

Comune
di Padova



Settore
Servizi Sportivi

U.T.I.S.

Utilizza il Tuo Impianto Sportivo

2022/2023

Corsi di attività motoria per adulti
Settembre 2022 – Gennaio 2023
Febbraio – Maggio 2023

Inizio corsi 19/09/2022

Fine corsi maggio 2023

Palestra prescelta _____

Periodo di frequenza: (segnare con una x)

1. settembre 2022 – gennaio 2023

2. febbraio - maggio 2023

Nominativo _____

Indirizzo _____

Cap. _____ Città _____

Tel. _____

e-mail _____@_____

Data di Nascita ____/____/____

Si allega o verrà fornita al momento dell'iscrizione, per firma autorizzatoria, informativa sul trattamento dei dati personali, ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 (in seguito GDPR).

Data _____ firma _____

INFORMAZIONI

Programma Tecnico

L'iniziativa rientra nei progetti di Promozione Motoria dell'Assessorato allo Sport del Comune di Padova che intendono dare la possibilità di sperimentare i benefici dell'attività fisica correttamente praticata in tutte le fasce d'età.

Modalità di svolgimento:

- due lezioni settimanali della durata di un'ora da ottobre a maggio per gruppi;
- ciascuna delle singole lezioni sarà divisa in tre momenti: attivazione, momento centrale dedicato ad un obiettivo motorio predefinito, defaticamento o presentazione di un'attività sportiva.

Finalità generali:

- tutela della salute, intesa come ricerca di equilibrio psico-fisico e migliore conoscenza di norme comportamentali per mantenere uno stato di efficienza;
- momento di incontro con gli altri: il valore dell'iniziativa si accentua per la possibilità di legare la frequenza alla socializzazione tra persone che abitano nella stessa zona.

Obiettivi Specifici:

Recupero mobilità articolare generale con particolare riguardo alla muscolatura dorsale, tramite stretching ed esercizi per la decontrazione;

- Potenziamento muscolatura arti inferiori, tramite esercitazioni a carico naturale;
- Potenziamento muscolatura cingolo scapolo-omeroale, tramite esercizi a coppie e con piccoli attrezzi;
- Miglioramento capacità di "sentire" il proprio corpo tramite esercizi propriocettivi e ginnastica respiratoria;
- Miglioramento della resistenza aerobica tramite circuiti;
- Miglioramento della coordinazione generale tramite percorsi.

La quota (da saldare all'atto dell'iscrizione), comprensiva di copertura assicurativa stipulata dal Comune di Padova, è di **€ 90,00** per ogni quadrimestre di partecipazione (da settembre 2022 a gennaio 2023 e/o da febbraio 2023 a maggio 2023)

Il pagamento può essere effettuato (informazioni direttamente in palestra e/o email: unoacentopadova@gmail.com):

-con bonifico bancario presso qualsiasi banca, a favore di Comune di Padova Servizi Sportivi – Codice IBAN Codice IBAN: IT37A0306912117100000046009 - causale: cap. 30073000, UTIS

nome e cognome, palestra.

Copia della ricevuta del pagamento va obbligatoriamente consegnata in palestra a convalida dell'iscrizione.



PADOVA CITTA' EUROPEA DELLO SPORT 2023

IMPIANTI SPORTIVI

Palestra PETRON - Via S. Massimo, 17/a
Lunedì-Giovedì 15.30/16.30

Palestra VLACOVICH - Via Vlacovich, 6
Martedì 17.00 / 18.00
Venerdì 16.45 / 17.45
Martedì 18.00 / 19.00
Venerdì 17,45 / 18.45

Impianto LUISARI Arcostruttura - Via Luisari 47
Martedì - Venerdì 18,30 / 19,30

Palestra S.M.S MARSILIO - Via Dell'Orna 21
Lunedì-Giovedì 19.00/20.00

Palestra S.M.S. TARTINI - Via Vicentini, 21
Lunedì-Giovedì 18.30/19.30

**IN ALCUNE PALESTRE GLI ORARI
POTREBBERO ESSERE VARIATI IN
RELAZIONE ALLE NECESSITA' DEGLI ISTITUTI
SCOLASTICI**

Inizio corsi 19 settembre 2022
Fine corsi maggio 2023

Ulteriori informazioni:

Associazione Unoacento

tel. 3494542793 martedì/mercoledì/venerdì dalle

17.00 alle 19.00 (anche whatsapp)

e-mail unoacentopadova@gmail.com

Le modalità di svolgimento del programma saranno conformi alle indicazioni e norme relative all'eventuale emergenza sanitaria. A tal fine le lezioni potrebbero essere ridotte nella loro durata per consentire una igienizzazione degli ambienti per salvaguardare la salute dei partecipanti.

Si allega o verrà fornita al momento dell'iscrizione, per firma autorizzatoria, informativa sul trattamento dei dati personali, ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 (in seguito GDPR).

COMUNE di PADOVA

Tel. 0498206745

email: ccff@comune.padova.it

PEC: servizisportivi@pec.comune.padova.it