



UNIVERSITÀ  
di VERONA

Comitato  
SPORT  
di Ateneo

  
ESERCITO



## CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA 2019 - 2020

CENTRO SPORTIVO “MANUEL FIORITO”

Anche quest'anno il *Centro Sportivo “Manuel Fiorito”* propone una serie di corsi fitness e di attività fisica con finalità e obiettivi diversificati, orientati alle diverse necessità di tutte le fasce di età: bambini, ragazzi, adulti e anziani.

Di seguito riportiamo l'organizzazione settimanale dei corsi e, nella pagina successiva, la descrizione delle varie attività. Per ulteriori dettagli s'invita al contatto diretto con la Segreteria Organizzativa.

**NOTA:** quest'anno, per motivi istituzionali, i corsi proseguiranno fino al 31 marzo 2020.

LUNEDI'		MARTEDI		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
A.F.A. ( 9.00 - 11.00 )	SALA ATTREZZATA ( 9.00 - 11.00 )			A.F.A. ( 9.00 - 11.00 )	SALA ATTREZZATA ( 9.00 - 11.00 )	POSTURAL ( 9.30 - 10.30 )		A.F.A. ( 9.00 - 11.00 )	SALA ATTREZZATA ( 9.00 - 11.00 )	GRUPPO DI CAMMINO ( 9.00 - 11.00 )
YOGA ( 15.30 - 16.30 )				YOGA ( 15.30 - 16.30 )						
		GIOCATLETICA ( 16.30 - 17.30 )	CIRCUIT ( 16.30 - 17.30 )					GIOCATLETICA ( 16.30 - 17.30 )	CIRCUIT ( 16.30 - 17.30 )	
	SALA ATTREZZATA ( 17.00 - 20.00 )			SPORT DANCE ( 17.00 - 18.00 )	SALA ATTREZZATA ( 17.00 - 20.00 )			SPORT DANCE ( 17.00 - 18.00 )	SALA ATTREZZATA ( 17.00 - 20.00 )	
FUNZIONAL TRAINING ( 18.00 - 19.00 )				PILATES ( 18.00 - 19.00 )				FUNZIONAL TRAINING ( 18.00 - 19.00 )	PILATES ( 18.00 - 19.00 )	
CROSS TRAINING ( 19.00 - 20.00 )		YOGA ( 19.00 - 20.00 )						CROSS TRAINING ( 19.00 - 20.00 )		

## NOSTRI CORSI (in ordine alfabetico)

### ▪ **A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)**

L'A.F.A. è un percorso motorio fortemente individualizzato, pensato per persone over-55 che vogliono iniziare ad allenarsi in maniera graduale e supervisionata, o persone di qualunque età che presentano patologie croniche sensibili all'esercizio fisico (diabete, cardiopatie, patologie respiratorie di lieve entità, ...). Al suo interno è prevista, in caso di necessità, una specifica attenzione al contenimento sintomatologico dei problemi osteo-mio-articolari più comuni (dolore a collo, spalle, schiena, anche, ginocchia) e da atteggiamenti posturali non corretti.

### ▪ **CAMMINO / ESCURSIONI ESTERNE**

Escursioni settimanali con accompagnamento alla scoperta del territorio, attraverso un programma condotto secondo il principio della progressione delle difficoltà. In partenza il primo weekend di novembre.

### ▪ **CIRCUIT**

Un corso che allena tutte le capacità salute correlate in maniera dinamica e divertente. Una via di mezzo tra un'attività in palestra ed un corso di ginnastica funzionale

### ▪ **CROSS TRAINING**

Offre un allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardiovascolari ad esercizi di forza e resistenza muscolare, eseguiti a stazioni, spesso senza pause. Si lavora a carico naturale ma si utilizzano anche bilancieri, kettlebell, funi e molti altri attrezzi.

### ▪ **FUNCTIONAL TRAINING**

Raggruppa esercizi di rinforzo muscolare, attività cardiovascolare e destrezza connettendoli in una successione di stazioni, per chi vuole migliorare il proprio stato di forma.

### ▪ **GIOCATLETICA**

La regina delle Olimpiadi viene proposta in questa sede a bambini e ragazzi dal 6 ai 12 anni, come esperienza fondamentale per imparare a sviluppare tutte le principali forme del movimento umano.

### ▪ **PILATES**

Il Pilates è un allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, la cosiddetta *Power House*, e la respirazione con un controllo della muscolatura profonda. Utile per un miglioramento della postura.

### ▪ **POSTURAL**

E' un corso di ginnastica a bassa intensità, che attraverso esercizi di rinforzo e allungamento muscolare, mira a ridurre le sintomatologie dolorose a carico dei distretti più frequentemente colpiti, quali collo e schiena.

### ▪ **SALA ATTREZZATA**

Il classico ambiente attrezzato con macchinari aerobici e isotonici, di ultima generazione, unitamente allo spazio per gli esercizi a terra, per chi vuole un allenamento individualizzato per i propri obiettivi di salute o di performance sportiva.

