

**2018
2019**

**PROGRAMMA
CORSI**





Gemeinsam
gewinnen.

Insieme per
vincere.





USSA: CHI SIAMO

Da più di 40 anni lavoriamo per promuovere lo sport sul territorio dell'Alto Adige, attraverso in primo luogo il sostegno alle nostre società affiliate, che hanno ormai superato il numero di 80, alle quali garantiamo copertura assicurativa, assistenza tecnica e organizzativa e – non da ultimo- la valorizzazione del loro prezioso operato sul territorio attraverso attività di promozione mirata.

L'IMPORTANZA DELLO SPORT NELLA SOCIETÀ

USSA nasce ormai più di 40 anni fa con lo scopo di fornire sostegno alle società che operano sul territorio in ambito sportivo. Nasce e continua a operare e a far crescere il proprio numero di società affiliate e di sostenitori, grazie al profondo legame ai valori dello sport, che vogliono continuare a diffondere nelle prossime generazioni di altoatesini: i valori dell'impegno, della condivisione, della partecipazione, di uno stile di vita sano che inizi fin dalla più tenera età.



LE NOSTRE PROPOSTE • SPORT EDUCAZIONE



DAL 20 OTTOBRE 2018
A MAGGIO 2019

È considerato lo sport più completo perché impegna tutti i gruppi muscolari e stimola in modo corretto gli apparati respiratorio e cardio circolatorio.

ACQUATICITÀ

Il nuoto neonatale, stimola il neonato al movimento, alla presa di coscienza di se stesso e dell'ambiente che lo circonda, imparando a conservare il riflesso di apnea e a sviluppare la muscolatura.

ACQUATICITÀ BAMBINI (16 - 36 MESI)

	TURNO	ORARIO
1.	dal 20 ottobre al 22 dicembre 2018	sabato 13.00 – 13.50
2.	dal 12 gennaio al 02 marzo 2019	sabato 13.00 – 13.50
3.	dal 16 marzo al 30 maggio 2019	sabato 13.00 – 13.50

DOVE: Piscina via Fago (BZ)



AVVIAMENTO AL NUOTO (PER BAMBINI DI 3 – 4 ANNI ACCOMPAGNATI)

	TURNO	ORARIO
1.	dal 15 ottobre al 22 dicembre 2018	sabato 14.00 – 14.50
2.	dal 12 gennaio al 02 marzo 2019	sabato 14.00 – 14.50
3.	dal 16 marzo al 30 maggio 2019	sabato 14.00 – 14.50

DOVE: Piscina via Fago (BZ)

CORSI DI NUOTO

Impariamo a nuotare in modo graduale e progressivo nei diversi stili. Quando abbiamo imparato andiamo a nuotare perché è uno sport che fa bene al fisico e alla salute.

CORSI DI NUOTO PER BAMBINI (DAI 5 ANNI COMPIUTI)
E POSSIBILITÀ DI CORSI IN PICCOLI GRUPPI PER BAMBINI DI 4 ANNI

	TURNO	ORARIO
1.	dal 15 ottobre al 22 dicembre 2018	dal lunedì al venerdì
2.	dal 7 gennaio al 02 marzo 2019	15:20 – 16:10 / 16:10 – 17:00
		Sabato 09:00 – 09:50 / 09:50 – 10:40/
3.	dal 11 marzo al 31 maggio 2019	10:40- 11.30/ 11:30 – 12:20

DOVE: Piscina Samuele, via Guncina, 4 - Bolzano



AVVIAMENTO AL NUOTO SINCRONIZZATO

Impariamo a nuotare insieme creando in acqua figure geometriche ed eseguendo movimenti d'insieme. È un gioco che richiede concentrazione, autodisciplina e attenzione verso i propri compagni.

