



# UNIVR SPORT

Proposte di attività motoria e sportiva per la promozione del benessere  
all'Università di Verona





# Sommario

UNIVR SPORT: PRESENTAZIONI	I
CENTRO POLIFUNZIONALE M. FIORITO Borgo Roma	1
CENTRI FITNESS	2
CENTRI SPORTIVI DI FORMAZIONE E RICERCA	6
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI	16
CENTRI ESTIVI DI ATENEIO : PLAY & GAME	17
METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO	18
CAMMINO PER IL BENESSERE	23
EVENTI SCIENTIFICI E PROMOZIONALI	24
MODALITÀ DI ISCRIZIONE	25

## UN'OPPORTUNITA' PER STUDENTI E DIPENDENTI

Lo sport come competizione, prova di sé, come componente vitale per la ricerca di un benessere ed equilibrio psico-fisico. Tanto si è detto e scritto sullo sport, sulla rilevanza dell'attività motoria per la salute, se sapientemente e correttamente dosata nell'insieme delle attività quotidiane, se praticata con la necessaria continuità. Ma lo sport è anche gruppo, comunità, stimolo alla riflessione relativamente alla capacità di far convivere nello stesso tempo competizione e cooperazione in vista del raggiungimento dell'obiettivo. Contesto e metafora, quindi, nel rispetto degli altri e della condivisione con gli altri.

Queste, e tante altre, sono le ragioni che ci portano ad accogliere con particolare interesse e piacere l'offerta di attività formative proposte anche per l'anno accademico 2016-2017. Un programma, peraltro, arricchito rispetto a quello delle precedenti edizioni e distribuito all'interno delle diverse strutture a disposizione dell'Ateneo.

Un ringraziamento va quindi all'Area Scienze Motorie e al Comitato Unico di Garanzia dell'Ateneo, nonché al CUS Verona, soggetti che stanno fattivamente collaborando per offrire una serie di opportunità alle diverse componenti dell'università: studenti, personale tecnico amministrativo e docenti. Componenti che proprio anche nella pratica sportiva possono trovare un'ulteriore occasione per fare comunità e sviluppare la loro appartenenza al nostro Ateneo.

**Prof. Giorgio Gosetti**  
delegato del Rettore al Diritto allo studio  
e alle Politiche per gli studenti

## NOVITA' E PROPOSTE PER IL 2016/2017

Università e Sport sono da sempre un binomio forte. Le iniziative Univr Sport, pensate per studenti, studentesse, personale dell'Ateneo veronese e cittadini tutti, sono occasione per la pratica regolare di esercizio fisico. Le proposte di attività motorie e sportive, realizzate attraverso la collaborazione tra l'Area di Scienze Motorie e il Cus Verona, con il supporto del Comitato Unico di Garanzia dell'Ateneo e di enti pubblici presenti sul territorio, hanno come finalità l'educazione alla salute e al benessere attraverso il movimento.

Per l'Ateneo queste attività rappresentano anche una possibilità per integrare le diverse finalità di una moderna formazione universitaria:

- il completamento formativo attraverso la pratica sportiva per gli studenti dei vari Corsi di Laurea di Scienze Motorie, sotto la supervisione di docenti e tecnici esperti;
- la possibilità di ampliare gli ambiti di ricerca e approfondimento scientifico;
- lo studio della sostenibilità dei programmi basati sull'esercizio fisico e la loro diffusione in campo nazionale e internazionale.

Il programma 2016-2017 è ulteriormente arricchito e prevede attività fitness, sportive, outdoor e corsi strutturati programmati dai centri sportivi di formazione e ricerca, negli impianti sportivi di Scienze Motorie-Borgo Venezia, nella Palestra Ex Orsoline di Veronetta e nel Centro Polifunzionale Fiorito di Borgo Roma.

Le pagine seguenti, che illustrano in sintesi tutte le proposte, sono frutto della competenza e dell'impegno di tutti i responsabili delle diverse iniziative a cui va un sentito ringraziamento.

**Prof. Federico Schena**

presidente del Comitato Sport di Ateneo

**new**

## CENTRO POLIFUNZIONALE M. FIORITO DI BORGO ROMA

📍 Via Golino 12, Verona

La convenzione tra Università e Comfoter offre agli studenti e ai dipendenti dell'Ateneo la possibilità di usufruire di tutte le strutture del Centro Polifunzionale M. Fiorito, confinante con il Policlinico di Borgo Roma. All'interno del Centro si potranno utilizzare le **piscine**, la **pista di atletica**, il **campo da calcetto**, da **green volley**, da **tennis** e il **percorso della salute**. Numerose le opportunità per svolgere attività fisica e sportiva negli oltre sei ettari di parco: corsi di nuoto, acquagym, zumba, pilates, slackline, running e triathlon e attività per i più piccoli con il Centro estivo di ateneo.