### ▪ **SPORT DANCE**

E' una disciplina che, mischiando diversi tipi di ballo con movimenti del fitness, propone una lezione aerobica che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari a ritmo di musica.

### ▪ **YOGA**

E' una pratica che aiuta a riprendere il contatto con se stessi, attraverso il controllo del respiro, riscoprendo l'equilibrio e donando leggerezza e flessibilità al corpo e alla mente.

## QUOTE

L'iscrizione ai **CORSI FITNESS** permette di seguire due differenti attività, da poter scegliere tra quelle presenti in tabella, frequentando così fino a quattro allenamenti settimanali.

La **quota** per il semestre ottobre 2019 – marzo 2020 è di **200 €**

Per quanto riguarda il corso “**GIOCATLETICA**”, invece, la quota è sempre di 200 € ma da diritto a seguire solo quel corso.

In merito al **GRUPPO DI CAMMINO** e le **ESCURSIONI** del sabato, per iscriversi come unica attività contattare direttamente la Responsabile via mail all'indirizzo [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

NB: nelle quote sopra riportate è già compreso il costo per il tesseramento al CUS, necessario a fini assicurativi, con validità fino al 31 agosto successivo al giorno di tesseramento.

## RIDUZIONI

Grazie al supporto del C.U.G. di Ateneo le quote per **Studenti, Dipendenti** e **figli minori** dei dipendenti dell'Università di Verona godono di un'importante agevolazione:

- Quota Corsi Fitness: 110€
- Quota Giocatletica: 110€

Oltre a ciò, per i **dipendenti COMFOTER SPT E RECOM COMFOTER SPT** è previsto uno sconto:

- Quota semestrale Corsi Fitness: 165€
- Quota semestrale Giocatletica: 165€

NB: anche in queste quote è già compreso il costo per il tesseramento al CUS.

## MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota è da versare tramite Bonifico Bancario:

- Intestato a: Centro Universitario Sportivo VERONA - Viale dell'Università 4, 37129
- Banca: Unicredit Banca – Agenzia di Porta Vescovo
- Codice IBAN IT79A0200811704000103371165
- Causale “Corsi Fiorito 2019-2020 – *Cognome e nome del partecipante*”

## DOCUMENTAZIONE DA PRESENTARE

Per procedere al tesseramento CUS è necessario presentare la seguente documentazione, compilata in ogni sua parte:

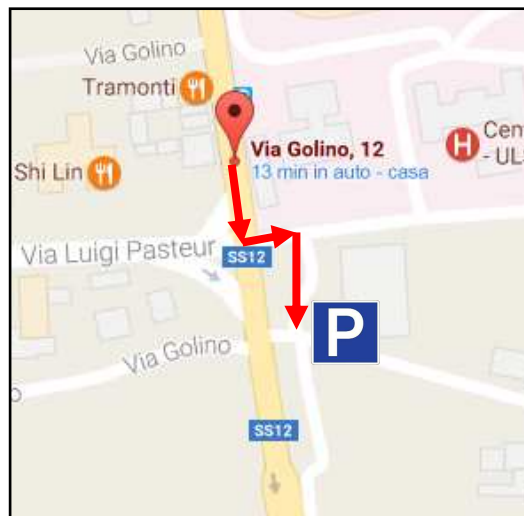
1. Modulo d'iscrizione al C.U.S. (pag. 6)
2. (eventuale dichiarazione sostitutiva, solo per studenti e dipendenti Univr, pag. 7)
3. Visita medica non agonistica **che attesti la presa visione di un ECG e della misurazione della pressione arteriosa** (pag. 8, da far compilare al proprio medico di base)
4. Ricevuta di avvenuto versamento della quota, tramite bonifico
5. In caso di prima iscrizione, una fototessera

Tutta la documentazione potrà poi essere consegnata direttamente agli istruttori dei corsi.

## CONTATTI

Per qualsiasi informazione sulle modalità di iscrizione, o per una consulenza su come orientare la scelta in base alle proprie esigenze, rivolgersi alla Segreteria del Centro Sportivo (Federico Colizza).

Mail [centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it](mailto:centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it)  
Cell 348.95.24.702  
Ufficio via Golino 12, previo appuntamento  
Sito <http://www.cusverona.it/corsi/centro-fiorito>  
Facebook *CentroSportivoBorgoRoma*



# CUS VERONA



## PER ISCRIZIONI DI MINORENNI

Se si vuole la ricevuta intestata al genitore è indispensabile indicare al momento dell'iscrizione

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Cod Fisc \_\_\_\_\_

Compilare in stampatello

**Tesseramento:**  Atleta (Sezioni o Corsi)  Dirigente  Sostenitore  
 Allenatore/Istruttore  Accompagnatore  Simpatizzante

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ Prov(\_\_\_\_\_) il \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Prov(\_\_\_\_\_) Cap \_\_\_\_\_ Circoscriv. VR \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ CF \_\_\_\_\_

Cell \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

## RISERVATO AGLI STUDENTI E DIPENDENTI UNIVERSITARI

Studente  Dipendente

Università di \_\_\_\_\_ Dipartimento \_\_\_\_\_

Corso di Laurea \_\_\_\_\_ Matricola o Badge \_\_\_\_\_

Sport o Attività scelta \_\_\_\_\_

**Si impegna** ad esonerare il C.U.S. Verona ed il C.U.S.I. da ogni responsabilità per eventuali danni derivanti da indisciplina ed inosservanza delle norme prescritte, delle indicazioni degli istruttori e del personale di custodia.

