



Comune di Padova  
SETTORE SERVIZI SPORTIVI

# U.T.I.S.

Utilizza il Tuo Impianto Sportivo

## 2023/2024

Corsi di attività motoria per adulti  
Settembre 2023 – Gennaio 2024  
Febbraio – Maggio 2024  
**Inizio SETTEMBRE 2023**

**COMPILARE IN STAMPATELLO**

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

Periodo di frequenza: (segnare con una x)

1. settembre 2023 – gennaio 2024
2. febbraio - maggio 2024

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 settembre 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-omerale, 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 **Euro 90,00 per ogni quadrimestre di partecipazione** (da settembre 2023 a gennaio 2024 e/o da febbraio 2024 a maggio 2024).

Il pagamento può essere effettuato (informazioni direttamente in palestra e/o con email: [unoacentopadova@gmail.com](mailto:unoacentopadova@gmail.com)) a favore del Comune di Padova – Settore Servizi Sportivi:

-a mezzo bonifico bancario c/o qualsiasi Banca indicando il seguente codice IBAN: IT37A0306912117100000046009, con causale:

"UTIS – nome e cognome, palestra - cap. 30073000".

**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 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**

Giornate e orari di attività potrebbero variare in relazione alla diversa disponibilità degli impianti scolastici.

**Inizio corsi SETTEMBRE 2023**

#### Ulteriori informazioni:

**Associazione Unoacento**

**tel. 3494542793 (Reperibilità tutti i giorni dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 (anche whatsapp))**

**e-mail [unoacentopadova@gmail.com](mailto:unoacentopadova@gmail.com) (reperibilità tutti i giorni)**

**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)



**Padova città Europea dello Sport 2023**

