

Comune
di Padova



Settore
Servizi Sportivi

U.T.I.S.

Utilizza il Tuo Impianto Sportivo

2026/2027

Corsi di attività motoria per adulti
Settembre 2026 – Gennaio 2027
Febbraio – Giugno 2027

Inizio corsi

lunedì 14 settembre 2026

Priorità di iscrizione in caso di completamento del numero massimo di utenti previsto nelle palestre nei vari orari:

-residenza nel Comune di Padova;

-non aver compiuto 65 anni di età;

Determinazione n. 206/03/0041 del 18/05/2026

**Compilare in STAMPATELLO e inviare
con email a: unoacentopadova@gmail.com**

Palestra prescelta _____

con orario _____

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-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 non appena avuto conferma della possibilità di iscrizione), comprensiva di copertura assicurativa stipulata dal Comune di Padova, sarà di Euro 93,00 per un quadrimestre e di Euro 186,00 per due quadrimestri (Primo quadrimestre: da settembre 2026 a gennaio 2027 – secondo quadrimestre da febbraio 2027 a giugno 2027).

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

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

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

Compilare tutti i campi presenti nella scheda "Informazioni richieste".

Per informazioni: 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

15.15/16.15

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 14 settembre 2026

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