




UNIVERSITÀ  
di **VERONA**



# UNIVR SPORT 2018/19

PROPOSTE DI ATTIVITÀ MOTORIA E  
SPORTIVA PER LA PROMOZIONE  
DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE  
ALL'UNIVERSITÀ DI VERONA

 [sites.mss.univr.it/sport/](https://sites.mss.univr.it/sport/)

 Via Casorati 43, Verona

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

# INDICE

---

PRESENTAZIONE UNIVR SPORT	4
ACADEMIC COACH	8
CENTRO POLIFUNZIONALE "M.FIORITO" BORGO ROMA	10
CENTRI FITNESS	16
CENTRI DI FORMAZIONE E RICERCA PER LO SPORT	24
SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA	38
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI	40
CENTRI ESTIVI: PLAY & GAME	42
METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO	43
CAMMINO PER IL BENESSERE	48
EVENTI SCIENTIFICI E PROMOZIONALI	49
CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI	51
MODULI DI ISCRIZIONE	52

---

UNIVRSPORT

# UNIVR SPORT

Fitness

Doppia  
carriera

## UN ATENEO IN MOVIMENTO

Attività  
motoria

Centri di  
formazione  
e ricerca  
per lo sport

Sport

I benefici dell'attività fisica su corpo e mente sono ampiamente riconosciuti; per questo la nostra Università organizza attività motorie e sportive per la promozione del movimento e del benessere per studentesse, studenti e dipendenti dell'ateneo veronese e cittadine e cittadini.

# PRESENTAZIONE UNIVR SPORT

***UnivrSport: un'opportunità per studentesse, studenti e dipendenti***  
di Giorgio **Gosetti**, Delegato del Rettore per il Diritto allo Studio e le Politiche per gli Studenti.

***Novità e proposte per l'anno accademico 2018/2019***  
di Federico **Schena**, Presidente del Comitato Sport di Ateneo

***CUS Verona: il lato sportivo dell'università***  
di Danilo **Zantedeschi**, Presidente del CUS Verona

## Un'opportunità per studentesse, studenti e dipendenti

---

Lo sport come competizione, prova di sé, come componente vitale per la ricerca di benessere e di 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 fare 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 formativa di attività motorie e sportive proposte per l'anno accademico 2018/2019. Un programma arricchito ogni anno e distribuito all'interno delle diverse strutture di ateneo.

Un ringraziamento va quindi all'area Scienze Motorie e al Comitato Unico di Garanzia di ateneo, nonché al CUS Verona, soggetti che fattivamente collaborano per offrire una serie di opportunità a studentesse, studenti, personale tecnico amministrativo, docenti e cittadini tutti. Nella pratica sportiva si può trovare un'ulteriore occasione per fare comunità e sviluppare un senso di appartenenza al nostro ateneo.

Prof. Giorgio **Gosetti**, Delegato del rettore al diritto allo studio e alle politiche per gli studenti

UNIVERSPORT

## Novità e proposte per l'anno accademico 2018/2019

---

La proposta universitaria veronese ha l'ambizione di presentarsi come una esperienza completa che integra lo studio all'interno di tanti altri momenti presenti nella vita giovanile. Lo sport è uno di questi, e le iniziative UnivrsSport, pensate per studentesse, studenti, personale dell'ateneo veronese, aperte anche alla città, sono occasione per la pratica regolare di esercizio fisico. Le attività motorie e sportive, realizzate attraverso la collaborazione tra l'area Scienze Motorie e il CUS Verona, con il supporto del Comitato Unico di Garanzia di Ateneo ed enti pubblici presenti sul territorio, hanno come finalità l'educazione al benessere attraverso il movimento.

Per l'Università 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 2018/2019 è arricchito da nuove attività fitness e sportive, da numerosi corsi strutturati organizzati dai centri di ricerca e formazione per lo sport presso gli impianti sportivi di Scienze Motorie, nella palestra ex Orsoline di Veronetta, a Borgo Roma e al Centro polifunzionale "M. Fiorito" , adiacente al policlinico di Borgo Roma.

Tutte queste informazioni sono, finalmente, anche presenti e sempre aggiornate sul nuovo sito di ateneo:

**<http://sites.mss.univr.it/sport/>**

Mi sembra doveroso un sincero ringraziamento a tanti colleghi e collaboratori che rendono possibile tutte queste attività con la forza delle loro idee e una passione che ogni anno si rinnova.

Prof. Federico **Schena**, Presidente del Comitato Sport di Ateneo

UNIVRS  
SPORT

## CUS Verona: il lato sportivo dell'università

---

Cari sportivi e sportive,

il Centro Sportivo Universitario Verona, attivo dal 1985 e composto da oltre dieci sezioni sportive, è l'emanazione territoriale del CUSI (Centro Universitario Sportivo Italiano) e, in quanto tale, attuatore della progettualità sportiva definita per l'intero mondo universitario dal Comitato Sport di Ateneo. Grazie a questa contiguità con l'Università, e nel quadro di una intensa e proficua collaborazione con l'area Scienze Motorie, riusciamo a offrire a studentesse, studenti e dipendenti molteplici e diversificate attività sportive agonistiche, amatoriali e rivolte al benessere personale.

Importante nella valorizzazione del lavoro annuale svolto con i nostri studenti, la partecipazione ai Campionati Nazionali Universitari. In tale occasione tutte le università italiane, attraverso i rispettivi CUS, si confrontano nelle varie discipline sportive, dove spesso, con i nostri studenti-atleti raccogliamo ottime soddisfazioni e buoni risultati agonistici.

A livello locale, il CUS organizza tornei interfacoltà, eventi sportivi, attività outdoor e momenti di aggregazione culturale e sociale. Particolarmente attratti dagli sport minori e da quelli più affini al mondo dei giovani, come, a titolo di esempio, i nuovi Parkour o Slackline, siamo aperti a tutti coloro che vogliono contribuire, a vario titolo, alla vita sportiva universitaria. Venite dunque a visitarci nella nostra bella sede, situata nel fortino austro-ungarico "Batteria Pellegrini", in Viale dell'Università 4 (a lato del Polo Zanotto) e visitate il nostro website: [www.cusverona.it](http://www.cusverona.it).

