



UNIVERSITÀ
di **VERONA**



UNIVR  **SPORT**
UN ATENEO IN MOVIMENTO

2019/2020

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

 sites.mss.univr.it/sport/sport

 sportunivr@gmail.com

 Via Casorati, 43, 37131, Verona

INDICE

PRESENTAZIONE UNIVR SPORT	p.	4
ACADEMIC COACH	p.	7
CENTRO POLIFUNZIONALE "M.FIORITO" - BORGO ROMA	p.	9
CENTRI FITNESS BORGO VENEZIA E VERONETTA	p.	11
CENTRI DI FORMAZIONE E RICERCA PER LO SPORT	p.	14
SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA e CNU	p.	23
CENTRO ALLENAMENTO DELLA FORZA	p.	24
EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI/E	p.	25
CENTRI ESTIVI DI ATENEIO: <i>PLAY & GAME</i>	p.	26
METTI LA SALUTE NEL MOVIMENTO	p.	27
CAMMINO PER IL BENESSERE	p.	29
EVENTI SCIENTIFICI E PROMOZIONALI	p.	30
MODULI DI ISCRIZIONE	p.	31

UNIVR SPORT

Attività fisica
adattata

Fitness

Doppia
carriera

UN ATENEO IN MOVIMENTO

Attività motoria

Centri di
formazione e
ricerca per lo
sport

Sport individuali
e di squadra

I benefici dell'attività fisica su corpo e mente sono ampiamente riconosciuti: per questo l'Università di Verona organizza attività motorie e sportive per la promozione del movimento e del benessere per studentesse, studenti, dipendenti dell'ateneo veronese e cittadinanza.

PRESENTAZIONE UNIVR SPORT

*Un'opportunità
per studentesse, studenti e
dipendenti*

Fare squadra, cambiare passo e “mostrare i muscoli”, non in senso letterale, come dimostrazione di forza e potere, ma di apertura, movimento e trasformazione. Sono parole per l'ateneo che verrà, per un nuovo sviluppo dell'Università di Verona che, senza fermarsi, mira al cambiamento. Per questo occorre muoversi: un movimento inteso come capacità di sapere leggere la realtà, in questo caso la realtà universitaria, con intelligenza ed entusiasmo, evitando personalismi inutili e interessi particolari.

La tensione ideale al bene della comunità universitaria trova la sua esplicazione nel “fare squadra” con entusiasmo, che rimanda inevitabilmente allo sport. Un ateneo entusiasta fa squadra non per chiudersi, ma per dialogare, ascoltare e confrontarsi con la realtà circostante. Come accade dentro e fuori lo spogliatoio. C'è un impegno dell'ateneo a ideare, sviluppare e organizzare attività su molti registri, valorizzando anche il patrimonio delle attività motorie e sportive che promuovono il movimento e il benessere, non solo fisico, ma anche relazionale. C'è attenzione nel nostro ateneo verso le pratiche motorie e sportive rivolte a tutta la comunità universitaria e anche cittadina.

Pratiche che sono anche contesti di ricerca, educazione, di innovazione del linguaggio, di invenzione di nuove forme di condivisione. A rafforzare questa consapevolezza c'è l'impegno come istituzione verso i Giochi olimpici MilanoCortina 2026, appuntamento che ci deve vedere preparati e protagonisti con professionalità ed entusiasmo.

Confido che ognuno trovi in questo programma di attività motorie e sportive qualche spunto di interesse e coinvolgimento, con l'impegno di ampliare nei prossimi anni le proposte e l'invito a tutti di sentirsi coinvolti nelle attività e nel formulare suggerimenti e stimoli per il futuro.

Pier Francesco NOCINI, Rettore dell'Università di Verona

*Novità e proposte per l'anno
accademico 2019/2020*

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 Univr Sport, 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 e la promozione del benessere attraverso il movimento.

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

- 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 2019/2020 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, a Borgo Venezia, a Veronetta e al Centro polifunzionale "M. Fiorito", adiacente il policlinico di Borgo Roma.

Tutte queste informazioni sono anche presenti e sempre aggiornate sul sito di ateneo:
<http://sites.mss.univr.it/sport/>

Un doveroso ringraziamento va a colleghe e colleghi, collaboratori e collaboratrici che rendono possibile tutte queste attività con la forza delle loro idee e una passione che ogni anno si rinnova.

Federico SCHENA, Presidente Comitato Sport di Ateneo

*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.

