

On line o in presenza, i corsi UISP adatti a ogni esigenza

Pubblicato: Mercoledì 22 Dicembre 2021



I corsi di **gag e pilates di Uisp Varese** continuano in modalità “mista”: le tecnologie per le comunicazioni a distanza hanno preso piede con il lockdown, e anche gli istruttori Uisp ne stanno facendo tesoro.

Come **Sara Giusti**, volontaria e istruttrice di lungo corso, che da ottobre sta portando avanti i propri corsi in modalità “mista”: **parte in presenza, parte da casa**, attraverso le piattaforme ormai familiari a molti. «Una buona soluzione – dice Giusti – perché permette a **ciascuno di fare la propria scelta**. Tutti possono seguire, chi se la sente in presenza, chi non può o non vuole, si allena comunque. **L'importante è muoversi**, per restare in salute e anche per divertirsi, fare gruppo in modi anche inaspettati. Questo è vero sport per tutti!».

Anche la **presidente Rita Di Toro porta avanti i propri corsi**, ma il suo “target” è più restio all'utilizzo delle nuove tecnologie. «Mi occupo di **ginnastica di mantenimento e ginnastica dolce** – spiega – i miei corsisti hanno un'età media abbastanza alta. Per loro utilizzare le nuove tecnologie non è così immediato, e in più la lezione in presenza permette loro di uscire, mantenere un'abitudine fissa, socializzare. Aspetti fondamentali per lo sport per tutti, che portiamo avanti garantendo il più possibile le **norme di sicurezza** in questo periodo di pandemia».

A gennaio i corsi torneranno ad aprirsi a nuove iscrizioni: «Tra i buoni propositi per il nuovo anno quello di fare sport c'è quasi sempre – spiega Sara Giusti – e noi di Uisp saremo qui per aiutarvi a realizzarlo. **Questa volta non ci sono scuse**, visto che si potrà fare anche da casa».

Il costo mensile è di **20 euro per una lezione a settimana, 25 per due lezioni**, più una tantum di 9 euro per la tessera Uisp, che è valida per tutto l'anno sportivo e comprende le assicurazioni di base anche per la pratica sportiva domestica. È necessario comunque il **certificato medico**, e la possibilità di collegarsi tramite piattaforma Meet, nel caso in cui si scelga la modalità on line.

Un'offerta **davvero “per tutti”** quella del Comitato territoriale varesino, che propone lezioni di 45 minuti da poter seguire anche da casa per pilates, GAG Total body, sia al pomeriggio che la sera (il volantino con gli orari e i costi è disponibile su www.uisp.it/varese).

Una proposta che **si amplia con i corsi di mantenimento posturale e ginnastica dolce** in presenza, con Rita Di Toro, e quelli legati alle varie discipline proposte dalle asd affiliate. Insomma, nel 2022 le realtà Uisp del territorio, dal Comitato territoriale in poi, apriranno le porte per chi, dopo le feste, sentirà il bisogno di rimettersi in forma. O anche solo di iniziare una **nuova esperienza, in sicurezza e guidati da istruttori esperti**, professionali e formati.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di Chiara Frangi – redazione Uisp Varese