Dott. Danilo **Zantedeschi**, Presidente CUS Verona

UNIVERSPORT

## ACADEMIC COACH

---

L'ateneo veronese da tempo si pone l'obiettivo di strutturarsi come un ateneo sensibile e attento a sostenere il diritto allo studio e la conciliazione di questo impegno con lo sport, anche di alto livello di studentesse e studenti. Con questa finalità è nato il progetto **Academic Coach**.

Iniziato nella sua fase pilota il secondo semestre dello scorso anno accademico, **Academic Coach** mira a sostenere il diritto allo studio e il diritto alla pratica sportiva degli studenti-atleti veronesi che stanno intraprendendo una doppia carriera: universitaria e sportiva. Il progetto valorizza la *peer tutorship*, ovvero il supporto tra pari, offerto da uno studente a un altro studente-atleta.

Gli atleti di élite (professionisti o impegnanti nella massima serie o in competizioni internazionali) fronteggiano infatti molteplici sfide per conciliare gli impegni sportivi con quelli accademici o lavorativi. Il modo in cui gli atleti riescono a conciliare la carriera educativa con quella sportiva influenza non solo il loro percorso accademico, ma anche la fase di scelta professionale e di inserimento nel mercato del lavoro, sia durante, ma soprattutto al termine della carriera sportiva.

In questo contesto si colloca l'idea del progetto, proposto dal Centro universitario sportivo, Comitato Sport di Ateneo ed ESU Verona, rivolto agli studenti iscritti all'università di Verona che, parallelamente al percorso di studi, sono impegnati nella carriera di atleti di élite. Non si tratta di un percorso di studi differenziato che facilita lo studente-atleta nelle attività formative, di studio e ricerca, bensì di un sostegno nel mantenimento di una buona carriera universitaria, nonostante i vincoli constanti imposti dalla carriera sportiva, garantendo un efficace supporto allo studio grazie alla collaborazione di un pari, che sia di ispirazione per lo studente-atleta.



## MILESTONES

### Azione pilota 2016/2017

Fase in progress con **nr. 18 scholarship 2017/2018**

Metodologia strutturata:

- definizione requisiti di partecipazione;
- bando studenti-atleti & bando tutor;
- corsi di formazione per peer-tutor coaches;
- follow up meeting di perfezionamento e monitoraggio;
- raccolta dati & valutazione qualitativa e quantitativa del programma;
- sviluppo sezione sito internet dedicata;
- organizzazione **ACADEMIC COACH EVENT** del 26 aprile 2018, al Centro "M.Fiorito".



---

## Documenti

Futuri studenti-atleti

<http://sites.mss.univr.it/sport/academic-service/>

Attuali studenti-atleti


<http://sites.mss.univr.it/sport/student-athlete-development/>

## Responsabili

---

Francesca **Vitali**

Caterina **Rota**

 Via Casorati 43, Verona

 [academic.coach@ateneo.univr.it](mailto:academic.coach@ateneo.univr.it)

 [sites.mss.univr.it/sport/doppia-carriera](http://sites.mss.univr.it/sport/doppia-carriera)

UNIVERSPORT

## CENTRO POLIFUNZIONALE "M. FIORITO"

---

Sei ettari di parco dove sorgono differenti strutture sportive e ricreative: **due piscine** estive, una delle quali dedicata ai più piccoli, una **pista di atletica** in terra rossa, un **percorso della salute**, **campi da tennis**, **calcetto**, **pallavolo**, **basket**, **green volley**, **beach volley**, **bocce** e una grande **palestra attrezzata** per corsi fitness, silver fitness e per le attività del Centro per la Preparazione alla Maratona. Completa l'offerta un'ampia **zona ristorazione** che propone servizio bar, pizzeria e ristorante.

Il progetto di ridare vita al Centro Polifunzionale sportivo è nato per promuovere iniziative comuni di educazione alla salute e al benessere psicofisico, attraverso il movimento, che coinvolgono l'Università e il Comando delle Forze Operative terrestri di Supporto.

A tale scopo è stato quindi siglato un accordo tra Comfoter Spt e Università, firmato nella primavera del 2016, che rappresenta un esempio virtuoso di collaborazione tra due istituzioni che, pur nella loro diversa peculiarità organizzativa, hanno voluto sostenere una finalità comune, mettendo in sinergia risorse e competenze.

La convenzione quadro prevede la programmazione delle attività da parte del Comitato Sport di Ateneo, in collaborazione con l'ESU, il Comitato Unico di Garanzia dell'Università e l'Azienda ospedaliera, con il diretto coinvolgimento del CUS Verona per la parte organizzativa.

A metà agosto è stata riaperta la tanto attesa terza piscina di 25 metri, rinnovata con lo sforzo economico del CUS Verona, sotto la supervisione di Comfoter Spt.



Entrata Centro Polifunzionale "M. Fiorito" Via Golino 12



Pista d'atletica e campo da calcio



Piscine per adulti e bambini



Campi da tennis



La nuova piscina inaugurata ad agosto 2018

UNIVERSPORT

## CORSI

### **Attività fisica adattata**

Percorso di avviamento motorio fortemente individualizzato, pensato per persone che vogliono iniziare ad allenarsi in maniera graduale e supervisionata, anche in presenza di 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 (dolori al collo, spalle, schiena, anche, ginocchia) e da atteggiamenti posturali non corretti.

### **Calcio a 5 / Futsal**

Contattare direttamente il responsabile del progetto Alessandro Zambon (cell. 349 3983827)

### **Cammino / Escursioni**

Escursioni settimanali con accompagnamento alla scoperta del territorio, attraverso un programma condotto secondo il principio della progressione delle difficoltà.

### **Circuit Training**

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

### **Cross Functional Fit**

Allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardiovascolari a esercizi di forza e resistenza muscolare, eseguiti a stazioni, spesso senza pause. Si lavora a carico naturale, ma si utilizzano anche bilancieri, kettlebell (attrezzo ginnico, sferico con maniglia), funi e molti altri attrezzi.

### **Giocatletica**

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

### **Pallavolo amatoriale**

Contattare direttamente la responsabile del progetto Carlotta Chiari (cell. 349 7125375)

### **Pilates**

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.

### **Power Lifting**

Allenamento per chi vuole imparare la tecnica dei 3 fondamentali con il bilanciere (panca, squat e stacco a terra), per chi vuole incrementare la prestazione sportiva o avvicinarsi al mondo del sollevamento pesi.

