

Comune
di Padova



Settore
Servizi Sportivi

U.T.I.S.

Utilizza il Tuo Impianto Sportivo

2025/2026

Corsi di attività motoria per adulti
Settembre 2025 – Gennaio 2026
Febbraio – Giugno 2026

Inizio corsi

lunedì 15 settembre 2025

**COMPILARE IN STAMPATELLO e
inviare con email a:**

unoacentopadova@gmail.com

Palestra prescelta _____
con orario _____

Periodo di frequenza: (segnare con una x – è
possibile iscriversi ad entrambi)

1. **settembre 2025 – gennaio 2026**

2. **febbraio - giugno 2026** (Le persone
frequentanti il primo periodo avranno la
precedenza nell'iscrizione al secondo
periodo)

Nominativo _____

Indirizzo _____

Cap. _____ Città _____

Tel. _____

e-mail _____ @ _____

Data di Nascita _____ / _____ / _____

Data _____ firma _____

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

INFORMAZIONI

Programma Tecnico

L'iniziativa rientra nei progetti di Promozione Motoria del Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova che intendono dare la possibilità di sperimentare i benefici dell'attività fisica correttamente praticata in tutte le fasce d'età. I corsi sono gestiti operativamente dall' ASD Unoacento, vincitrice di bando di gara.

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 e ginnastica respiratoria.

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 non appena avuto conferma della possibilità di iscrizione), comprensiva di copertura assicurativa stipulata dal Comune di Padova, sarà di Euro 91,00 per un quadrimestre e di Euro 182,00 per due quadrimestri (Primo quadrimestre: da settembre 2025 a gennaio 2026 – secondo quadrimestre da febbraio 2026 a giugno 2026).

Il pagamento può essere effettuato a favore del Comune di Padova – Settore Servizi Sportivi:

-a mezzo bonifico bancario c/o qualsiasi Banca indicando il seguente codice IBAN: IT37A030691211710000046009, con causale: "UTIS – nome e cognome, palestra - cap. 30073000".

Informazioni direttamente in palestra e/o con email:
unoacentopadova@gmail.com

Copia della ricevuta del pagamento va obbligatoriamente consegnata in palestra o trasmessa con email a:
unoacentopadova@gmail.com (dopo aver avuto conferma della disponibilità di posto) a convalida dell'iscrizione.

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 NIEDDA - Via Luisari 47
Martedì - Venerdì 18.30 / 19.30

Palestra S.M.S MARSILIO - Via Dell'Orna 21
Lunedì - Giovedì 19.00 / 20.00
Martedì - Venerdì 19.30 / 20.30

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, su disposizione dell'Amministrazione

Inizio corsi lunedì 15 settembre 2025

Ulteriori informazioni:

Associazione Unoacento

tel. 3494542793 (Reperibilità dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 (anche whatsapp)

e-mail unoacentopadova@gmail.com (reperibilità tutti i giorni)

Si allega o verrà fornita al momento dell'iscrizione, 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