Per l'anno accademico 2016/2017 sono in previste molte nuove novità:

- in palestra con corsi organizzati dal Centro Fitness e dai Centri sportivi di ricerca e formazione di Scienze Motorie.
- corsi di tennis per ragazzi e adulti.
- corsi per anziani in collaborazione con il Centro "Healthy aging" dell'Azienda Ospedaliera
- programmi di recupero motorio per persone con patologie croniche stabilizzate.

### Responsabili

Doriana Rudi  
Federico Colizza

✉ [centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it](mailto:centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it)

☎ 348 9524702



## Borgo Venezia

Il Centro Fitness propone per studenti e dipendenti dell'ateneo e per tutti gli appassionati di fitness diversi programmi di attività fisica innovativi, efficaci e divertenti. L'adesione al Centro permette la frequenza a due delle attività in programma.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5  
 Scienze Motorie (Palestra esterna), Via Casorati 43

I corsi iniziano il 19 settembre



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ
Pal interna	Fitness 2	Pal interna	Fitness 2	Pal interna	Fitness 2	Pal interna	Fitness 2	Pal interna
9.00 Nordic Walking escursione all'aperto 10.30		9.00 Circuit training & Stretching 11.00						9.00 Circuit training & Stretching 11.00
		11.30 Postural 12.30				11.30 Postural 12.30		11.45 Cross FuncFit 12.45
12.30 Cross FuncFit 13.30		12.30 Pilates 13.20	13.00 Ballroom Dance 14.00	12.30 Cross FuncFit 13.30		12.30 Pilates 13.20	13.00 Ballroom Dance 14.00	
		13.20 New Mix 14.10				13.20 New Mix 14.10		
MATTI								
17.15 Postural Tone 18.15	17.00 Mamma-Babbo Fit 18.00		18.00 Pilates 19.00	17.15 Postural Tone 18.15	17.00 Mamma-Babbo Fit 18.00		18.00 Pilates 19.00	
18.30 Zumba 19.30	18.30 Fitness Pilates 19.30	18.30 Pump System 19.45		18.30 Zumba 19.30	18.30 Fitness Pilates 19.30	18.30 Pump System 19.45		
19.30 Step Tone 20.30		19.45 Fit Box 20.45		19.30 Step Tone 20.30		19.45 Fit Box 20.45		
19.30 Vivi Fitness 22.00		19.30 Vivi Fitness 22.00		19.30 Vivi Fitness 22.00		19.30 Vivi Fitness 22.00		

### MAMME E BABBO FIT

L'attività è riservata ai genitori dei bambini che frequentano le attività del progetto Educazione al movimento e agli sport



Lunedì 17.00-18.00  
 Martedì 17.00-18.00



 Palestra Ex Orsoline, Via Paradiso 6

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Postural 8.00-8.45		Yoga 7.00-8.15	Postural 8.00-8.45	
AFA 9.00-10.00		AFA 9.00-10.00		
AFA 10.00-11.00		AFA 10.00-11.00		
Circuit training 11.00-12.00	Alzheimer 11.00-12.00	Circuit training 11.00-12.00	Alzheimer 11.00-12.00	
Presciistica 12.00-13.00		Presciistica 12.00-13.00		
Pilates 13.-14.00	Core stability 13.15-14.00	Pilates 13.-14.00	Core stability 13.15-14.00	
Yoga 15.00-16.30	Pilates 15.00-16.00	Zumba 15.00-16.00	Pilates 15.00-16.00	Zumba 15.00-16.00
	Esplorare il movimento (per bambini) 16.30-17.30		Esplorare il movimento (per bambini) 16.30-17.30	
Funtional training 17.30 – 18.30	Posturale 17.30-18.30	Yoga 17.00-18.30	Posturale 17.30-18.30	
Core stability 18.30 -19.30	GAG 18.30-19.30		GAG 18.30-19.30	

Iscrizioni dal 6 di settembre (martedì 9.30-12.30/ giovedì 14.30-17.30) nella segreteria di Via Casorati 43.