### **Sala attrezzata**

Una sala attrezzata con macchinari aerobici e isotonici di ultima generazione, uniti allo spazio per 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, facendo interagire diversi tipi di ballo con movimenti fitness, propone una lezione aerobica che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari a ritmo di musica.

### **Yoga**

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.

LUNEDI'	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	ENERDI'	SABATO
A.F.A. 8.30 - 10.30	A.F.A. 8.30 - 10.30	A.F.A. 8.30 - 10.30		A.F.A. 8.30 - 10.30	GRUPPO DI CAMMINO 9.00 - 11.00
ONCOLOGICI 10.30 - 13.30	ONCOLOGICI 10.30 - 13.30	ONCOLOGICI 10.30 - 13.30		ONCOLOGICI 10.30 - 13.30	ESCURSIONI ESTERNE (orario variabile)
YOGA 15.30 - 16.30	YOGA 15.30 - 16.30	YOGA 15.30 - 16.30			
	ATLETICA 16.30 - 17.30		ATLETICA 16.30 - 17.30		
			FUNZIONALE 18.00 - 19.00	SPORT DANCE 17.00 - 18.00	
			CROSS TRAINING 19.00 - 20.00	PILATES 18.00 - 19.00	SALA ATTREZZATA 17.00 - 20.00
	YOGA 19.00 - 20.00	SPORT DANCE 17.00 - 18.00		POWER LIFTING 19.00 - 20.00	
	FUTSAL 20.00 - 21.30	SALA ATTREZZATA 17.00 - 20.00			
CALCIO 5 20.00 - 22.00	PALLAVOLO (AMAT) 21.30 - 23.00		PALLAVOLO (AMAT) 20.00 - 22.30		

# UNIVERSPORT

## QUOTE

Per studenti e dipendenti, grazie al CUG:

Quota annuale (metà settembre-fine maggio): **140 euro**

Quota quadrimestrale (metà settembre-fine gennaio): **95 euro**

L'iscrizione ai **CORSI FITNESS** permette di seguire due differenti attività, frequentando così fino a quattro allenamenti settimanali.

Quota annuale (metà settembre-fine maggio): **260 euro**

Quota quadrimestrale (metà settembre-fine maggio): **170 euro**

Quota quadrimestrale (febbraio-fine maggio): **170 euro**

## GIOCATLETICA

Quota annuale, due allenamenti a settimana: **250 euro**

Quota annuale, un allenamento a settimana: **210 euro**

## GRUPPI DI CAMMINO ED ESCURSIONI

Quota annuale, un incontro a settimana: **100 euro**

## Quote comprensive del tesseramento CUS

---

## Documenti da presentare e modalità di pagamento



<http://www.dnbm.univr.it/?ent=iniziativa&id=7977>

<http://sites.mss.univr.it/sport/centro-polifunzionale-m-fiorito-2/>

## Responsabili

---

Doriana **Rudi**

Federico **Colizza**



Centro "M. Fiorito" via Golino 12, Verona



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



348 9524702



<http://sites.mss.univr.it/sport/centro-polifunzionale-m-fiorito-2/>

## CENTRO FITNESS BORGO VENEZIA

---

Il Centro fitness propone per studenti e dipendenti dell'ateneo e per tutti gli appassionati fitness diversi programmi di attività fisica innovativi, efficaci e divertenti.

### ● Postural Body and Mind ●

**Area adatta a chi ha dolori muscolari e vizi posturali propri di uno stile di vita poco attivo.**

#### **Postural**

Controllo della postura per alleviare dolori osteoarticolari e muscolari.

#### **Pilates**

Allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, della zona centrale e la respirazione.

#### **Pilates Beginner**

Allenamento completo per la ricerca della corretta postura e della tonificazione.

#### **Postural Tone**

Programma di rinforzo della muscolatura per ritrovare l'equilibrio posturale. Lavora sulla capacità aerobica.

#### **Fitness Pilates**

Allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, della zona centrale e la respirazione. Allena la capacità aerobica.

#### **Yoga**

Agisce portando beneficio a corpo e mente.

### ● Tone up & System ●

**Area rivolta a chi vuole tonificare i muscoli e aumentare la massa magra.**

#### **Circuit training**

Allenamento scandito dal tempo, ad ogni mezzora si affronta l'allenamento di una capacità aerobica. Si alternano esercizi di mobilità articolare, aerobici, di tonificazione e di stretching.

#### **Gag**

Esercizi mirati a rafforzare e tonificare gambe, addominali e glutei.



### **Pump system**

Potenziamento muscolare a ritmo di musica con l'uso del bilanciere e di piccoli attrezzi.

### **Cross Functional Fit**

Esercizi funzionali che richiamano forza e condizione atletica.

### **Vivi Fitness**

Una sala attrezzata con macchinari aerobici e isotonici, attrezzi per la ginnastica a terra e uno spazio per l'attività a corpo libero. Ad ogni partecipante verrà fornito un programma di allenamento personalizzato.

## Coreo Activities

**Area pensata per chi vuole fare allenamento aerobico guidato dalla musica.**

### **Zumba**

Lezione di gruppo ispirata ai ritmi latini delle diverse danze.

### **Step Tone**

Tonificazione e allenamento aerobico attraverso le coreografie con l'utilizzo dello step.

### **Circuit Boxe**

Circuito funzionale utilizzando i gesti della boxe a ritmo di musica.