DAI 6 ANNI

	TURNO	ORARIO
1.	dal 15 ottobre al 22 dicembre 2018	sabato 09.00 – 09.50
2.	dal 7 gennaio al 02 marzo 2019	sabato 09.00 – 09.50
3.	dal 11 marzo al 31 maggio 2019	sabato 09.00 – 09.50

DOVE: Piscina Samuele, via Guncina, 4 - Bolzano



NUOTO ESTIVO

Durante le vacanze estive la pratica del nuoto può rappresentare un divertimento, un modo per tenersi in forma e per scaricare le tensioni di un anno scolastico.

Aquagym: Per i genitori che accompagnano i bambini è possibile fare esercizio in acqua (aquagym) che è facile ed efficace: rassoda, tonifica, fa bene alla schiena e combatte la cellulite.

Due settimane intensive di nuoto.

	TURNO	ORARIO
	dal 17 al 19 giugno 2019	dal lunedì al venerdì 09.00 – 11.00

DOVE: Piscina Samuele, via Guncina, 4 - Bolzano



PATTINAGGIO A ROTELLE E SUL GHIACCIO

PistaZero

DAL 6 OTTOBRE 2018
AL 15 GIUGNO 2019

Il pattinaggio è uno sport che richiede, soprattutto nella fase di apprendimento, concentrazione, insegna l'equilibrio e offre forti emozioni per la velocità e l'eleganza delle evoluzioni che consente. Può essere praticato con pattini da ghiaccio o a rotelle, è un avviamento agli sport del pattinaggio artistico, della velocità su pista e short track e la pratica dell'Hockey. Pattini e protezioni a disposizione.

(PER BAMBINI DAI 5 ANNI IN SU)

	TURNO	ORARIO
1.	dal 6 ottobre al 22 dicembre 2018 ROLLER + GHIACCIO	sabato 09.00 – 11.00
2.	dal 12 gennaio al 02 marzo 2019 GHIACCIO	sabato 09.00 – 11.00
3.	dal 30 marzo al 15 giugno 2019 ROLLER	sabato 09.00 – 11.00

DOVE: Pista zero, via Genova – Bolzano





La pratica dello sci sta vivendo ancora un momento magico. È un sano divertimento all'aria aperta in una stagione che impone per lo più la vita in ambienti chiusi e riscaldati. Impariamo a conoscere la montagna nel suo aspetto più affascinante: quello invernale. Impareremo ad affrontare sfide imposte dal freddo e dalle difficoltà di movimento sulla neve e sul ghiaccio..

SCI DI FONDO A PASSO LAVAZÈ

È uno sport completo soprattutto se praticato con la tecnica classica. Come il nuoto impegna tutti i gruppi muscolari, stimola gli apparati e cardiocircolatori con in più il carico del proprio peso corporeo.

QUANDO	ORARIO
12, 19 ,26 gennaio 2, 9, 16, 23 febbraio 02 marzo 2019 (no settimana di Carnevale)	sabato 14.00 – 16.00

Dove: Passo Lavazè (BZ)

Il costo prevede 1 ora e 30' di lezione presso la scuola di Lavazè, accesso pista e accompagnatori. Trasporto a cura delle famiglie – appuntamento a Passo Lavazè alle ore 14.00 e ritiro alle Ore 16.00 (qualora possibile sarà organizzato il trasporto a cura dell'USSA).



SCI ALPINO A OBereggen

Lo sci alpino offre l'ebbrezza della velocità, la soddisfazione di compiere movimenti eleganti, di conoscere l'ambiente limitando l'impegno fisico alla sola discesa.

QUANDO	ORARIO
12, 19 ,26 gennaio 2, 9, 16, 23 febbraio 02 marzo 2019 (no settimana di Carnevale)	TUTTO IL GIORNO o POMERIDIANO ore 13.45 e ritiro ore 16.00
Dove: Obereggen	

TUTTO IL GIORNO (compreso skipass) con trasporto USSA.

