



POLIUISP¹⁰

MILANO

ANTEPRIMA PROGRAMMA STAGIONE 2020-2021

SETTEMBRE

Lunedì 28 inizio corsi di ginnastica in palestra
(terminano lunedì 31 maggio 2021)

NOVEMBRE

Wekkend 7-8 prima sciata

DICEMBRE

Da Sabato 5 a martedì 8 Sant'Ambrogio sulla neve

GENNAIO

Dal 2 al 5 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 25 aprile

CORSO SCI RAGAZZI A TORGNON (SABATO)

e possibilità anche di corso per gli adulti

5 sabati a partire dal 23 gennaio

(sabato 23 e 30 gennaio, sabato 6 13 e 27 febbraio)

Sabato 13 febbraio cena in baita con rientro in motoslitta

CORSO SCI & SNOWBOARD ITINERANTE

Al sabato o alla domenica ogni due settimane in località diverse

Lenzerheide-Val Cenis-Serre Chevalier-Laax-Aletscharena

a partire dal 16 e 17 gennaio

WEEK-END FINE STAGIONE

Sabato 27 e Domenica 28 marzo Week-end di fine stagione con cena tipica Val Cenis (F)

Poliuisp10

www.poliuisp.it

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568



POLIUISP¹⁰

MILANO

NORME ANTICOVID STAGIONE 2020-2021

In considerazione della situazione attuale si invita a leggere il link aggiornato del protocollo applicativo UISP anti covid.

<http://www.uisp.it/nazionale/pagina/protocollo-applicativo-anticovid-uisp-integrazione-eventi-e-competizioni>

Alle iniziative della POLIUISP10 verranno applicate le seguenti norme:

1. I viaggi verranno praticati con pullman regolarmente sanificati, nonostante al momento non siano in essere alcune restrizioni sul massimo riempimento, Poliuisp10 ha deciso di limitare il riempimento all'80%
2. Al momento dell'iscrizione è richiesta autocertificazione di stato di salute, di non essere stati in contatto con soggetti positivi al virus e di non avere sintomi relativi (febbre, tosse, mal di gola)
3. Si richiede di indossare l'apposita mascherina durante i viaggi
4. Tutti i nominativi dei partecipanti a ciascuna uscita, completi di indirizzi e recapiti telefonici, verranno conservati da Poliuisp10 in quanto potranno essere richiesti dalla ASL al fine di permettere un rapido rintracciamento dei partecipanti in caso di necessità
5. Prima dei viaggi potranno avvenire controlli da parte nostra ed in caso di sospetta situazione di salute si potrà decidere di non consentire ad uno o più soggetti di salire a bordo
6. Poliuisp10 e ditta di pullman applicheranno tutti i protocolli sanitari richiesti, invitiamo tutti i nostri soci ad un comportamento prudente e rispettoso delle norme sicuri che la responsabilità di ciascun individuo sia di utilità a tutta la comunità.

La limitazione del numero di partecipanti e l'applicazione di tutte le norme in essere hanno ovviamente un forte impatto su tutta l'attività.

Il costo di viaggio suddiviso per meno partecipanti impone un ricalcolo delle quote di viaggio e di skipass al fine di poter effettuare le uscite sulla neve con la massima sicurezza possibile.

Il programma definito, sia iniziative giornaliere che plurigiornaliere, potrà subire variazioni di destinazione o anche annullamento in ogni momento in base all'evolversi della situazione sanitaria e normativa.

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' ciascuna
nella palestra di ginnastica del centro sportivo Fossati di Via Cambini a Milano*

Quota di iscrizione

QUOTA 200 Euro TUTTO L'ANNO (28 settembre-31 maggio) con frequenza libera !

Il corso ha durata di 8 mesi, fino al 31 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 30 settembre

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")

La nostra palestra è tra le più grandi di Milano e quindi tale da consentire di mantenere quel distanziamento utile alla sicurezza di tutti

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



POLIUISP¹⁰

MILANO

PONTE DI S. AMBROGIO 2020

Da Sabato 5 a Martedì 8 Dicembre

Monginevro - Francia

Piste da 1860 a 2700 m Im

Monginevro si caratterizza per la doppia esposizione delle piste su due versanti che permette il mantenimento di un ottimo manto, anche grazie alla quota media delle piste (110 km) comprese tra i 1860 e i 2700 m.

Les2Alpes - Francia

Piste da 1650 a 3600 m Im

Il ghiacciaio dello Jandri con quote fino a 3600 m è garanzia di ottime sciare in questo periodo dell'anno comunque Les2Alpes data la quota e l'ubicazione offre molte probabilità di sfruttare i 220 km di piste.