## **Responsabile**

---

Elisa **Ridolfi**

 Scienze Motorie, Via Casorati 43, Verona

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

 324 5414857

 <http://sites.mss.univr.it/sport/centro-fitness-borgo-venezia/>

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì				
Pal. Interna	Fitness 2	Pal. Interna	Fitness 2	Pal. Interna	Fitness 2	Pal. Interna	Fitness 2	Pal. Interna	Fitness 2			
Cross Funtional Fit 12.30-13.30	Nordic Walking escursione all'aperto ritrovo ore 9.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00	Circuit Training & Stretching 9.00-11.00			
		Postural 11.00-12.00								Postural 11.00-12.00	Postural 11.00-12.00	Yoga 11.00-12.00
		Pilates Advanced 12.00-13.00								Pilates Advanced 12.00-13.00	Pilates Advanced 12.00-13.00	Cross Funtional Fit 12.30-13.30 *Fitness3
Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Cross Funtional Fit 12.30-13.30	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00	Pilates Beginner 13.00-14.00			
Postural Tone 17.15-18.15	GAG 17.00-18.00	Postural Tone 17.15-18.15	Postural 17.00-18.00	Postural Tone 17.15-18.15	GAG 17.00-18.00	Postural 17.00-18.00	Postural 17.00-18.00	Postural 17.00-18.00	Postural 17.00-18.00			
Zumba 18.30-19.30	Fitness Pilates 18.30-19.30	Zumba 18.30-19.30	Fitness Pilates 18.30-19.30	Zumba 18.30-19.30	Fitness Pilates 18.30-19.30	Pump System 18.30-19.45	Pump System 18.30-19.45	Pump System 18.30-19.45	Pump System 18.30-19.45			
Step Tone 19.30-20.30		Step Tone 19.30-20.30		Step Tone 19.30-20.30		Circuit Box 19.45-20.45	Circuit Box 19.45-20.45	Circuit Box 19.45-20.45				
Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00	Vivi Fitness 19.30-22.00			

# UNIVERSPORT

### Postural Body & Mind

#### Yoga

Agisce portando beneficio a corpo e mente.

#### Pilates

Allenamento che coinvolge la tonificazione dei muscoli del tronco, della zona centrale e della respirazione.

#### Postural

Controllo della postura per alleviare dolori osteoarticolari e muscolari.

#### Kidspilates

Pilates rivolto alle mamme e ai bambini.

### Tone up & System

#### Core stability

Attraverso esercizi specifici si conferisce stabilità al corpo.

#### Gag

Esercizi mirati a rafforzare e tonificare gambe, addominali e glutei.

### Coreo Activities

#### Sport Dance

Disciplina che mescola diversi tipi di ballo con il fitness, proponendo lezioni aerobiche che coinvolgono tutti i muscoli.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Core Stability 13.15-14.15		Core Stability 13.15-14.15	
Sport Dance 14.30-15.30	Pilates 14.30-15.30	Sport Dance 14.30- 15.30	Pilates 14.30-15.30	
Yoga 16.00-17.30		Yoga 16.00-17.30	Kinder Pilates 16.30-17.30	
Posturale 17.30-18.30		Yoga Nidra- Rilassamento profondo 17.30- 18.30	Posturale 17.30-18.30	
GAG 18.30-19.30			GAG 18.30-19.30	

# ISCRIZIONI, QUOTE E MODULI CENTRI FITNESS

**gym**trainer

## Moduli

<http://sites.mss.univr.it/sport/modulistica-centro-fitness/>

## Modalità di iscrizione ai Corsi Fitness attraverso applicazione Gymtrainer.

La piattaforma **Gymtrainer** è una nuova applicazione facile, veloce e funzionale per iscriversi ai Corsi Fitness.

### Come scaricarla?

Attraverso App Store o Play Store si scarica Gymtrainer sul cellulare.

### Come fare il primo accesso?

Dopo l'iscrizione in segreteria, vi arriverà una mail contenente la vostra password personale. Utilizzando il vostro indirizzo email, come nome utente, e la password personale, potrete iniziare a usare la nuova app.

### Cosa contiene l'applicazione Gymtrainer e come e quali corsi scegliere?

Contiene corsi, giorni e orari delle lezioni e i nomi delle insegnanti. Avete a disposizione 4 iscrizioni a settimana, ma vi suggeriamo di dare continuità ai corsi scelti per un maggiore benessere.

Per maggiori informazioni:

 <http://sites.mss.univr.it/sport/centro-fitness-borgo-venezia/>

## Quote

- Quota dipendenti e studenti Università di Verona: **140 euro** comprensiva del tesseramento Cus Verona.
- Quota intera: **260 euro** comprensiva del tesseramento Cus Verona.
- Quote speciali da ottobre a gennaio: **170 euro** comprensiva del tesseramento Cus Verona.
- Quote speciali da febbraio a maggio: **170 euro** comprensiva del tesseramento Cus Verona.



**Orari di segreteria**  
**martedì 10-13; giovedì 15-18**

UNIVERSPORT

### **Functional Training**

Metodo di allenamento che consiste nello svolgere esercizi a corpo libero e utilizzando attrezzi semplici, che rispecchiano i gesti della vita quotidiana. Non si lavora per i singoli distretti muscolari, ma si pianifica un workout completo ed equilibrato.

### **Strike Training**

Allenamento a circuito ad alta intensità finalizzato all'accelerazione del metabolismo per consumare grassi e calorie non solo durante l'allenamento, ma anche nelle ore successive. Serve a migliorare forza ed efficienza muscolare senza gonfiare i muscoli; aumenta coordinazione, equilibrio e flessibilità. Questo programma di allenamento si può adattare a differenti livelli di forma fisica, non è necessario essere allenati.

### **Killercalorie**

Allenamento cardiovascolare che si basa sull'alternanza tra bassa e alta intensità finalizzata alla riduzione del grasso corporeo. L'attenzione è rivolta principalmente alle zone problematiche (fianchi, glutei, addome), senza rinunciare al divertimento al ritmo di musica.

### **Pilates**

Attività motoria che migliora la postura e che aiuta a prevenire dolori alla schiena. Il Pilates è un allenamento adatto a tutti e che punta al miglioramento dell'equilibrio, della fluidità, della precisione del movimento, dell'elasticità articolare e dell'allungamento muscolare, ponendo particolare attenzione alla zona addominale.