Il corso prevede trasporto, due ore di lezione presso la scuola sci di Obereggen, pranzo, sci, con gli accompagnatori.

TUTTO IL GIORNO (compreso skipass) con trasporto a cura dei partecipanti Il corso prevede due ore di lezione presso la scuola sci di Obereggen, pranzo, sci con gli accompagnatori.

POMERIDIANO (compreso skipass) con trasporto a cura dei partecipanti.

Appuntamento a Obereggen alle ore 13.45 e ritiro ore 16.00.

Il costo prevede due ore di lezione presso la scuola sci di Obereggen.

Possibilità di noleggio stagionale sci, bastoncini e scarponi.

Sconti per iscrizioni prima del 30 novembre.



Il paradiso dei bambini
Latemar-Dolomiti-UNESCO

DOLOMITI ITALY SKIRESORT
obereggen



**ski
center
latemar**
OBEREĞEN - PANPEAGO - FREDAZZO

Info-Tel.: 0471 618200
www.obereggen.com



**OBER
HOLZ**

SCUOLA DI TENNIS- CENTRO TENNIS USSA

5 anni sembrano pochi per approcciarsi ad uno sport complesso come il tennis, invece è l'età giusta per incominciare a trarre i benefici da questa attività fisica, con un accrescimento del patrimonio motorio e della coordinazione, l'apprendimento del gioco e delle sue regole. Con le moderne tecnologie d'insegnamento e l'uso di attrezzi (racchette, palline, reti) di dimensione adeguate alla loro età, gli allievi imparano divertendosi, giocando e socializzando con i loro compagni! Giocare a tennis quindi non è solo un ottimo modo di sviluppare capacità motorie, ma un vera e propria scuola di vita all'insegna del divertimento! Provate con noi questo percorso tennistico nella scuola di tennis certificata FIT "STANDARD SCHOOL".

MINITENNIS

DAL 24 SETTEMBRE 2018
AL 7 GIUGNO 2019

QUANDO	ORARIO
Gruppo Delfino: 2012/2013/2014 2 volte in settimana lunedì – mercoledì – giovedì con educazione motoria Lunedì – mercoledì – venerdì	16.30 – 18.30 16.30–17.30 – 17.30–18.30
Gruppo Super delfino 2009/2010/2011 2 volte in settimana lunedì – mercoledì - giovedì con educazione motoria Lunedì – mercoledì – venerdì	16.30 – 18.30 16.30–17.30 – 17.30–18.30

Dove: Palatennis Malio Giannelli – centro tennis Ussa – Via Parma, 8 – Bolzano



MINITENNIS: FASE DI PER-PERFEZIONAMENTO Gruppo Cerbiatto (U11)

DAL 17 SETTEMBRE
AL 14 GIUGNO 2019

Rivolto ai bambini che frequentano da alcuni anni la scuola tennis e che mostrano particolari attitudini specifiche al tennis. Massimo 3/4 allievi per gruppo. Anni 2008/2009/2010/2011

QUANDO	ORARIO
3 volte in settimana tennis + 2 volte preparazione motoria (giorni da definire)	da definire
Dove: Palatennis Malio Giannelli – centro tennis Ussa – Via Parma, 8 – Bolzano	

AVVIAMENTO AL TENNIS (ANNI 2008 E PRECEDENTI)

DAL 24 SETTEMBRE
2018 AL 7 GIUGNO 2019

QUANDO	ORARIO
2 volte in settimana dal lunedì al venerdì	nelle fasce oraria 14.30 – 18.30
Dove: Palatennis Malio Giannelli – centro tennis Ussa – Via Parma, 8 – Bolzano	

CORSI DEL SABATO MATTINA (DAI 5 AI 16 ANNI)

DA OTTOBRE 2018
A GIUGNO 2019

	TURNO	ORARIO
1.	6 ottobre al 15 dicembre 2018	sabato 8.30 – 11.30
2.	dal 19 gennaio al 1 giugno 2019	sabato 8.30 – 11.30
Dove: Palatennis Malio Giannelli – centro tennis Ussa – Via Parma, 8 – Bolzano		

