



POLIUISP¹⁰

MILANO

ANTEPRIMA PROGRAMMA STAGIONE 2018-2019

OTTOBRE

Domenica 14 gita enogastronomica in Franciacorta

Lunedì 1 e Mercoledì 3 inizio corsi di ginnastica in palestra
(terminano mercoledì 29 maggio 2019)

NOVEMBRE

Da Giovedì 1 a Domenica 4 Stubai (A)

DICEMBRE

Da Venerdì 7 a Domenica 9 Minitour in Friuli
Tour guidato All inclusive dei luoghi principali del Friuli

Da Venerdì 7 a Domenica 9 Sant'Ambrogio sulla neve
Corvatsch-Mayrhofen-Hintertux - Programma neve certa

GENNAIO

Dal 3 al 6 Epifania in montagna Val Cenis (F)

Da sabato 12 e domenica 13 gennaio gite sciistiche con possibilità di week-end tutti i sabati e tutte le domeniche fino al 7 aprile

CORSO SCI RAGAZZI A TORGNON (SABATO)

e possibilità anche di corso per gli adulti

5 sabati a partire dal 19 gennaio

(sabato 19 e 26 gennaio, sabato 29 e 16 febbraio)

Sabato 9 febbraio cena in baita con rientro in motoslitta

CORSO SCI & SNOWBOARD ITINERANTE

Al sabato o alla domenica ogni due settimane in località diverse
Monginevro-Val Cenis-Serre Chevalier-Laax-Aletscharena
a partire dal 12 e 13 gennaio

WEEK-END FINE STAGIONE

Sabato 23 e Domenica 24 marzo Week-end di fine stagione con cena tipica
Val Cenis (F)

WEEK-END DI PRIMAVERA – ponte 25 Aprile in Val Senales

Da Giovedì 25 a Domenica 25 aprile

Poliuisp10

www.poliuisp.it

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568



POLIUISP¹⁰

MILANO

LA FRANCIACORTA E IL SUO SPUMANTE UNA GIORNATA NEI LUOGHI DOVE NASCE TRADIZIONE E GUSTO

San Pietro in Lamosa - Iseo

Domenica 14 ottobre 2018

Una giornata tra le colline moreniche imperlate dai vigneti, castelli e ville della nobiltà bresciana



Partenza in bus GT riservato: ore 7.50 P.le Egeo - 8.05 P.le Loreto - 8.15 P.za M. Titano/Rombon - 8.30 P.le Corvetto - 8.45 P.za S. Barbara (S. Donato M.)

Ore 10.00 Arrivo in Franciacorta. **Panoramica della Franciacorta con guida**, tra le colline moreniche imperlate dai vigneti, i castelli Ricetto di Bornato e Passirano, le ville della nobiltà bresciana.

Visita al **monastero cluniacense di S. Pietro in Lamosa** che si affaccia sullo splendido panorama della riserva naturale delle torbiere.

Ore 11.30 Visita alla tipica cantina agriturismo Clarabella, **degustazione del noto vino e pranzo**.

Antipasto con tortino di zucca con fonduta di taleggio e mandorle tostate, salumi della Franciacorta.

Primo con risotto al brut Franciacorta e robiola ai tre latt.

Secondo con guanciale di scottona con crema di patate crumble o tagliata di scottona.

Dessert. Vino della cantina, acqua, caffè.

Ore 14.30 **Visita con guida** del centro storico di Iseo, il lungolago, la pieve romanica di S. Andrea, il castello della nobile famiglia Oldofredi, piazza Garibaldi con la prima statua in Italia dedicata al generale, l'arsenale veneto.

Al termine ore 17 partenza per rientro a Milano previsto per le 18 /18.30

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE EURO 66

La quota comprende: viaggio A/R in pullman, panoramica con guida della Franciacorta, ingresso e visita con guida del monastero cluniacense di S. Pietro in Lamosa, visita alla cantina con degustazione, pranzo (con bevande incluse), visita con guida di Iseo.

La quota non comprende: tutto quanto non espressamente riportato ne "la quota comprende".

Per informazioni rivolgersi alla Poliuisp 10 - Tel. 340.3771551 – 331.1141077 – 340.2637903

Iscrizioni fino ad esaurimento posti !