### **Gag Metabolico**

Si può definire come un allenamento specifico per il dimagrimento e il condizionamento muscolare di glutei, addome e gambe che utilizza in maniera razionale lezioni organizzate secondo tre sistemi specifici di attività allenante: esercizio continuo, esercizio intervallato, circuito. Il risultato cercato è una risposta metabolica aumentata in termini di catabolismo lipidico mentre si mantiene e ottimizza la massa muscolare.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
	18.00 - 19.00 <b>Pilates</b>		18.00 - 19.00 <b>Pilates</b>
18.30 - 19.30 <b>Functional Training</b>	19.00 - 20.00 <b>Gag</b>	18.30 - 19.30 <b>Functional Training</b>	19.00 - 20.00 <b>Gag</b>
19.30 - 20.30 <b>Strike Training</b>	<b>Metabolico</b>	19.30 - 20.30 <b>Strike Training</b>	<b>Metabolico</b>
20.30 - 21.30 <b>Killercalorie</b>		20.30 - 21.30 <b>Killercalorie</b>	

## Quote

Studenti e dipendenti dell'Università di Verona: **25 euro** al mese (più **18 euro di quota associativa**). Possibilità di abbonamento per più mesi a prezzo scontato. Per informazioni più dettagliate: [info@cusverona.it](mailto:info@cusverona.it); 045 595533

## Cosa serve per iscriversi?

- Il modulo di iscrizione al CUS Verona scaricabile all'indirizzo:  
<http://www.cusverona.it/images/Corsi/MODULO%20ISCRIZIONE%202018-2019.pdf>
- Certificato medico non agonistico con elettrocardiogramma a riposo e controllo della pressione.
- Per studenti e dipendenti dell'università una copia del tesserino universitario.


## Responsabile

---

Mariola Pirlo

 Scuola Duca D'Aosta, via Trezza 13, Verona

 [info@cusverona.it](mailto:info@cusverona.it)

 045 595533

 <http://sites.mss.univr.it/sport/centro-fitness-veronetta/>

## CENTRI DI FORMAZIONE E RICERCA PER LO SPORT

---

Centri universitari di formazione, ricerca e divulgazione scientifica. Propongono e organizzano attività fisiche, motorie e sportive, percorsi personalizzati di allenamento individuale e di gruppo, consulenze, eventi scientifici, workshop, seminari, corsi di approfondimento e convegni.

Universabile

Basket

Calcio a 5

Accademia della  
pallavolo

Centro per la  
preparazione alla  
maratona

Pallavolo  
amatoriale

Atletica leggera

Centro studi e  
ricerche  
applicate al  
rugby

UNIVERSPORT

## UNIVERSABILE

---

L'attività fisica e motoria per le persone con disabilità consiste nel mantenere e migliorare gli schemi motori di base, incrementando l'autonomia e sviluppando le capacità socio relazionali. In collaborazione con il Centro Disabili di Ateneo viene proposta attività fisica specifica per studentesse e 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 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 di diverse Università e gli esperti di Scienze Motorie.


### Responsabile

---

Doriana **Rudi**

 Scienze Motorie, via Casorati 43, Verona

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

 045 8425170

UNIVERSPORT



## CENTRO PER LA PREPARAZIONE ALLA MARATONA

---

Il Centro per la preparazione alla maratona nasce nel 2008 come sintesi tra ricerca universitaria, conoscenze scientifiche ed esperienze dirette nel campo dell'allenamento alla corsa, al ciclismo e al triathlon.

L'obiettivo del Centro non è quello di formare super atleti, bensì di mettere a disposizione degli amatori o di chiunque voglia avvicinarsi agli sport di resistenza le competenze e gli strumenti necessari per farlo in maniera corretta ed efficace.

La filosofia del Centro è di accompagnare l'atleta, considerandone sia l'aspetto funzionale prestativo, sia quello educativo sportivo.

Ciò è possibile solo mediante una corretta valutazione delle caratteristiche strutturali e funzionali della persona e adattando le proposte in base alle ambizioni e alla disponibilità di tempo.

L'aspetto di promozione e divulgazione della corretta attività fisica, attraverso le iniziative diffuse sul territorio e le conferenze a tema, completano le aspirazioni del Centro, raggiunte grazie alla stretta collaborazione di uno staff esperto e appassionato diretto dal prof. Federico Schena.

Il Centro per la preparazione alla maratona è in continua evoluzione, ogni anno aumenta la sua offerta, rispondendo a nuove richieste e cercando di essere sempre innovativo.

### ● AMBITO DI PREPARAZIONE ●

#### **Allenamento funzionale**

Orientato al raggiungimento di un obiettivo legato a una performance, il cui allenamento rispetta la fisiologia e la biomeccanica dell'esercizio. La sessione di allenamento si basa sul lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi. Obiettivo principale è conoscere e controllare il proprio corpo durante la corsa e aumentare la consapevolezza del movimento.

## Coach in pista

Allenamento di corsa in pista di atletica seguito, controllato e consigliato da personale qualificato per migliorare i propri allenamenti e la propria tecnica.

La sessione di allenamento si effettua dividendosi in piccoli gruppi in modo tale da permettere a ogni atleta di trovare persone che corrono allo stesso ritmo.

Il corso è destinato a principianti e atleti evoluti.

## Nuoto

Orientato al perfezionamento della tecnica per gli atleti avanzati ma anche all'avvicinamento graduale per gli atleti principianti.

Adatto anche per i triatleti.

Obiettivo della stagione natatoria sarà inizialmente il lavoro sulla tecnica corretta e, in seguito, si baserà sul miglioramento della performance in visione di eventuali gare o obiettivi della preparazione.

## ● AMBITO DI VALUTAZIONE ●

Secondo la filosofia del Centro un'accurata valutazione funzionale è il requisito essenziale per un'efficace pianificazione dei programmi di allenamento.

Il test di valutazione funzionale ci permette di determinare il punto di partenza della preparazione e di monitorarne l'andamento.

Solo in questo modo, seguendo un programma scientificamente supportato, si possono ottimizzare gli allenamenti.

## AMBITO DI RICERCA

### RUN FOR SCIENCE

Progetto di ricerca sulla corsa, ideato nel 2014 da Scienze Motorie e che ha appassionato diverse Università in tutta Europa. La finalità è studiare e approfondire a livello scientifico diversi aspetti che riguardano la corsa della maratona e della mezza maratona



## WORKSHOP E CONVEGNI

## COLLABORAZIONI

La **collaborazione con Straverona Training** si basa su una serie di incontri preparatori a cadenza settimanale di allenamento per migliorare il proprio stile di corsa e condividere la propria passione con altri runners.

Si tratta di incontri organizzati nelle aree verdi di Verona con i partecipanti divisi in più gruppi per permettere a ciascuno di essere seguito in modo adeguato dagli esperti di Scienze Motorie. Il programma generalmente inizia ad aprile e si conclude a maggio con la StraVerona. Il Centro fornisce servizi qualificati anche a gruppi con esigenze particolari o con patologie come il diabete.

