

Gag, pilates, ginnastica dolce: ripartono i corsi Uisp a Varese

Pubblicato: Martedì 22 Settembre 2020



NOTIZIARIO UISP del 22 settembre 2020

VARESE – I corsi dello sport per tutti ripartono in sicurezza

Dopo lo stop forzato, ripartono i corsi Uisp. L'annata in partenza è ancora sotto il segno dell'emergenza sanitaria, ma anche della voglia di trovare una nuova normalità.

Per ora partiranno cinque corsi: **Gag total body** con **Sara Giusti**, alle 19 ogni lunedì e giovedì nel salone parrocchiale di San Carlo in via Pietro Giannone 11 a Varese, **Pilates** pomeridiano martedì e giovedì nella palestra Uisp di piazza De Salvo, sempre con Sara Giusti, dalle 15.10 o 16.10. Alle 20 di lunedì e giovedì, ancora nel Salone Parrocchiale di San Carlo, è il momento del Pilates serale.

Nella sede Uisp di piazza De Salvo si svolgeranno anche i corsi di **Ginnastica Dolce** (mercoledì e venerdì dalle 14.30) e il corso di **Mantenimento a Rotazione** (lunedì e giovedì dalle 17), entrambi con **Rita Di Toro**.

La **quota di iscrizione** per chi decide di frequentare una sola volta a settimana sarà di 25€ al mese, 40€ per due volte a settimana. A questo va aggiunta l'una tantum di 9€ per la tessera associativa. I corsi si svolgono nel **rispetto delle norme di sicurezza** sanitaria, per questo i posti saranno limitati. Per informazioni è possibile contattare il comitato allo 0332 813001 o scrivere a varese@uisp.it

NAZIONALE – PARKOUR – “I genitori vogliono sport all'aperto”

Il 3° Corso di **formazione nazionale** per insegnanti di **parkour Uisp** è iniziato a Padova nei giorni 19 e 20 settembre e continuerà nel prossimo weekend, il 25, 26 e 27 settembre, nella Palestra Ilaria Alpi in via Lucca 48, con i formatori Uisp Antonio Calefato e Riccardo Calli.

«Il corso ha fatto registrare il tutto esaurito – racconta **Antonio Calefato** – i partecipanti provengono da tutta Italia, con presenza miste, uomini e donne, per la maggior parte giovani. La prima parte del corso è più teorica, mentre la seconda avrà anche una parte pratica e domenica 27 sono **previsti gli esami**, uno scritto e uno di coaching, in cui i partecipanti a turno tengono una lezione agli altri e formatori ed esaminatori la valutano».

Il corso si sarebbe dovuto tenere a maggio, ma è stato annullato a causa della pandemia, mentre un altro è in programma per la primavera: a Padova verranno **seguite tutte le norme anticovid per le attività motorie**, oltre alla rilevazione della temperatura e alla sanificazione di oggetti e strumenti utilizzati.

«L'emergenza Coronavirus ci impone ancora più attenzione, ma abbiamo notato anche un **grosso cambiamento nell'approccio** ai corsi – prosegue Calefato – è aumentata la richiesta di attività outdoor, che i genitori valutano più sicure, e tutti sono estremamente attenti al rispetto delle norme di prevenzione. Noi siamo i primi a promuovere questo approccio, e mi fa piacere rilevare che **le persone si accertano del rispetto delle regole e poi mandano i propri figli** molto serenamente. Credo sia anche un riconoscimento verso il nostro lavoro, orientato a garantire una sana crescita psicofisica ai ragazzi. Infatti, il parkour non si concentra sulla performance motoria, ma sullo stare insieme e crescere come persona nel gruppo».

INTERNAZIONALE – Spin women: sette storie per parlare di donne e inclusione

Le donne migranti vivono una doppia discriminazione, di genere e razziale: Uisp si propone di promuovere diritti anche attraverso il **progetto Spin Women**, cofinanziato dalla Commissione Europea (Erasmus +), di cui Uisp è partner insieme a sei organizzazioni europee.

«Questo intervento fa parte di una serie di progetti di contrasto alle discriminazioni, uniti sotto la denominazione Spin – dice **Carlo Balestri, responsabile politiche internazionale Uisp** – in cui lo sport diventa uno strumento per includere. Partendo dalla ricerca condotta dal partner tedesco *Camino*, sono stati creati **sette brevi spot** che raccontano le storie ispirate alle testimonianze raccolte nel corso dello studio. Grazie al lavoro della fumettista **Franziska** vengono illustrate le vicende, di donne di età, cultura e provenienze diverse entrate in contatto con il mondo sportivo dei paesi di accoglienza. A seconda dei casi **lo sport ha contribuito a migliorare la loro vita** o a far emergere dei pregiudizi».

I video verranno lanciati durante la Settimana europea dello sport, che si svolgerà dal 23 al 30 settembre, attraverso i **social network e i siti internet del Uisp nazionale e del progetto Spin**.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews in collaborazione con UISP Varese

di A cura di Uisp Varese