

Comune  
di Padova



Settore  
Servizi Sportivi

# U.T.I.S.

Utilizza il Tuo Impianto Sportivo

## 2021/2022

Corsi di attività motoria per adulti  
Ottobre 2021 – Gennaio 2022  
Febbraio – Maggio 2022  
**Inizio LUNEDI' 04/10/2021**

Palestra prescelta \_\_\_\_\_

Periodo di frequenza: (segnare con una x)

1. ottobre 2021 – gennaio 2022
2. febbraio - maggio 2022

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 \_\_\_\_\_

L'entrata presso gli impianti sportivi e la partecipazione ai corsi è subordinata al possesso del Green Pass, ai sensi della vigente normativa anticovid-19.

## 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 ottobre 2021 a gennaio 2022 e/o da febbraio 2022 a maggio 2022)

Il pagamento può essere effettuato in uno dei seguenti modi: (informazioni direttamente in palestra)

-con bollettino postale sul conto corrente n. 16039356 intestato a Comune di Padova – Servizi Sportivi - Servizio Tesoreria, con causale: "cap. 30073000 - UTIS – nome, cognome e nome palestra".  
-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.**



I CICLI AFFRESCATI  
DEL XIV SECOLO DI PADOVA

## IMPIANTI SPORTIVI

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

**Palestra VLACOVICH - Via Vlacovich, 6**  
**Martedì - Venerdì 17.00 / 18.00**  
**Martedì - Venerdì 18.00 / 19.00**

**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**

**SIAMO IN ATTESA DI POTERE FISSARE GLI ORARI  
DEFINITIVI DI ALCUNE PALESTRE**

**Giornate e orari di attività potrebbero variare in relazione alla diversa disponibilità degli impianti, su disposizione dell'Amministrazione**

**Inizio corsi LUNEDI' 04 ottobre 2021**

### Ulteriori informazioni:

**Associazione Unoacento**  
**tel. 3494542793 martedì/mercoledì/venerdì dalle 17.00 alle 19.00 (anche whatsapp)**  
**e-mail [unoacentopadova@gmail.com](mailto:unoacentopadova@gmail.com)**

**Le modalità di svolgimento del programma saranno conformi alle indicazioni e norme relative all'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](mailto:ccff@comune.padova.it)

PEC: [servizisportivi@pec.comune.padova.it](mailto:servizisportivi@pec.comune.padova.it)