**cm**

Centro Maratona

## STAGIONE 2018/2019

Ottobre 2018- Giugno 2019

### CALENDARIO ALLENAMENTI

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI*	GIOVEDI*	VENERDI
<p>PREATTIVAZIONE E NUOTO 19:00-19:30</p> <p>NUOTO 19:30-21:00</p>	<p>COACH IN PISTA 19:00-20:30</p> <p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 19:15-20:15</p> <p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 20:30-21:30</p>	<p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 19:15-20:15</p>	<p>COACH IN PISTA 19:00-20:30</p> <p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 19:15-20:15</p> <p>ALLENAMENTO FUNZIONALE 20:30-21:30</p>	

### LUOGHI DI ALLENAMENTO



Pista d'atletica Gavagnin, via Montelungo , B. Venezia

Palestra Gavagnin (Fit2), via Montelungo , B. Venezia

# UNIVERSPORT



## Responsabili

---

Federico **Schena**

Cantor **Taperi**

Kristina **Skroce**

📍 Sede del Centro: Scienze Motorie, via Casorati 43.  
Attività: Palazzetto Gavagnin , via Montelungo, Veronetta  
(Palestra ex Orsoline, via Paradiso 6), Centro "M. Fiorito", via  
Golino 12 Verona .

✉ centromaratona@ateneo.univr.it

☎ 045 8425151; 339 3572788

🌐 <http://sites.mss.univr.it/sport/centro-per-la-preparazione-alla-maratona/>

# UNIVRSPORT



## ACCADEMIA DELLA PALLAVOLO

---

Il progetto **Accademia della pallavolo** propone, per il terzo anno consecutivo e con risultati molto soddisfacenti, diversi livelli di gioco per studentesse e studenti dell'università.



### Prima divisione femminile

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  lunedì 21-23; mercoledì 21-23 (fino al 9 novembre); giovedì 21-23; venerdì (dal 9 novembre giorno di gara dalle 20 in Palestra esterna Scienze Motorie).



### Seconda divisione femminile

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  lunedì 21-23; martedì 21-23; mercoledì 21-23 (dal 21 novembre, il mercoledì diventa giorno di gara)

### Prima divisione maschile

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5


  lunedì 21-23; martedì 21-23 (fino al 9 novembre); giovedì 21-23; venerdì (dal 9 novembre giorno di gara dalle 20 al Palazzetto Gavagnin).

### Responsabile

---

Carlotta Chiari

 carlotta.chiari@univr.it

 045 8425169



 <http://sites.mss.univr.it/sport/accademia-del-volley-2/>

## PALLAVOLO AMATORIALE

---



Per studentesse, studenti e dipendenti che desiderano fare un'esperienza di pallavolo "leggera" è prevista una squadra mista a livello di promozione con la possibilità di disputare un torneo locale e due allenamenti alla settimana.

 Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino 12, Verona

  martedì 20-21.30  
giovedì 20-21.30 (giorno di gara)

### Volley giovanile 8-12 anni

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  martedì 18-19.30  
giovedì 17-18.30

### Quote


Accademia della pallavolo: **180 euro** vecchi iscritti; **200 euro** nuovi  
Pallavolo amatoriale **180 euro**  
Volley giovanile **210 euro**

### Responsabile

---

Carlotta **Chiari**

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

 045 8425169



 <http://sites.mss.univr.it/sport/accademia-del-volley-2/>

## ATLETICA LEGGERA

---



La regina delle Olimpiadi viene riproposta come esperienza fondamentale per imparare e sviluppare le forme basi del movimento umano e le sue applicazioni agonistiche. È rivolta a studentesse, studenti e dipendenti, ma anche a giovani di età diversa.

### STUDENTI E DIPENDENTI

-  Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43
-  lunedì 18-19.30; martedì 18-19.30; giovedì 18-19.30; venerdì 18-19.30

Quota completa: **140 euro**



### ESORDIENTI 2012-2011-2010 (inizio corsi 18 settembre)

-  Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43
-  martedì 16.30-17.30

Quota completa: **230 euro**

Quota agevolata (solo un allenamento): **180 euro**

### ESORDIENTI 2009- 2008 (inizio corsi 18 settembre)

-  Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43
-  martedì 17.30-18.30; giovedì 17.30-18.30


Quota completa: **230 euro**

Quota agevolata (solo un allenamento): **180 euro**



## **RAGAZZE E RAGAZZI 2007-2008** (inizio corsi 17 settembre)

 Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43

 lunedì 16.30-18; mercoledì 17-18; venerdì 17-18

Quota unica: **280 euro**

## **CADETTE E CADETTI 2005-2006 (inizio corsi 10 settembre)**


 Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43

 lunedì 16.30-18; martedì 16.30-18; venerdì 16.30-18

Quota unica: **320 euro**

## **ALLIEVE E ALLIEVI 2003-2002** (inizio corsi 10 settembre)


 Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43

 lunedì 18-19.30; martedì 18-19.30; venerdì 18-19.30;  
mercoledì 17-18.30

Quota unica: **340 euro**

## **2001 e precedenti** (inizio corsi 10 agosto)

 Pista di atletica o Palestra interna, via Casorati 43

 lunedì 18-19.30; martedì 18-19.30; giovedì 18-19.30;  
venerdì 18-19.30


Quota unica: **340 euro**

### **Responsabile**

---

Federico Fiorini

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

 340 7335894

 <http://sites.mss.univr.it/sport/altre-proposte/>



**1° PROGETTO  
DI CALCIO A5  
UNIVERSITARIO  
IN ITALIA**

**LA SQUADRA 100%  
UNIVERSITARIA**

# UNIVR FUTSAL ATTO 2

**ALLENAMENTO  
MARTEDÌ**  
PRESSO C.S.  
MANUEL FIORITO  
B.go Roma Verona o  
TENSO STRUTTURA  
PALASPORT zona  
Stadio Verona

**PARTITA  
GIOVEDÌ**  
PRESSO C.S. DE  
STEFANI a Verona

**DA OTTOBRE 2018  
A MAGGIO 2019**

**QUOTA ISCRIZIONE**  
€ 80,00  
(€50,00 per chi arriverà con  
visita medica già fatta)  
comprensivo di quota  
d'iscrizione campionato asi area  
sport, tesseramento cus-cusi,  
materiale sportivo

**CHI PUO PARTECIPARE**  
Iscritti regolarmente  
all'università di Verona,  
che vogliono giocare in  
una squadra competitiva  
seguendo allenamenti  
mirati.  
Possono partecipare anche  
i tesserati figc per altre  
società essendo questa  
squadra un progetto e  
partecipando ad un  
campionato amatoriale.