Per iscrizioni corsi fitness Palestra ex Orsoline è prevista anche la modalità online al seguente link: <http://goo.gl/forms/9bjcJHObqkDQq90L2>

- \$** Quota intera 240 euro + 20 euro di iscrizione annuale  
 Quote speciali da ottobre a gennaio 150 euro + 20 euro di iscrizione annuale  
 Quote speciali da febbraio a maggio 150 euro + 20 euro di iscrizione annuale

### Responsabile

Elisa Ridolfi

 [centrofitness.vr@gmail.com](mailto:centrofitness.vr@gmail.com)

 324 5414857



Palestra scuola media Duca D'Aosta, Via Trezza 13

#### Trx e Kettlebell



Lunedì 18.30-19.30  
 Mercoledì 18.30-19.30

#### Cross Cardio



Lunedì 19.30-20.30  
 Mercoledì 19.30-20.30

#### Gag Metabolico



Lunedì 20.30-21.30  
 Mercoledì 20.30-21.30

#### Zumba Tonic



Martedì 18.00-19.00  
 Giovedì 18.00-19.00

#### Circuit Training



Martedì 19.00-20.00  
 Giovedì 19.00-20.00

#### Yoga



Giovedì 20.00-21.30



Palestra scuola Massalongo, Via dell'Artigliere, 14

Attività, giorni e orari in via di definizione

Per aggiornamenti, informazione sui costi ed eventuali variazioni dei corsi proposti alla scuola Duca e alla scuola Massalongo, visitare il sito [www.cusverona.it](http://www.cusverona.it)

## CENTRO FITNESS

### Borgo Roma

 Centro Polifunzionale M. "Fiorito" di Borgo Roma, Via Golino 12 **new**

Nella palestra attrezzata del Centro sono previste molte attività di fitness: ai corsi di pilates, zumba e slackline (esercizi di bilanciamento dinamico), si affiancano specifici programmi suddivisi in aree:

Tone up system: area rivolta a chi vuole tonificare i muscoli e aumentare la massa magra;

Postural body e mind: adatta a chi soffre di algie mio articolari dovute a vizi posturali;

Coreo activity: pensata per fare allenamento aerobico con musica;

Per informazione sui costi e modalità di iscrizione alle attività, contattare i responsabili.

**Responsabile**

Federico Colizza

 [centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it](mailto:centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it)

 348 9524702

### Borgo Roma

 Residenza ESU, Piazzale, L.A. Scuro 12

Attività, giorni e orari in via di definizione

Per informazioni: [www.cusverona.it](http://www.cusverona.it)

# CENTRI SPORTIVI DI FORMAZIONE E RICERCA

## Centro UniversAbile

L'attività fisica per le persone con disabilità consiste nel mantenere e migliorare gli schemi motori di base, incrementando l'autonomia e sviluppando le capacità sociorelazionali.

In collaborazione con il Centro Disabili di Ateneo viene proposta attività fisica specifica per gli studenti con disabilità iscritti all'Università di Verona.

Gli esperti di Scienze Motorie sono a disposizione per strutturare interventi di attività fisica adattata specifici per adulti e bambini con diversi tipi di disabilità (autismo, paralisi cerebrale infantile, sindrome di Down). Sono disponibili consulenze a pubblici e privati per promuovere percorsi, programmi e proposte di attività motoria adattata.

Da ormai un paio di anni viene organizzata Universabile, una giornata per valorizzare lo sport adattato come pratica che favorisce il benessere, l'autonomia e la valorizzazione delle differenze. L'iniziativa prevede dimostrazioni, attività sportive, tornei e momenti di dibattito tra i rappresentanti dei Centri disabili e gli esperti di scienze motorie.



Responsabile

Valeria Marconi

 [valeria.marconi@univr.it](mailto:valeria.marconi@univr.it)

 349 6946773



## Centro per la preparazione alla Maratona

Centro di ricerca e servizi, che offre un competente supporto a tutti coloro che vogliono allenarsi e migliorare nelle discipline sportive di endurance (corsa, triathlon, ciclismo, fondo). Il Centro propone allenamenti di gruppo per la corsa e il triathlon presso tre diverse sedi a Verona, specifiche valutazioni e consulenze individualizzate presso i laboratori della sede universitaria. Come centro universitario di formazione e divulgazione sportiva, il Centro organizza workshop, corsi di approfondimento, seminari, convegni aperti a studenti interessati.

Open Day corsi e attività sabato 10 settembre dalle 9.00 alle 13.00.

Si possono provare gratuitamente le attività anche dal 19 al 30 settembre.