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568

MOLTO PIÙ DI UNA GINNASTICA GENERALE



Tutto in 60'

Tutto in 60' nasce dall'esigenza di condensare in sessanta minuti tutto ciò che generalmente in realtà simili viene frammentato con più corsi alla settimana. Un programma quindi più ampio e globale di movimento, che ottimizza il nostro tempo a disposizione, studiato con scientificità per prevenire problemi della vita sedentaria o legati alle attività lavorative. Ma anche, per chi volesse, un programma per preparare e completare ogni altro sport o attività fisica.

**La palestra è presso il centro Fossati di via Cambini 4
(recarsi direttamente alla "palestra di ginnastica")**



Cosa proponiamo

Molto più di una ginnastica generale...Un'attività di ginnastica a corpo libero che utilizza ritmi gradualmente e progressivi, nel rispetto delle esigenze e delle condizioni di ogni partecipante.

Con uno sviluppo delle capacità motorie principali e mantenimento della funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico, lavorando sulla mobilità, sull'elasticità, sul tono e la coordinazione.

Con particolare attenzione nelle aree:

- **STRETCHING** - segmentato e globale (di tipo Meziere). L'obiettivo sarà quello di migliorare la flessibilità, prevenire gli infortuni, rilassare e ridurre le tensioni muscolari.
- **TONIFICAZIONE E FORZA MUSCOLARE** - l'obiettivo sarà quello di migliorare il tono e definizione dei piccoli e grandi gruppi muscolari ("punti critici") anche con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- **CARDIOFITNESS** - l'obiettivo sarà quello di migliorare la capacità cardiorespiratoria, aumentare la resistenza alla fatica, aumentare il dispendio calorico.
- **PREVENTIVA E ANTALGICA** - l'obiettivo sarà quello di mirare a movimenti che aiutino a correggere difetti posturali e atteggiamenti viziati. Agire con esercizi specifici lenitivi e posture antalgiche. L'obiettivo fondamentale sarà quello di riequilibrare l'organismo, migliorare gli atteggiamenti posturali viziati e le algie della colonna vertebrale dovute a varie patologie (artrosi, osteoporosi, discopatie, ecc.). Verrà utilizzata l'integrazione di più metodiche di ginnastica tra le quali esercizi tipo back school, autoposture prese dalla rieducazione posturale e esercizi di autoallungamento.

Da chi si è seguiti

*Un professionista con Diploma di Laurea in Scienze Motorie
e con esperienza nel settore del movimento umano*

A chi si rivolge

*Si rivolge ad un pubblico adulto di ogni età eterogeneo ma non agonista
Il gruppo di lavoro è generalmente composto da 10/15 partecipanti a lezione*

Tempi e durata

*I corsi si svolgono da ottobre a giugno
con lezioni bisettimanali di 60' in due palestre differenti*

Quota di iscrizione

QUOTA 200 Euro TUTTO L'ANNO (ottobre-giugno) con frequenza libera !
Il corso ha durata di 8 mesi, fino al 29 maggio. La quota comprende entrambi i giorni della settimana con frequenza libera comprensivo di tessera UISP con assicurazione.

Lezioni di prova gratuite ed iscrizione direttamente in palestra o in sede con possibilità di inserirsi in qualsiasi momento.

GIORNI E ORARI – inizio lunedì 1 ottobre

LUNEDÌ dalle 20.30 alle 21.30
MERCOLEDÌ dalle 20.30 alle 21.30

La palestra è presso il centro Fossati di via Cambini 4
(entrando presso il centro recarsi direttamente alla "palestra di ginnastica")

Lezioni di prova gratuite e iscrizione direttamente in palestra o in sede



POLIUISP¹⁰

MILANO

Ponte del 1° Novembre a STUBAI Tirolo austriaco

Da Giovedì 1 a Domenica 4 Novembre
Soggiorno in Hotel *** a Neustift

Piste da 1750 a 3200 m Im

A 20 km da Innsbruck, la grande zona sciistica dello **Stubai Gletscher** si sviluppa alla testata della Stubaital, da 1750 a 3200 m.

L'innevamento è garantito sulle piste sul ghiacciaio dove si scia su 34 piste servite da 26 impianti moderni

Neve garantita da ottobre a giugno

Il massimo per l'inizio di stagione sia per lo sci, sia per il comfort della località.

Giovedì

Partenza da Milano ore 10.30 con pullmini da via Pindaro.
Sosta durante il viaggio.
Arrivo in hotel, sistemazione cena e pernottamento.

Venerdì e Sabato

Colazione e cena in hotel (trattamento di mezza pensione).
Giornata di sci, per chi vuole con i nostri accompagnatori*.
Utilizzo del centro benessere a uso libero. Cena in hotel

Domenica

Colazione.
Giornata di sci, per chi vuole con i nostri accompagnatori*.
Ore 17 partenza per rientro a Milano.

** sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio.*

Soggiorno presso Hotel Christoph * a 20 minuti dagli impianti**

Ottimo hotel con ottima cucina, gestione familiare, centro benessere, free WI-FI

QUOTA DI PARTECIPAZIONE 470 Euro - soci 460

TUTTO INCLUSO !!!

La quota comprende viaggio A/R in minibus, minibus a disposizione per trasferimenti hotel-impianti da sci, 3 notti con trattamento di mezza pensione come da programma

>> **Skipass 3 giorni incluso!** <<

Iscrizioni al più presto, ad esaurimento posti (pre-iscrizione entro fine settembre)!

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568



POLIUISP¹⁰

MILANO

MINITOUR di S. AMBROGIO

TRIESTE - UDINE & CIVIDALE - AQUILEIA & GRADO

alla scoperta dei Sapori e dei Tesori del Friuli

Da Venerdì 7 a Domenica 9 dicembre 2018

Un programma vario, articolato su 3 giorni, con visite a luoghi particolari ed affascinanti

Venerdì 7: Partenza da Milano: 6.10 P.le Corvetto, 6.25 P.le Loreto (altre fermate in base alle adesioni)

Arrivo in tarda mattinata e incontro con la guida a **Trieste** in Piazza Unità D'Italia, considerata con pieno merito una delle piazze più belle di tutta l'Italia.

Nel capoluogo giuliano si può scoprire un vero e proprio **patrimonio artistico, storico e culturale tra palazzi storici e caffè** che ancora oggi possiedono lo stesso fascino di un tempo, quando sedevano letterati come Italo Svevo, James Joyce e Umberto Saba. **Pranzo in ristorante in centro a Trieste e proseguimento della visita guidata della città.** Nel tardo pomeriggio partenza per Udine, sistemazione in Hotel*** in zona centrale, cena e pernottamento.



Sabato 8: Prima colazione in hotel. Ore 9.00 incontro con la guida per la **visita di Udine**, la storica capitale del Friuli, centro di fondamentale importanza durante il primo conflitto mondiale: si potrà vedere il liceo ginnasio Stellini sede del Comando Supremo Italiano fino alla tragica ritirata di Caporetto del 1917. Importante esempio di architettura dell'epoca (1925) è poi costituito dall'imponente Tempio Ossario, che custodisce le salme di 21.518 caduti (di cui 5.658 ignoti) sui campi di battaglia tra l'Isonzo ed il Tagliamento.



Proseguimento della passeggiata in centro storico dove potrete visitare il Duomo con alcuni affreschi di Giambattista Tiepolo, il Castello e il Palazzo Dipinto, la Torre Occidentale e le numerose chiesette che conservano i maggiori esempi regionali di pittura del XIV-XXI secolo. Trasferimento a

Cividale del Friuli: fondata nel 53 a.C. da Giulio Cesare con il nome di *Forum Iulii* (da cui Friuli) è stata dichiarata patrimonio dell'UNESCO nel 2011. **Pranzo presso un'ottima locanda a base di specialità locali.** Seguirà una piacevole passeggiata lungo il centro storico fino a raggiungere il Duomo, il Tempietto Longobardo (biglietto ingresso compreso nella quota) ed il famoso Ponte del Diavolo sul fiume Natisone. **Sosta presso la "Botteguccia dei Sapori" nota pasticceria, per una piccola degustazione del dolce tipico: la gubana.** Rientro in Hotel a Udine, cena e pernottamento.



Domenica 9: Prima colazione in hotel. Ore 9.30 partenza per **Aquileia**, una delle più importanti metropoli dell'Impero Romano per l'artigianato e la sua posizione strategica per il commercio. Si potranno visitare i siti archeologici, il foro romano, e la basilica. La visita



procederà al Cimitero degli Eroi: situato nel cuore della città, a ridosso della famosa Basilica di Santa Maria Assunta, è un sito storico molto importante perché, a differenza degli altri cimiteri, sacrari ed ossari, è l'unico ad aver mantenuto la sua forma originale. **Pranzo in un ottimo ristorante. Trasferimento sul litorale di Grado** per una rilassante passeggiata alla ricerca di qualche regalo da acquistare nei bei negozi del centro storico. **Ore 16,00 partenza per Milano.**



Quota "tutto incluso"