**SEDE ALLENAMENTO E PARTITE**  
tutti a VERONA: C.S. M. FIORITO  
e TENSOSTRUTTURA E C.S. DE STEFANI

**UNI  
VR futsal**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**  
mail [eventi@cusverona.it](mailto:eventi@cusverona.it)  
oggetto UNIVRFUTSAL TEAM  
Alessandro Fibra Zambon +39.349.3983827  
Facebook [https://www.facebook.com/  
Univr-FutsalTeam-266408000527284/](https://www.facebook.com/Univr-FutsalTeam-266408000527284/)

## Responsabile

Alessandro Zambon

✉ [eventi@cusverona.it](mailto:eventi@cusverona.it)

☎ 349 3983827

🌐 <http://www.cusverona.it/attivita-sportive/calcio-a-5>

## BASKET

---

Il progetto Basket propone squadre con diversi livelli di gioco per studenti, studentesse, giovani e bambini.

### Squadre **SENIOR**

Selezione universitaria maschile (partecipazione ai Campionati Nazionali Universitari)

Selezione universitaria femminile (partecipazione ai Campionati Nazionali Universitari)

Squadra femminile FIP

Squadra maschile CSI

### Squadre **GIOVANILI**

### Squadre **MINIBASKET**

### Progetto **CUScuola**

### Responsabile

---

Alberto **Zanetti**

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

☎ 389 4764276t

🌐 <http://www.cusverona.it/attivita-sportive/pallacanestro>

📘 Cus Verona Pallacanestro

## CENTRO STUDI E RICERCHE APPLICATE AL RUGBY

---

Il Centro coordina le attività di formazione, ricerca e collaborazione col territorio che hanno come tema unificante l'allenamento alla forza, con particolare riferimento al gioco del rugby.

**Formazione:** rivolgendosi agli studenti dei corsi di laurea di Scienze Motorie tramite didattica ex cattedra, seminari, convegni, corsi, tirocini pratici, tesi di laurea ed esperienze di ricerca applicate, il Centro promuove la diffusione delle conoscenze sull'allenamento della forza, il modello prestativo del rugby, la valutazione funzionale, la preparazione atletica e la nutrizione in rapporto a obiettivi.

**Ricerca:** il Centro svolge attività di ricerca applicata all'allenamento della forza e al rugby nei seguenti ambiti:

- allenamento alla forza per migliorare la tolleranza allo sforzo prolungato;
- comprensione/aggiornamento del modello prestativo;
- valutazione funzionale nel rugby;
- individuazione e promozione del talento;
- determinazione dei carichi di lavoro;
- determinanti psicologici dell'abbandono sportivo precoce.

**Collaborazione con il territorio:** il Centro offre consulenza a terzi per progettare e/o realizzare, negli spazi di Scienze Motorie o in sedi esterne, interventi di valutazione e monitoraggio, preparazione fisica in campo e in palestra e interventi di nutrizione in diversi contesti e per diverse tipologie di soggetti e atleti.

### Responsabile

---

Silvia Pogliaghi

 <http://sites.mss.univr.it/sport/centro-studi-e-ricerche-applicate-al-rugby/>

## **SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

---


Il CUS Verona offre la possibilità di avvicinarsi e praticare diverse discipline sportive. Per informazioni contattare i responsabili. Ulteriori informazioni: [www.cusverona.it](http://www.cusverona.it)

### **CANOA**

#### **Responsabile**

---

Mattia


 393 8270755

### **HOCKEY IN LINE**

#### **Responsabile**

---

Leonardo


 336 357812

### **KARATE**

#### **Responsabile**

---

Stefano


 347 7035261

### **KENDO**

#### **Responsabile**

---

Christian

 328 6979083


**UNIVERSPORT**

## **PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE**

**Responsabile**

---

Stella

 345 4962774

## **QUIDDITCH**

**Responsabile**

---

Tommaso


 340 2705297

## **RAFTING**

**Responsabile**

---

Alessandro


 333 2374999

## **SCI**

**Responsabile**

---

Franco


 347 5565743

## **SLACKLINE**

**Responsabile**

---

Andrea

 333 3927774

**UNIVERSPORT**

## EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI


---

Progetto di educazione al movimento per bambine e bambini che comprende diverse attività fisiche e sportive impartite attraverso una adeguata competenza tecnica.

### Baby & Game (3-5 anni)

Attività semi strutturata per bambini piccoli che prevede una serie di esperienze ludico motorie condotte da personale specializzato.


 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5,

 lunedì 17-18; mercoledì 17-18

### Multy Sport (6-11 anni)

Attività sportive che propongono i gesti motori di sport come il basket, la pallavolo, la pallamano, il calcio, il tennis.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5,

 lunedì 17-18; mercoledì 17-18

## Esplorare il movimento

Percorsi alla scoperta dello spazio, del tempo e del corpo nella palestra ex Orsoline di Veronetta

 Palestra Ex Orsoline, via Paradiso 6

  martedì 16.30-17.30; giovedì 16.30-17.30

### Quote


**220 euro** annuale; **160** quadrimestrale

### Responsabile

---

Manuela **Sonedda**

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

 3711320595

 <http://sites.mss.univr.it/sport/attivita-formativa-per-bambini-e-ragazzi/>

# UNIVRSPO



## PLAY & GAME

---

### Play & Game base (4-11 anni)

Proposte di attività motorie e sportive. Al Centro Polifunzionale Fiorito sono previste quotidiane attività anche in piscina.



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo  
Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino 12



tutti i giorni, dal lunedì a venerdì, dalle 8 alle 16,  
da giugno a settembre

### Play & Game outdoor sport (12-15 anni)

Approfondimento di attività sportive come calcio, volley, baseball e atletica leggera e uscite settimanali a piedi e in bici.