**Prende nota** che lo statuto del C.U.S.I. è esposto all'albo sociale del C.U.S. Verona ed è a disposizione dei richiedenti presso la Segreteria del C.U.S. stesso. **Dichiara**, inoltre, di conoscere lo statuto del C.U.S.I. e di accettare le norme in esso contenute. Dichiaro di aver preso visione delle clausole assicurative e di accettarle. Le condizioni assicurative di cui sopra sono esposte all'albo presso la sede sociale del C.U.S. Verona e a disposizione dei richiedenti presso la segreteria del C.U.S. stesso.

## CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI (OBBLIGATORIO)

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_ nella sua qualità di interessato, **dichiara** di essere stato/a informato/a, ai sensi e per gli effetti di cui agli artt. 13 e 14 del Regolamento UE 2016/679: a) dell'identità e dei dati di contatto del Titolare del trattamento dei dati; b) dell'identità e dei dati di contatto del Responsabile della protezione dei dati; c) dei diritti che gli spettano nella sua qualità di interessato; d) delle finalità del trattamento; e) delle modalità del trattamento; f) del diritto alla revoca del consenso.

Pertanto, sulla base delle informazioni ricevute, con la sottoscrizione della presente, l'interessato, ai sensi e per gli effetti dell'art. 7 e ss. del Regolamento UE 2016/679 **acconsente**, liberamente ed espressamente, al trattamento dei dati personali secondo le modalità e nei limiti di cui all'informativa resagli.

\_\_\_\_\_, li \_\_\_\_\_ Per minorenni  Madre  Padre Firma \_\_\_\_\_

## LIBERATORIA PER L'UTILIZZO DI IMMAGINI E/O VIDEO (FACOLTATIVO)

Con riferimento alle immagini e/o alle riprese audio/video scattate e/o riprese all'interno delle attività organizzate dal Centro Universitario Sportivo di Verona (di seguito "CUS Verona") con la presente: **AUTORIZZA** a titolo gratuito, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod. civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, l'utilizzo di foto e video ripresi durante gli eventi sportivi e promozionali che coinvolgeranno il CUS Verona nel corso della stagione sportiva 2018/19, nonché autorizza la conservazione delle foto e degli audio/video stessi negli archivi informatici del CUS Verona. Le immagini/video potranno essere oggetto di comunicazione, pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma sui siti internet del CUS Verona, sui canali social del CUS Verona (incluso ma non limitato a Facebook, Youtube, Instagram, Twitter) su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione. La presente liberatoria/autorizzazione potrà essere revocata in ogni tempo con comunicazione scritta da inviare al CUS Verona.

**CONFERMA** di non aver nulla a pretendere in ragione di quanto sopra indicato e di rinunciare irrevocabilmente ad ogni diritto, azione o pretesa derivante da quanto sopra autorizzato. Firma \_\_\_\_\_

Verona li, \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



## DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE e/o SOSTITUTIVA DELL'ATTO DI NOTORIETA'

(Art. 46 e 47 D.P.R. n. 445 del 28/12/2000 )

Il/la sottoscritto/a (Cognome e Nome) \_\_\_\_\_

Codice Fiscale

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Recapito telefonico \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni mendaci, di formazione o uso di atti falsi, richiamante dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000

**DICHIARA** di poter percepire il contributo del Comitato per Pari Opportunità in qualità di:

- Docente
- Personale Tecnico Amministrativo
- Figlio minorenni di dipendente UniVR (cognome genitore \_\_\_\_\_)
- Studente, indicare la matricola \_\_\_\_\_

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che l'Università può utilizzare i dati contenuti nella presente dichiarazione esclusivamente nell'ambito e per fini istituzionali della Pubblica Amministrazione (D. Lgs. 196/2003, art. 18)

Ai sensi dell'art. 38, D.P.R. 445/2000 la dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà è sottoscritta dall'interessato in presenza di dipendente addetto ovvero sottoscritta e presentata unitamente a copia fotostatica non autenticata di un documento di identità del sottoscritto.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Il Dichiarante \_\_\_\_\_

**CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLA PRATICA DI  
ATTIVITÀ SPORTIVA DI TIPO NON AGONISTICO**

Sig.ra/Sig.

---

Nata/o a \_\_\_\_\_  
il \_\_\_\_\_  
residente a \_\_\_\_\_

Il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, dei valori di pressione arteriosa rilevati, nonché del referto del tracciato ECG eseguito in data \_\_\_\_\_, non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica

Data \_\_\_\_\_

In fede, \_\_\_\_\_