**I corsi iniziano il 3 ottobre.**

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5  
Palestra Ex Orsoline, Via Paradiso 6  
Centro Polifunzionale Fiorito, Via Golino 12



### CORSI



#### Allenamento funzionale alla corsa

Esercizi di propiocezione, potenziamento e allungamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi per conoscere il proprio corpo e saperlo controllare durante la corsa



#### Triathlon

Per chi vuole avvicinarsi alla triplice disciplina allenando nei periodi più freddi la corsa e il nuoto, ponendo attenzione alla tecnica specifica e al miglioramento della performance individuale. Dalla primavera sono previste uscite in bici.



#### Coach in pista

Per chi già corre e vuole allenarsi in pista di atletica, controllato e consigliato da personale qualificato per migliorare i propri allenamenti e la propria tecnica di corsa

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
FUNZIONALE 7,00 - 8,00		FUNZIONALE 7,00 - 8,00		
---	---	---	---	---
	FUNZIONALE 12,15 - 13,15		FUNZIONALE 12,15 - 13,15	
---	---	---	---	---
		FUNZIONALE 16,00 - 17,00		FUNZIONALE 16,00 - 17,00
				FUNZIONALE 17,00 - 18,00
		FUNZIONALE 17,30 - 18,30		
FUNZIONALE 18,15 - 19,15		FUNZIONALE 18,30 - 19,30		FUNZIONALE 18,30 - 19,30
	FUNZIONALE 19,00 - 20,00		COACH IN PISTA 19,00 - 20,15	
FUNZIONALE 19,30 - 20,30		FUNZIONALE 19,30 - 20,30		
	FUNZIONALE 20,00 - 21,00		FUNZIONALE 20,15 - 21,15	
<b>SEDI</b>				
<b>FIORITO</b>	Palestra Centro Polifunzionale "M. Fiorito", Via Golino ,12 (B.go Roma) → <i>Apertura da Novembre 2016</i>			
<b>GAVAGNIN</b>	Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo (B.go Venezia)			
<b>VERONETTA</b>	Palestra Ex Orsoline, Via Paradiso, 6 (Centro Verona)			

CORSI	Quadrimestrale ( ottobre – gennaio / febbraio – maggio )		Annuale ( ottobre – maggio )	
	MONO	OPEN	MONO	OPEN

All. Funzionale alla Corsa	Coach in pista	€ 90	€ 190	€ 160 <sup>€180</sup>	€ 320 <sup>€380</sup>
----------------------------	----------------	------	-------	-----------------------	-----------------------

Triathlon	€ 190	€ 360	€ 310 <sup>€380</sup>	€ 590 <sup>€720</sup>
-----------	-------	-------	-----------------------	-----------------------

Ulteriore RISPARMIO (sul prezzo intero, non cumulabile con altre offerte)	
10% → 2° familiare iscritto, studenti e dipendenti UniVr, progetto corporate fitness	
20% → Sul prezzo intero del test di valutazione funzionale	

L'iscrizione può essere quadrimestrale, oppure annuale. Si può scegliere tra abbonamento Mono per iscrizione a un singolo corso, scegliendo giorno e orario, oppure l' Open, che dà accesso all'intera offerta. Tutte le attività sono soggette a una quota annuale di tesseramento CUS di 20 euro da aggiungere al prezzo di listino qui sopra.

## ALTRE ATTIVITA'

Valutazione funzionale con test in laboratorio e sul campo

Workshop con sessioni teorico-pratiche di lavoro

Seminari La CorsaInForma con incontri a tema

Incontri con gli autori e presentazione libri

Uscite sul territorio in bici e di corsa nei week-end

Responsabile

Cantor Tarperi

Segretaria

Nicole Tabarini

 [centromaratona@ateneo.univr.it](mailto:centromaratona@ateneo.univr.it)

 045 8425151

 Centro Maratona

**new**

## Accademia della Pallavolo

A partire da quest'anno parte il progetto Accademia del Volley. Vengono proposte diverse squadre con diversi livelli di gioco per gli studenti e le studentesse dell'Università:

Prima divisione femminile  
Terza divisione femminile  
Seconda divisione maschile



Le squadre avranno un impegno settimanale di due allenamenti alla settimana più la partita.

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

 180 euro + 20 euro iscrizione annuale

## Pallavolo amatoriale

Per studenti e dipendenti che desiderano fare un'esperienza di pallavolo light è prevista una squadra a livello promozionale con un campionato locale e due impegni settimanali.