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo  
Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino 12



tutti i giorni, dal lunedì a venerdì, dalle 8 alle 16,  
da giugno a settembre

### Responsabile

---

Manuela **Sonedda**

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

☎ 3711320595

🌐 <http://sites.mss.univr.it/sport/attivita-formativa-per-bambini-e-ragazzi/>

# UNIVERSPORT

## METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO - SILVER FITNESS

---

Il progetto **Metti la tua salute nel movimento**, frutto degli studi e delle ricerche condotte da più di dieci anni nell'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, diabete, malattie respiratorie, Parkinson, Alzheimer, ictus). Un programma completo di attività motorie realizzato utilizzando macchine cardiovascolari e 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.

L'approccio scientifico, sostenuto dalla continua sperimentazione di nuove forme di attività e una elevata qualificazione tecnica e didattica delle proposte, costituisce la peculiarità del programma Silver Fitness e attività fisiche adattate.

### Responsabile

---

Doriana **Rudi**

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

☎ 045 8425170

🌐 <http://sites.mss.univr.it/sport/centri-fitness-per-over-55/>

UNIVRSPORT

## Attività fisica adattata

Percorso di rieducazione motoria, rivolto a persone con patologie croniche da ipomobilità (artrosi, artropatie con disturbi algofunzionali, obesità, 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, Verona

 mercoledì 14-17; venerdì 14-17

## Attività fisica adattata Young

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

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, Verona

 mercoledì 14-16; venerdì 14-16


## Info point per il movimento

Servizio di consulenza e informazione per orientare la scelta di attività motorie individuali e di gruppo per la promozione dell'esercizio fisico come strumento per il miglioramento e il mantenimento del benessere.

## 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.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

 mercoledì 8-11; venerdì 8-11

## 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

 tutti i giorni, su appuntamento

## 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

 tutti i giorni, su appuntamento

## ● 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 che quella cognitiva. Attività svolte in collaborazione con il Centro di ricerca in riabilitazione neuromotoria e cognitiva diretto dal professore Nicola Smania e l'Associazione Alzheimer.


 Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino 12

 lunedì 15-16; mercoledì 15-16

## ● Attività fisica per i 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 che quella cognitiva. Attività svolte in collaborazione con il reparto di Neurologia dell'Ospedale di Borgo Roma.

 Scienze Motorie, via Casorati 43


 martedì 9-12; giovedì 9-12

### Responsabile

---

Federica **Bombieri**


 federica.bombieri@univr.it

 340 0767651

## Attività fisica post ictus

Programma di attività motorie per persone colpite da ictus. Percorso rieducativo che, attraverso la pratica costante di attività motoria, consente al soggetto di acquisire autonomia.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5


 martedì 14-16.30; giovedì 9.30-12

### Responsabile

---

Camilla **Varalta**

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

 380 2034397



## 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 per migliorare diversi parametri correlati con la salute e il benessere psicofisico.

### Cammino assistito

Protocolli di allenamento per persone con ridotta autonomia motoria.


### Escursioni

Escursioni settimanali alla scoperta del territorio con un programma condotto secondo il principio della progressione di difficoltà.  
Calendario di escursioni su base quadrimestrale reperibile sul sito:  
<http://sites.mss.univr.it/sport/programma-delle-escursioni/>


### Responsabile

---

Doriana Rudi

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, Verona

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

 045 8425170

UNIVRSPOPT

## EVENTI SCIENTIFICI E PROMOZIONALI

---

### RUN4SCIENCE

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



### FESTIVAL DEL CAMMINO

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 del movimento, della salute e della riscoperta del territorio. Il programma prevede iniziative scientifiche, culturali e molte escursioni giornaliere.





## WELCOME UNIVR

Iniziativa che l'Università, grazie all'impegno del Comitato Sport di Ateneo, ha deciso di organizzare per la promozione della pratica e della cultura sportiva con Scienze Motorie e Cus Verona. Prossimo appuntamento con **UNIVR RUN** il 10 ottobre 2019 chiostrò San Francesco dell'Università.



## SCIENZE MOTORIE & FRIENDS

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



## KIDSPORT

Occasione per condividere con la famiglia un momento che integra movimento, sport e piacere della conoscenza al Centro Polifunzionale Fiorito. KIDSPORT è in programma domenica 23 settembre alle 9 al Centro "M. Fiorito" di Borgo Roma.

 <http://kidsuniversityverona.it/>

# UNIVRSPORT

# CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

---

I **Campionati Nazionali Universitari ,CNU**, sono una manifestazione organizzata dal CUSI in collaborazione con i Centri Universitari Sportivi (CUS) e le varie Federazioni Sportive Italiane. Ogni anno a fine maggio vengono svolti in una città universitaria diversa, scelta tra le diverse candidate. Tutti gli studenti regolarmente iscritti all'Università di Verona, che praticano attività sportiva federale, possono prendere parte alla rappresentativa del CUS Verona e concorrere alla conquista del titolo di Campione Italiano Universitario per la relativa disciplina. Oltre ai **CNU primaverili** vengono organizzati anche i **CNU invernali** dedicati allo sci alpino.

## Come partecipare?

Possono partecipare tutti gli studenti e le studentesse iscritte nell'anno accademico in corso fino all'età di 28 anni, tesserati per una Federazione Sportiva Italiana nei seguenti sport:

- Atletica leggera
- Calcio a 5
- Canottaggio
- Canoa
- Golf
- Judo
- Karate
- Lotta
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Pugilato
- Rugby
- Scherma
- Taekwondo
- Tennis
- Tennis Tavolo
- Tiro a segno
- Tiro a volo

## MODULI DI ISCRIZIONE

---

### Documentazione richiesta

- Modulo CUS Verona
- Dichiarazione sostitutiva per studenti e dipendenti ateneo
- Certificato medico
- Fototessera
- Fotocopia ricevuta pagamento

### Modalità pagamento

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**

Assegno bancario intestato a CUS Verona, viale dell'Università 4, 37129 Verona

### Causale

- Nome e cognome partecipante + Progetto scelto

### Riduzioni

*Grazie al supporto economico del CUG, per studenti e dipendenti agevolazione del 50%*

UNIVERSPORT

# PROPOSTE DI ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE ALL'UNIVERSITA'

ORGANIZZATE DA



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**

Comitato Unico  
di **GARANZIA**