- Viaggio A/R e spostamenti in pullman GT
- 2 notti di soggiorno in Hotel 3*** a Udine con trattamento di mezza pensione (bevande escluse) sistemazione in camera doppia con servizi privati
- **Visite guidate come da programma con guida "ufficiale" sempre presente dall'arrivo a Trieste fino all'ultimo giorno**
- **Tutti i pranzi come da programma con menù tipici in locali caratteristici (bevande incluse)**
- Visita e degustazione in cantina locale (se i tempi tecnici consentiranno la sosta)
- **Visita e degustazione di dolci tipici presso una famosa pasticceria di Cividale del Friuli**
- **Biglietto di ingresso al Tempietto Longobardo e al Museo a Cividale**
- **Biglietto di ingresso alla Basilica di Aquileia**
- Assicurazione medico-bagaglio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE 360 Euro

Tutto incluso !!!

supplemento singola 40 Euro totali – riduzioni per ragazzi e per 3° letto

La quota non comprende: extra di carattere personale, e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "La quota comprende"

Le adesioni sono aperte fino ad esaurimento dei posti disponibili

(la quota è definita sulla base di 35 partecipanti, in caso di numero inferiore verrà ricalcolata)

Iniziativa riservata Poliuisp10

Org. Tec. Kanguro Viaggi e Vacanze

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568



POLIUISP¹⁰

MILANO

PONTE DI S. AMBROGIO 2018

Da Venerdì 7 a Domenica 9 Dicembre

Corvatsch - SVIZZERA

Piste da 1797 a 3303 m Im

Il Corvatsch si caratterizza per l'esposizione a nord che permette il mantenimento di un ottimo manto nevoso sino a stagione inoltrata, anche grazie alla quota media delle piste (120 km) comprese tra i 1870 e i 3300 m.

Hintertux Tirolo - AUSTRIA

Piste da 1500 a 3250 m Im

Il ghiacciaio di Hintertux è l'unico in Austria aperto tutto l'anno con 60 km di piste. La regione sciistica dello Zillertal può vantare 662 km di piste in gran parte collegate fra di loro sci ai piedi, e 171 impianti di risalita.

3 giorni di sci in due località diverse !

>> piste a quote elevate con neve garantita ! <<

Venerdì Corvatsch

Partenza da Milano al mattino

ore 5.25 P.le Corvetto (ang. Lucania) - ore 5.40 P.le Loreto (ang. Abruzzi)

ore 5.50 P.le Maciachini - ore 6.05 P.le ai Laghi (edicola)

Arrivo previsto per le ore 8.40/9 direttamente alle piste per giornata di sci

Ore 15.30 partenza per Mayrhofen

Arrivo previsto in hotel 4* ore 20/20.30. Cena e pernottamento.

Sabato Hintertux

Colazione. Ore 8.30 partenza in pullman per impianti per giornata di sci.

Rientro in hotel per wellness, cena e pernottamento.

Domenica Hintertux

Colazione. Ore 8.30 partenza in pullman per impianti per giornata di sci.

Ore 14.30 rientro in hotel per pranzo a buffet.

Ore 16 partenza per rientro a Milano via Landeck per evitare il traffico del Brennero

Sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio

Possibilità di sciare a Mayrhofen in base alle condizioni di innevamento

Soggiorno presso HOTEL ALPENDOMIZIL NEUHAUS 4 stelle situato in posizione tranquilla ma nel contempo nel centro di Mayrhofen

da dove parte il principale impianto di risalita della zona sciistica

Hotel di alto livello, dotato di tutti i confort, **palestra, piscina, vasche idromassaggio, saune, bagno turco**

In camera: servizi, asciugacapelli, telefono, radio, TV sat, cassaforte, WI-FI.

Fermata ski bus a 30 m (per chi vuole essere indipendente)

QUOTA 295 EURO - non soci 305

(tassa di soggiorno dai 15 anni in su da regolare direttamente in hotel: 2.2 €/giorno)

Riduzioni per sistemazioni in 3° letto e ragazzi. Possibilità di camera singola con supplemento

Prezzi skipass netti in Euro			
Corvatsch	Adulti	13-17 anni	6-12 anni
1 giorno	39.0	26.0	13.0
Hintertux/Zillertal	Adulti	15-18 anni	6-14 anni
1 giorno	53.5	42.5	24.0
2 giorni	105.5	84.5	47.5
Solo per Hintertux 2 Euro per cauzione supporto magnetico			

Prenotazioni entro il 15 NOVEMBRE

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 - 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568