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

 Lunedì 19.30-21.00  
 Mercoledì 19.30-21.00

 140 euro + 20 euro iscrizione annuale

**Responsabile**

Carlotta Chiari

 [carlotta.chiari@univr.it](mailto:carlotta.chiari@univr.it)

 045 8425169

## Atletica leggera

La "regina delle Olimpiadi" viene proposta a studenti e dipendenti, ma anche ai giovani di diverse età come esperienza fondamentale per imparare e sviluppare le forme basi del movimento umano e, per coloro che sono interessati, le sue applicazioni agonistiche.



Pista di atletica e Palestra Palazzetto Gavagnin , Via Montelungo 5 e Lab Fitness 3

### STUDENTI E DIPENDENTI



Martedì 17.00-18.00



Giovedì 17.00-18.00

Venerdì 17.00-18.00



160 euro + 20 euro iscrizione annuale



### GRUPPO ESORDIENTI B-C 1-2-3 elementare



Martedì 17.00-18.00



Giovedì 17.00-18.00



210 + 20 euro iscrizione annuale. Se solo un allenamento a settimana 160 + 20 euro

### GRUPPO ESORDIENTI A 4-5 elementare



Lunedì 17.00-18.00



Mercoledì 17.00-18.00

### GRUPPO RAGAZZI 1-2 media



Lunedì 17.00-18.00



Mercoledì 17.00-18.00

Venerdì 17.00-18.30



240 euro + 20 euro iscrizione annuale

### GRUPPO CADETTI 3 media-1 superiore



Martedì 17.00-18.30



Giovedì 17.00-18.30

Venerdì 17.00-18.30



280 euro+ 20 euro iscrizione annuale

**GRUPPO ALLIEVI**  
dalla 2 superiore



Lunedì 18.30-20  
Martedì 18.30-20  
Giovedì 18.30-20.00  
Venerdì 18.30-20.00

**Responsabile**

Federico Fiorini

✉ [fefi170388@gmail.com](mailto:fefi170388@gmail.com)

☎ 340 7335894

💰 300 euro+ 20 euro iscrizione annuale

## Basket

Il progetto Basket propone squadre con diversi livelli di gioco per gli studenti dell'Università con la squadra femminile di Promozione Campionato FIP e quella maschile di Promozione CSI. Ai ragazzi dai 12 ai 18 anni offre la possibilità di allenarsi tre volte la settimana e ai bambini dai 5 agli 11 anni propone l'attività del minibasket.

### Progetto Scuola Cus Basket

Il progetto Basket coinvolge anche le scuole primarie e secondarie di primo grado con la finalità di promuovere lo sport della pallacanestro tra i giovani



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

Impianti sportivi di Scienze Motorie, Via Casorati 43

**Responsabili**

Alberto Zanetti

Luciano Bertinato

Federica Levorato

✉ [alberto.zanetti@cusveronapallacanestro.it](mailto:alberto.zanetti@cusveronapallacanestro.it)

✉ [luciano.bertinato@univr.it](mailto:luciano.bertinato@univr.it)

✉ [fede.levo@gmail.com](mailto:fede.levo@gmail.com)

☎ 340 9073772



**new**

## Calcio a 5

Il corso di calcio a 5 è inserito nell'offerta delle proposte per gli studenti dell'Università di Verona. L'attività prevede due allenamenti settimanali più la partecipazione al Campionato Univr calcio a 5, che quest'anno giunge alla sua decima edizione.

Gli allenamenti sono così suddivisi:

- Uno/due allenamenti in campo il lunedì, il martedì o il mercoledì a seconda degli impegni di campionato o coppa;
- Un lavoro specifico, orientato alla prevenzione degli infortuni, una volta alla settimana, in palestra.

Tra le molte iniziative è prevista l'organizzazione di un torneo di calcio a 5 del personale ospedaliero di Borgo Roma.



Campo da calcetto Scienze Motorie, Via Casorati 43  
Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5  
Campi da calcetto Centro Fiorito, Via Golino 12



240 euro + 20 euro iscrizione annuale

### Responsabili

Alessandro Zambon  
Dustin Sturlese

 [bambyfibra@gmail.com](mailto:bambyfibra@gmail.com)

 [dustin27st@gmail.com](mailto:dustin27st@gmail.com)

 340 3607841

 348 0140420



## Proposte di attività **Centro Studi e Ricerche Applicate al Rugby** Università di Verona

Il Centro coordina le attività di formazione, ricerca e collaborazione con il territorio che hanno come tema unificante il rugby e il potenziamento muscolare, promuovendo la ricerca e le conoscenze sul modello prestativo del rugby, la valutazione funzionale, la preparazione atletica e la nutrizione in rapporto all'età, al genere e al livello agonistico dei giocatori. In collaborazione con il territorio, il Centro offre consulenza per progettare e/o realizzare interventi di valutazione e monitoraggio, preparazione fisica in campo e in palestra e interventi di nutrizione in diversi contesti e per diverse tipologie di atleti.

