

# VareseNews

## Tenersi in forma nella Piramide

**Pubblicato:** Mercoledì 3 Novembre 2004

Ci sono mille modi per tenersi in forma durante l'inverno, e alcuni di essi passano per le iniziative della **Uisp**, l'Unione Italiana Sport per Tutti . Tra quelli a cui è ancora possibile iscriversi c'è da segnalare la cara vecchia **Ginnastica di mantenimento**: i sempreverdi esercizi di ginnastica, per il recupero di scioltezza ed agilità, premessa indispensabile per la salute e l'organismo. Il corso è previsto ogni lunedì e venerdì dalle 18.00 alle 19.00 e dura tutto l'inverno, fino al 27 giugno 2005. Per allenare il corpo a liberarsi dalle tensioni e migliorare le proprie potenzialità di movimento attraverso la danza c'è invece il corso di **Contact sensibile**, ogni venerdì dalle 19.00 alle 20.00, fino a giugno 2005.

Il terzo corso proposto da ASD Uisp è quello di **Aikido**, Una delle più antiche arti marziali, che si può frequentare il lunedì dalle 19.00 alle 20.00 per tutto l'inverno, da novembre 2004 a giugno 2005. Oltre a questi corsi, già in partenza, sono in preparazione ci sono i corsi di Training autogeno; Rilassamento e meditazione; Shiatsu

I corsi di ginnastica, contact sensibile e aikido si svolgono presso "**Piramide**" di P.zza F. De Salvo.

Uisp organizza inoltre un corso gratuito per **Arbitri di Calcio**, che prevede sette incontri, il lunedì alle 21 a partire da metà novembre 2004 e si svolgerà presso la sede Uisp, in P.zza De Salvo 5-8.

Per Info e Iscrizioni ci si può rivolgere rivolgersi presso la sede A.S.D. Uisp Varese (tel. 0332-813001tel. 0332-812059)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it