4 giorni di sci in due località diverse !

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

Sabato Monginevro

Partenza da Milano al mattino

ore 5.10 S. Donato (via Emilia) - 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 16.00 partenza per Les2Alpes

Arrivo previsto in hotel 3* ore 18-18.30. Cena e pernottamento.

Domenica - Lunedì

Colazione. Giornate di sci a **Les2Alpes**. Impianti a pochi passi dall'hotel.

Rientro in hotel per merenda, wellness, cena e pernottamento.

Martedì

Colazione. Giornata di sci.

Ore 14.30 rientro in hotel per pranzo a buffet.

Ore 16 partenza per rientro a Milano con arrivo previsto per le 19

Sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio

Avremo comunque il pullman a disposizione in loco per eventuali piccoli spostamenti

Soggiorno presso **HOTEL LA BELLE ETOILE 3 stelle** situato in posizione comoda per gli impianti a 400 m. dallo Jandri Express che porta direttamente al ghiacciaio a quota 3600, ed a 100 m dalla telecabina Le Diable oltre che vicino a negozi e locali.

Hotel dotato di tutti i confort, **centro benessere con sauna e vasca idromassaggio Jacuzzi e sala fitness attrezzata**, ascensore, bar, biliardo, ping-pong, sala soggiorno con caminetto e TV satellitare, sala ristorante, sala per riunioni, internet point, **rete Wi-Fi in tutto l'albergo, deposito sci riscaldato**.

In camera: asciugacapelli, cassaforte, telefono, Tv sat con canali italiani.

QUOTA 380 EURO - non soci 390

(tassa di soggiorno dai 18 anni in su da regolare direttamente in hotel: 1.7 €/giorno)

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

SKIPASS PER TUTTI E 4 I GIORNI

1 giorno a MONGINEVRO + 3 giorni LES2SLPES

118.5 Euro (adulti)

Il prezzo dello skipass a questa tariffa è possibile solo se acquistato prima della partenza e prenotato

Prenotazioni al più presto

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568



POLIUISP¹⁰

MILANO

EPIFANIA SULLA NEVE

Da Sabato 2 a Martedì 5 Gennaio 2021

VAL CENIS – SAVOIA (F)

con soggiorno presso Hotel Alpazur ***

Bellissima località francese situata nei pressi del Parco Nazionale e Area Protetta di Vanoise, offre ampia scelta di piste di tutti i livelli e natura allo stato puro. Le lunghe discese tra i boschi di larici e pini sono un'attrazione del comprensorio della regione Haute-Maurienne che grazie alla sua posizione in alta montagna garantisce la presenza di neve. I 125 km di piste del comprensorio si posizionano tra i 1300 e i 2800 metri d'altitudine e il comprensorio è perfettamente collegato grazie alla presenza di 28 impianti di risalita che servono 57 piste. La stazione sciistica di Val Cenis Vanoise è un'area accogliente, a misura d'uomo ed è apprezzata soprattutto per il riuscito mix nell'offerta di piste: da facili per principianti e famiglie a discese emozionanti che si snodano nel bosco, fino a soleggiati e variegati percorsi nella neve fresca.

Sabato 2 gennaio

Partenza: ore 5.10 S Donato, ore 5.25 Corvetto, 5.40 Loreto, 5.50 Maciachini, 6.05 Laghi
Giornata sulle favolose piste del comprensorio
Cena e pernottamento in hotel (area relax, jacuzzi, sauna, palestra)

Domenica 3 – Lunedì 4 gennaio

Giornate di sci su 125 Km di piste stupende - Cena e pernottamento

Martedì 5 gennaio

Giornata di sci – Rientro in hotel, camere a disposizione – Ore 16 Pranzo/Buffer
Ore 17 partenza per rientro a Milano

Sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio

QUOTA DI PARTECIPAZIONE 420 Euro (soci 410)

Bambini fino a 12 anni 360 Euro (soci 350)

TUTTO INCLUSO

Viaggio A/R in pullman - 3 soggiorni in mezza pensione e un pranzo
4 giorni di skipass comprensorio Val Cenis Vanoise

Adesioni aperte fino ad esaurimento dei posti disponibili, conferma entro 15 dicembre !

Prima ci si iscrive, meglio è !!!

Poliuisp10

Tel. 340.3771551 – 331.1141077

www.poliuisp.it

e-mail: info@poliuisp.it

Fax by mail 178 275 9568