CORSO PRIMAVERILE

DAL 30 APRILE
AL 6 GIUGNO 2019

QUANDO	ORARIO
martedì – mercoledì – giovedì	15.00 – 18.00
Campi di Via Druso, 20 – Bolzano	





ATTIVITÀ PER LE VACANZE

DURANTE LE FESTIVITÀ DI OGNISSANTI (SETTIMANA DI “SHARM”)

DAL 29 OTTOBRE
AL 2 NOVEMBRE 2018

PATTINAGGIO A ROTELLE – TENNIS – ATTIVITÀ IN PALESTRA

QUANDO	ORARIO
dal lunedì al venerdì	08.00 – 12.00
Pista Zero, via Genova e Palatennis, via Parma – Bolzano	

SETTIMANA DI CARNEVALE

DAL 4 ALL' 8 MARZO
2019

PATTINAGGIO – TENNIS – ATTIVITÀ IN PALESTRA

QUANDO	ORARIO
dal lunedì al venerdì	08.00 – 12.00
Pista Zero, via Genova e Palatennis, via Parma – Bolzano	

SETTIMANA DI CARNEVALE SCI ALPINO

DAL 4 ALL' 8
MARZO 2019

QUANDO	ORARIO
dal lunedì al venerdì	08.30 – 16.30
Dove: Obereggen	

Per partecipanti ai nostri corsi sci muniti di skipass stagionale dalle 8.30 alle 16.30 con trasporto a cura dell' USSA, accompagnatori USSA, pranzo a Obereggen.



ATTIVITÀ ESTIVE

“CAMP ESTIVO 2019” (DA 5 A 11 ANNI E DA 11 A 15 ANNI)

DAL 17 GIUGNO
AL 30 AGOSTO

QUANDO	ORARIO
tutte le settimane dal 17 giugno al 30 agosto 2019 (chiuso dal 5 al 16 agosto) dal lunedì al venerdì	08.00 – 16.00
Palamazzali, Viale Trieste, Drusetto, Pista Zero, Lido, strutture adiacenti - Bolzano	

Possibilità di scaricare la tensione di un anno di scuola in compagnia di amici, conoscenti e altri coetanei sotto la guida di esperti maestri e accompagnatori.

L'attività verrà svolta al Palamazzali di Viale Trieste, Drusetto, Pista Zero, Lido, strutture adiacenti.

In pratica giocheremo a basket, alle bocce, impareremo a pattinare con i pattini a rotelle e se lo sappiamo già fare useremo il roller come strumento di gioco, proveremo la capoeira, il calcio e molti altri sport. Il tutto condito da lingua italiana, tedesca e inglese. Dopo pranzo, che sarà consumato in apposita struttura, andremo in piscina per completare la giornata. È previsto infatti l'accesso al lido con accompagnatori. Verranno organizzate settimanalmente anche gite nei dintorni più significativi di Bolzano

TENNISVACANZE 2019 (A PARTIRE DAI 5 ANNI)

TENNIS - PATTINAGGIO A ROTELLE – GIOCHI VARI

QUANDO	ORARIO
dal 17 giugno al 30 agosto 2019 (chiuso la settimana di Ferragosto dal 12 – 16 agosto) dal lunedì al venerdì	8.00 – 12.00 (Possibilità di pranzo fino alle 14.30)
Campi della “Tennishalle” di via Parma, 8 - Bolzano	

Oltre alle lezioni di tennis, i bambini saranno intrattenuti con numerose attività ricreative: basket, calcetto, roller, pallavolo, atletica, tornei e tantissimi altri giochi!

TI ASPETTIAMO PER TRASCORRERE CON NOI UN'ESTATE ALL'INSEGNA DELLO SPORT, DEL GIOCO E DEL DIVERTIMENTO!!!!