Danilo ZANTEDESCHI, Presidente CUS Verona

ACADEMIC COACH

Progetto a supporto della doppia carriera degli studenti-atleti

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 di due anni fa, Academic Coach mira a sostenere il diritto allo studio e il diritto alla pratica sportiva degli studenti-atleti che stanno intraprendendo una doppia carriera: universitaria e sportiva. Il progetto valorizza la *peer tutoring*, ovvero il supporto tra pari, offerto da uno studente a un altro studente-atleta.

In particolare, gli atleti di alto livello, che competono a livello internazionale o nelle massime serie nazionali, fronteggiano infatti molteplici sfide per conciliare gli impegni sportivi con quelli accademici o lavorativi. Il modo in cui questi riescono a conciliare la carriera formativa 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 sportiva di alto livello. Non si tratta di un percorso di studi differenziato che agevola lo studente-atleta nelle attività formative, di studio e ricerca, bensì di un sostegno nel mantenimento di una buona carriera universitaria, nonostante i costanti vincoli imposti dalla carriera sportiva, garantendo un efficace supporto allo studio grazie alla collaborazione di un pari, che sia di ispirazione per lo studente-atleta.

Servizi offerti

ADVISING

I coordinatori Academic Coach seguono la carriera degli studenti-atleti per monitorare la performance accademica e i progressi verso la laurea. Tutte le informazioni rilevate (*academic grade report, tutorial feedback, academic progress report, eligibility date*) vengono raccolte e aggiornate regolarmente.



PEER-TUTORSHIP

Ogni studente-atleta viene seguito da un tutor personale che offre supporto e lo sostiene nella pianificazione dell'agenda, nel rispetto dei tempi e delle scadenze accademiche per evitare rallentamenti nella carriera universitaria, causati da poca organizzazione o sovrapposizione fra impegni di studio e sportivi.



LIBERO ACCESSO A IMPIANTI SPORTIVI

Gli studenti-atleti possono beneficiare dell'accesso gratuito agli impianti sportivi (pista di atletica, sale fitness, palestre) del Palazzetto Gavagnin di Borgo Venezia e del Centro Polifunzionale "M. Fiorito" di Borgo Roma. Inoltre, possono usufruire di altri servizi legati alla performance, quali la possibilità di concordare test di valutazione funzionale presso i laboratori di Scienze Motorie.

PER PARTECIPARE

L'attuazione del programma Academic Coach prevede due procedure selettive a inizio anno accademico:

- BANDO inerente la selezione di candidati studenti-atleti di ateneo;
- BANDO per la selezione di un pari numero di tutor tra gli studenti e i neolaureati di ateneo.

Contatti



academic.coach@ateneo.univr.it



+39 340 1582027



sites.mss.univr.it/sport/doppia-carriera



Scienze Motorie, via Casorati, 43, Verona

Responsabili

Francesca VITALI

Rossella CALLOVI

CENTRO POLIFUNZIONALE "M. FIORITO"

Il Centro Polifunzionale "M. Fiorito" è nato per promuovere iniziative di educazione alla salute e al benessere psicofisico attraverso il movimento. A tale scopo è stato siglato un accordo tra Comfoter Spt e l'Università di Verona, che rappresenta un esempio virtuoso tra due istituzioni che, pur nella loro diversa peculiarità organizzativa, hanno voluto sostenere una finalità comune, mettendo in gioco risorse e competenze.

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

Sei ettari di parco dove sorgono differenti strutture sportive e ricreative: tre piscine di cui una per i bambini, una pista di atletica, un percorso della salute, campi da tennis, calcetto, pallavolo, basket, green volley, beach volley, bocce e una palestra per corsi fitness, silver fitness e le attività del Centro per la preparazione alla maratona. Completa l'offerta una ampia zona ristorazione che propone servizio bar, pizzeria e ristorante.



AREE DI ATTIVITÀ

Attività posturale

Attività fisica adattata

Sport individuali e di squadra

Cammino per il benessere

LUNEDÌ*	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ*	GIOVEDÌ*	VENERDÌ*	SABATO
A.F.A. (9.00 - 11.00) SALA ATTEZZATA (9.00 - 11.00)		A.F.A. (9.00 - 11.00) SALA ATTEZZATA (9.00 - 11.00) POSTURAL (9.30 - 10.30)		A.F.A. (9.00 - 11.00) SALA ATTEZZATA (9.00 - 11.00)	GRUPPO DI CAMMINO (9.00 - 11.00)
YOGA (15.30 - 16.30)		YOGA (15.30 - 16.30)			
	PREATLETICA (16.30 - 17.30) CIRCUIT (16.30 - 17.30)	SPORT DANCE (17.00 - 18.00) PILATES (18.00 - 19.00) SALA ATTEZZATA (17.00 - 20.00)	PREATLETICA (16.30 - 17.30) CIRCUIT (16.30 - 17.30)	SPORT DANCE (17.00 - 18.00) PILATES (18.00 - 19.00) SALA ATTEZZATA (17.00 - 20.00)	
FUNZIONAL TRAINING (18.00 - 19.00) CROSS TRAINING (19.00 - 20.00)	YOGA (19.00 - 20.00) VOLLEY AMATORIALE (20.00 - 22.00)		FUNZIONAL TRAINING (18.00 - 19.00) CROSS TRAINING (19.00 - 20.00)		
CALCIO A 5 (20.00 - 22.00)			VOLLEY AMATORIALE (20.00 - 22.30)		