**Responsabile Scientifico**

Silvia Pogliaghi

**Coordinatore Tecnico**

Giorgio Da Lozzo

**Referente organizzativo**

Alessandro Colosio

✉ [centro.rugby@gmail.com](mailto:centro.rugby@gmail.com)

☎ +39 389 9608293



CORSI 2016/2017      Durata: ottobre 2016-maggio 2017



Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie, Via Casorati 43

**Potenziamento muscolare per sport di squadra - Seniores Femminile**



21.00-22.00

### Potenziamento muscolare per adulti - Over 60 Gruppo misto



10.30-11.30

### Potenziamento muscolare per adulti - Gruppo misto



18.00-19.00; 19.00-20.00

### Potenziamento muscolare per sport di squadra - Ragazzi Over 14 misto



16.00-17.00; 17.00-18.00

#### Preparatori

Alessandro Pacifici  
Alessandro Colosio

### Power lifting



19.00-20.00; 20.00-21.00

#### Preparatori

Gianluca Bochicchio  
Luca Ferrari



Una volta la settimana 150 euro + 20 euro di iscrizione annuale  
Due volte la settimana 240 euro + 20 euro di iscrizione annuale  
Tre volte la settimana 300 euro + 20 euro di iscrizione annuale

# EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI

Progetto di educazione al movimento attraverso gli sport di squadra e individuali rivolto a bambini, bambine e ragazzi.

## Baby Game (3-5 anni)

Attività semistrutturata per i bambini piccoli, che prevede una serie di esperienze ludico motorie condotte da personale specializzato.

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5



Lunedì 17.00-18.00  
Mercoledì 17.00-18.00

## Ludo Dance (5-10 anni)

Attività a corpo libero e con piccoli attrezzi, ispirata alle discipline della ginnastica artistica e ritmica

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5



Martedì 17.00-18.00  
Giovedì 17.00-18.00

**new**

## Multy Sport (6-11 anni)

Attività che propone i diversi gesti motori che caratterizzano tante discipline ( basket, pallavolo, pallamano, calcio, tennis, etc ).

 Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5



Lunedì 17.00-18.00  
Mercoledì 17.00-18.00

## Espolorare il movimento

Attraverso il movimento, percorsi alla scoperta dello spazio, del tempo e del corpo.

 Palestra Ex Orsoline, Via Paradiso 6



Martedì 16.30-17.30  
Giovedì 16.30-17.30

**Responsabile**

Manuela Sonedda

 [manusonedda@gmail.com](mailto:manusonedda@gmail.com)

 371 1320595

 200 euro + 20 euro iscrizione annuale  
140 euro quadrim. + 20 euro iscrizione annuale

## CENTRI ESTIVI DI ATENEO: PLAY-GAME

Il Centro estivo di Ateneo offre un qualificato servizio affinché i bambini possano vivere un'esperienza ricca di attività motorie, sportive, presentate in forma ludica, ricreativa ed espressiva.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5



Centro Sportivo Polifunzionale "Fiorito", Via Golino 12 - Borgo Roma

**Play & Game base:** dai 4 agli 11 anni

**Play & Game outdoor sport:** ai ragazzi dai 12 ai 15 anni



Tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 16.



Settimanale: 100 euro €

Metà giornata 8.30- 12.30: 50 euro €

**Responsabile**

Manuela Sonedda



[play-game@tiscali.it](mailto:play-game@tiscali.it)



# METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO

## Attività per il benessere over 60

Il progetto Metti la tua salute nel movimento, frutto degli studi e delle esperienze condotte da oltre dieci anni presso l'Ateneo veronese, prevede una serie di attività motorie, articolate in programmi di allenamento strutturati, rivolte agli over 60 sani e con patologie cronico-degenerative (cardiopatie, malattie respiratorie, Parkinson e ictus). Un programma completo di attività motorie realizzato utilizzando macchine cardiovascolari, isotoniche, pesi liberi ed esercizi a corpo libero per sviluppare resistenza, forza, mobilità articolare ed equilibrio. Le attività includono anche moduli di nuoto e sedute di ginnastica antalgica-rieducativa



