi al numero 0432 640025 o inviare una mail all'indirizzo [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it).**

Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti -

Comitato Territoriale Udine

33040 Pradamano (UD) - Via Nazionale, 92/5 - Tel. 0432.640025 - Fax 0432.640023  
e-mail: [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it) - [www.uisp.udine.it](http://www.uisp.udine.it) - C.F.94019030306



COMITATO TERRITORIALE UDINE

## piano DONNA

Corsi Uisp 2011 - 2012

**MAMMA IN FORMA!**

**ginnastica con il passeggino**

**EDUCAZIONE  
PERINEALE**

**ZUMBA!**

**PILATES**



Uisp - Unione Italiana Sport Per tutti -

Comitato Territoriale Udine

33040 Pradamano (UD) - Via Nazionale, 92/5 - Tel. 0432.640025 - Fax 0432.640023  
e-mail: [udine@uisp.it](mailto:udine@uisp.it) - [www.uisp.udine.it](http://www.uisp.udine.it) - C.F.94019030306

## CORSO DI CONOSCENZA E DI EDUCAZIONE ALLA PERCEZIONE E ALLA FUNZIONE DEL PERINEO

Il corso è rivolto alle ragazze e alle donne di tutte le età.

**Condotto da Anna Barbetti**

**Insegnante di Scienze Motorie e Ostetrica**

I muscoli perineali mantengono intatta l'architettura del piccolo bacino, tengono gli organi pelvici nelle loro sedi, sono responsabili dell'apertura e della chiusura di uretra, vagina e ano e quindi della loro continenza; assecondano il passaggio del bambino nel canale del parto.

Le donne orientali, per tradizione, si prendono cura di questi muscoli, che si chiamano perineo, attraverso esercizi specifici.

Come tutti i muscoli, anche questi, se non vengono usati, perdono il tono e l'elasticità, mentre l'esercizio li tiene attivi e recupera la loro funzione.

Se la gravidanza e il parto li mettono alla prova, la menopausa richiama l'attenzione su di loro.

**Il corso aiuta sia nei casi di mancanza di tonicità muscolare del perineo, che in quelli nei quali una eccessiva tensione crea dolore.**

Recuperare l'elasticità di questi muscoli è importante per il benessere delle donne

**Palestra Scuola San Domenico**

**dal 7/10/2011**

**Via Massaua - Udine**

**VENERDI' dalle 17.00 alle 18.00**

**(Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti)**

Consigli: portare un tappetino da ginnastica e un telo/plaid. Vestirsi con tuta o pantaloni comodi e calzini caldi.

## MAMMA IN FORMA! CORSO DI GINNASTICA PER LE MAMME CON I PASSEGGINI

**Condotto da Anna Barbetti**

**Insegnante di Scienze Motorie e Ostetrica**



Come faccio a fare ginnastica con un bimbo?

A chi lo lascio?

E la poppata?

...Vieni con il tuo bimbo a fare ginnastica

Movimento, tonificazione, condivisione tra mamme,

spazio per allattare e cambiare il tuo bimbo

**Palestra Scuola San Domenico**

**dal 2/10/2011**

**Via Massaua - Udine**

**LUNEDI' dalle 17.00 alle 18.00**

**(Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti)**

## ZUMBA!!!

**Condotto da Sara Passantino**



La Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Si smaltisce.... divertendosi!!

**Palestra Scuola Zorutti**

**dal 6/10/2011**

**Via XXX Ottobre - Udine**

**GIOVEDI' dalle 18.00 alle 19.00**

**(Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti)**