IL PROGETTO “IL MOVIMENTO È VITA” CORSI PER ADULTI

NUOTO

NUOTO LIBERO PER ADULTI

DAL 15 OTTOBRE
AL 31 MAGGIO 2019

È il principe degli sport nell'ottica di un movimento completo, salutare ed idoneo a tutte le età.

QUANDO	ORARIO
martedì	20.00 – 21.00
mercoledì	19.00 – 20.00

Dove: Piscina Samuele, via Guncina, 4 – Bolzano

ISCRIZIONE VALIDA PER L'INTERA STAGIONE NEGLI ORARI DISPONIBILI

NUOTO LIBERO ESTIVO

GIUGNO 2019

QUANDO	ORARIO
tutti i giorni	09.00 – 11.00

Dove: Piscina Samuele, via Guncina, 4 – Bolzano



AQUAGYM

DA OTTOBRE 2018 A
MAGGIO 2019

L'aquagym è una forma di ginnastica e la sua caratteristica è di sfruttare la resistenza dell'acqua per richiedere al corpo uno sforzo maggiore, ma anche per consentire movimenti più fluidi. L'aquagym viene praticata di solito al ritmo di musica, con movimenti a corpo libero. È consigliata a tutte le età.

QUANDO	ORARIO
da definire	da definire
PISCINA DON BOSCO	



CORSI PER ADULTI GINNASTICA DOLCE

DAL 2 OTTOBRE
AL 31 MAGGIO 2019

La ginnastica dolce è un insieme di esercizi che tengono conto delle necessità e dei limiti di ognuno di noi. Previene i principali problemi legati all'età come artrosi, osteoporosi, reumatismi, etc.

Utilizza movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi e prevede esercizi semplici ma che vanno a stimolare diverse parti del corpo.

QUANDO	ORARIO
lunedì e mercoledì	dalle 17.00 alle 18.00
Palestra scuola Don Bosco	



il Movimento è Vita

www.ussa.bz.it



 **USSA**
UNIONE SOCIETÀ SPORTIVE ALTOATESINE



FEDERAZIONE CULTURALE
GAIANO GAMBARA

SPAD

NORDIC WALKING = SALUTE & BENESSERE

Il Nordic Walking è un nuovo modo di praticare lo sport, uno sport per tutti e per tutto l'anno si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei ed addominali, è poco costoso e permette di gustare uno stile di vita sano e attivo.

Riduce i fattori di stress e depressione. In più, è divertente e rilassante, Può essere, a ragione, considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. In questo sport ognuno può trovare il livello di pratica e gli esercizi adatti alla propria condizione fisica.

VUOI CONOSCERLO?



NORDIC WALKING

DA SETTEMBRE
2018

QUANDO	ORARIO
tutti i mercoledì	18.00 – 19.00
tutti i sabati	9.30 – 11.00

Ritrovo: Pista zero, via Genova – Bolzano

Un istruttore del Centro Nordic Walking USSA vi illustrerà i principi base e fondamentali per la pratica di questa attività.

PRENOTAZIONE IN SEGRETERIA NECESSARIA.

L'attrezzatura verrà fornita dall'istruttore.







COME ISCRIVERSI

Inviando una mail con la richiesta all'indirizzo
manifestazioni@ussa.bz.it.

Attendere la conferma da parte dell'Associazione
e le indicazioni per effettuare il relativo bonifico.

**Telefonicamente al numero 0471 27 20 89
o via fax al nr. 0471 27 04 43**

Precisazioni ed eventuali varianti
saranno pubblicate sul nostro sito internet.



U.S.S.A. Unione Società Sportive Altoatesine
Viale Trieste 17, 39100 Bolzano (BZ)

www.ussa.bz.it

alperia

Alta tensione

Alperia dà la carica
allo sport.



www.alperia.eu