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5



Lunedì 17.00-20.00

Martedì 8.00-12.00; 16.00-20.00

Mercoledì 8.00-12.00; 16.00-20.00

Giovedì 8.00-12.00

Venerdì 8.00-12.00; 16.00-20.00

Sabato 8.00-12.00



Quota intera 240 euro + 20 euro iscrizione annuale

Quota speciale ottobre-novembre-dicembre -gennaio 150 euro + 20 euro iscrizione annuale

Quota speciale febbraio-marzo-aprile-maggio 150 euro + 20 euro iscrizione annuale

**Responsabile**

Doriana Rudi

Per informazioni e iscrizioni

 [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

 045 8425170



## Attività fisica adattata

Percorso di rieducazione motoria rivolto a persone con patologie croniche da ipomobilità (artrosi, artropatie con disturbi algo-funzionali, obesità e dismetabolismo) finalizzato ad apprendere specifici e corretti esercizi per acquisire uno stile di vita attivo. L'attività è organizzata in piccoli gruppi.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

24 LEZIONI



Mercoledì 14.00-15.00; 15.00-16.00; 16.00-17.00



Venerdì 14.00-15.00; 15.00-16.00; 16.00-17.00

**new**

**Afa jounge**

Attività motoria rieducativa per il contenimento di algie e stati morbosi dovuti ad atteggiamenti posturali scorretti.



Lunedì 9.00: percorsi individualizzati di esercizi posturali

Martedì 8.00-12.00



Venerdì 14.30-16.00



240 euro + 20 euro di iscrizione annuale

## Info Point per il movimento

Servizio per orientare la scelta di attività motorie presenti sul territorio al fine di acquisire autonomia motoria.

**Responsabile**

Doriana Rudi



[doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)



045 8425170

## Attività motorie contro le patologie cronico-degenerative

### ATTIVITÀ FISICA CONTRO IL DIABETE

Programmi di attività fisica personalizzati e di gruppo per adulti affetti da diabete di tipo 1 e 2, svolti in collaborazione con il reparto di Endocrinologia dell'Ospedale di Borgo Trento e Associazione Diabetici Verona.

Attività di gruppo

Responsabile: Doriana Rudi



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

 [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

 045 8425170



Mercoledì 8.00-11.00

Venerdì 8.00-11.00

### ATTIVITÀ FISICA CONTRO LE CARDIOPATIE

Attività motorie di tipo aerobico e di resistenza muscolare condotte con l'utilizzo di macchine che consentono una regolazione precisa del carico di lavoro. Programmi svolti in collaborazione con il reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Borgo Trento.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

Responsabile: Doriana Rudi



Tutti i giorni

 [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

 045 8425170

## ATTIVITÀ FISICA CONTRO LE MALATTIE RESPIRATORIE

Progetto di attività motoria per anziani che soffrono di broncopatie croniche ostruttive e problematiche di tipo respiratorio. Le attività vengono svolte anche con un controllo diretto dei livelli di saturazione di ossigeno.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

Responsabile: Doriana Rudi



[doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)



045 8425170



Tutti i giorni



## ATTIVITÀ FISICA PER MALATI DI PARKINSON

La pratica di esercizio fisico continuo e specifico è fondamentale al fine di contrastare l'insorgere della Malattia di Parkinson. I risultati positivi interessano sia la componente fisica e motoria sia quella cognitiva. Programmi svolti in collaborazione con il reparto di Neurologia di Borgo Roma.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

Responsabile: Federica Bombieri



[federica.bombieri@univr.it](mailto:federica.bombieri@univr.it)



340 0767651



Martedì 9.00-11.00

Giovedì 9.00-11.00



## ATTIVITÀ FISICA POST ICTUS

Programma di attività motoria rivolto a persone che sono state colpite da ictus. Percorso rieducativo che, attraverso la pratica costante di attività motoria, consente al soggetto di aumentare la propria autonomia, migliorare la qualità di vita, limitare l'insorgere di sindromi depressive.



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo 5

Responsabile: Camilla Varalta



Martedì 14.00-16.30



[camilla.varalta@yahoo.it](mailto:camilla.varalta@yahoo.it)



Giovedì 9.30-12.00



380 2034397

## ATTIVITÀ FISICA PER I MALATI DI ALZHEIMER

La pratica di esercizio fisico continuo e specifico è fondamentale al fine di contrastare l'insorgere della Malattia di Alzheimer. I risultati positivi interessano sia la componente fisica e motoria che quella cognitiva. Attività svolte in collaborazione con il Centro di ricerca in riabilitazione neuromotoria e cognitiva diretto da Nicola Smania e l'Associazione Alzheimer



Palestra Ex Orsoline, Via Paradiso 6

Responsabile: Doriana Rudi



Lunedì 14.00-16.00



[doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)



Giovedì 14.00-16.00



045 8425170



Palazzetto Gavagnin, Via Montelungo, 5



Mercoledì 14.30-15.30



Venerdì 14.30-15.30

## CAMMINO PER IL BENESSERE



### Nordic Walking

Forma di attività fisica in cui al cammino naturale è stato aggiunto l'utilizzo di un paio di bastoncini. La corretta esecuzione della tecnica la rende una disciplina stimolante ed efficace a migliorare diversi parametri correlati con la salute e il benessere psicofisico. Partenza dal Palazzetto Gavagnin.



Lunedì 9.00-10.30



### Cammino assistito

Protocolli di allenamento per persone con ridotta autonomia motoria. Partenza dal Palazzetto Gavagnin.



Martedì 15.00-16.00

Giovedì 15.00- 16.00



### Escursioni

Escursioni alla scoperta del territorio con un programma condotto secondo il principio della progressione di difficoltà. Partenza dal Palazzetto Gavagnin.

Calendario di escursioni su base trimestrale

**Responsabile**

Doriana Rudi

 [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

 045 8425170

## EVENTI SCIENTIFICI



Un festival interamente dedicato alla promozione del cammino come strumento di salute e benessere. Evento clou la Ultra Walking Challenge, prova di cammino di lunga durata. Il Festival ha come scopo quello di fare incontrare persone sensibili alle tematiche della salute, del movimento della riscoperta del territorio. Il programma prevede iniziative scientifiche, culturali e molte escursioni giornaliere.

 <https://festivaldelcamminovr.wordpress.com>



Il più grande evento scientifico sull'endurance e la corsa basato sullo studio di maratoneti non professionisti. L'evento quest'anno è alla sua quarta edizione. E' organizzato a Verona con la partecipazione di ricercatori provenienti da vari atenei italiani e stranieri

 [www.r4s.it](http://www.r4s.it)

## EVENTI PROMOZIONALI



Iniziativa che l'Università di Verona, grazie all'impegno del Comitato sport di ateneo, ha deciso di organizzare per la promozione della pratica e della cultura sportiva in collaborazione con Scienze Motorie e Cus Verona. Prossimo appuntamento **mercoledì 5 ottobre 2016** nel Chiostro San Francesco dell' Università, che diventerà uno spazio espositivo di presentazione, dimostrazioni e prove delle diverse attività motorie e sportive.



Manifestazione conclusiva di tutte le attività motorie e sportive che si sono svolte durante l'anno.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscriversi a tutte le iniziative è necessario presentare la seguente **documentazione** :

Moduli di iscrizione (tessera Cus e modulo progetti) appositamente compilati, scaricabili al link: [www.dsnm.univr.it](http://www.dsnm.univr.it)

Dichiarazione sostitutiva per studenti e dipendenti Univr

Fotocopia ricevuta del pagamento da consegnare ai referenti dei progetti

Certificato medico

Per Centro Fitness: foto formato tessera



### **Modalità di pagamento**

Assegno bancario intestato a CUS VERONA

Bonifico bancario intestato a CUS VERONA, Viale dell'Università 4, 37129 Verona

Banca: Unicredit- Agenzia di Porta Vescovo: **IBAN IT 79 A 02008 11704 000103371165**

### **Causale:**

Nome del Corso scelto, Nome e Cognome partecipante

Centro Maratona, Nome del Corso scelto, Nome e Cognome partecipante

### **Riduzioni:**

Grazie al supporto del CUG le quote per studenti e dipendenti dell'università sono agevolate

Quota studenti e studentesse 160 euro + 20 euro iscrizione annuale (per gli studenti di Scienze Motorie tale quota permette la partecipazione a tutti i progetti)

Quota dipendenti (compresi i figli fino ai 18 anni) 120 euro + 20 euro di iscrizione annuale

Organizzate da



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**

Area Scienze Motorie  
Via Casorati, 43



Centro Universitario Sportivo Verona  
Viale dell'Università, 4

Con la collaborazione



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**

Comitato Unico  
di **GARANZIA**

Comitato Unico di garanzia per le pari opportunità  
Università di Verona



Azienda Universitaria per il diritto allo studio  
Università di Verona

Con il supporto



**agsm**  
Energia