Contatti

 centrospportivoborgoroma@ateneo.univr.it

 +39 348 9524702

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

 Via Golino, 12, Verona, adiacente il Policlinico di Borgo Roma

Responsabili

Doriana RUDI

Federico COLIZZA

CENTRO FITNESS BORGIO 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.

AREE DI ATTIVITÀ

Postural Body and Mind

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

Tone up & System

Area rivolta a chi vuole tonificare i muscoli.

Coreo Activities

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

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ
Pal. Interna Via Casorati	Fitness 2 Gavagnin	Pal. Interna Via Casorati	Fitness 2 Gavagnin	Pal. Interna Via Casorati	Fitness 2 Gavagnin	Pal. Interna Via Casorati	Fitness 2 Gavagnin	Pal. Interna Via Casorati
Nordic Walking escursione all'aperto ritrovo ore 9.00		Postural 9.00-10.00						Postural 9.00-10.00
		Circuit Training & Stretching 10.00-11.00						Circuit Training & Stretching 10.00-11.00
		Postural 11.00-12.00		Hatha Yoga 11.00-12.00		Postural 11.00-12.00		Hatha Yoga 11.00-12.00
Cross Functional Fit 12.30-13.30		Pilates Avanzato 12.00-13.00		Cross Functional Fit 12.30-13.30		Pilates Avanzato 12.00-13.00	Cross Functional Fit 12.30-13.30 *Fitness3	
		Pilates Base 13.00-14.00				Pilates Base 13.00-14.00		
Postural Tone 17.15-18.15	GAG 17.00-18.00		Postural 17.00-18.00	Postural Tone 17.15-18.15	GAG 17.00-18.00		Postural 17.00-18.00	
Zumba 18.30-19.30	Fitness Pilates 18.30-19.30	Pump System 18.30-19.45	Pilates 18.00-19.00	Zumba 18.30-19.30	Fitness Pilates 18.30-19.30	Pump System 18.30-19.45	Pilates 18.00-19.00	
Cross Functional Fit 19.30-20.30		Circuit Boxe 19.45-20.45		Cross Functional Fit 19.30-20.30		Circuit Boxe 19.45-20.45		
Vivi Fitness 19.30-21.30 Fitness 1 Gavagnin				Vivi Fitness 19.30-21.30 Fitness 1 Gavagnin		Vivi Fitness 19.30-21.30 Fitness 1 Gavagnin		

Contatti

 centrofitness.vr@gmail.com

 324 5414857

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

 Scienze Motorie, Via Casorati, 43, Verona

Responsabile
Elisa RIDOLFI

CENTRO FITNESS
VERONETTA
PALESTRA DUCA D'AOSTA

AREE DI ATTIVITÀ

Functional Training

Metodo di allenamento che consiste nello svolgere esercizi a corpo libero e con attrezzi semplici.

Pilates

Attività motoria che migliora la postura.

Gag Metabolico

Allenamento specifico pensato per il dimagrimento e il condizionamento muscolare.

 Scuola Duca D'Aosta, via Trezza, 13, Verona



- lunedì: 18.30-19.30 Functional Training; 19.30-20.30 Strike Training; 20.30-21.30 Killercalorie
- martedì: 18-19 Pilates; 19-20 Gag Metabolico
- mercoledì: 18.30-19.30 Functional Training; 19.30-20.30 Strike Training; 20.30-21.30 Killercalorie
- giovedì: 18-19 Pilates; 19-20 Gag Metabolico

Contatti

 info@cusverona.it

 045 595533

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

Responsabile
Mariola PIRLO

CENTRI DI FORMAZIONE E RICERCA PER LO SPORT

Centri di formazione, ricerca e divulgazione scientifica collegati con le attività universitarie. 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

Centro per
la preparazione alla
maratona

Accademia della
pallavolo

Pallavolo
amatoriale



Calcio a 5

Centro
allenamento della
forza

Atletica leggera

Basket

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 attività sportive, tornei e momenti di dibattito tra i rappresentanti dei Centri disabili di diverse Università e gli esperti di Scienze Motorie.

Contatti

 doriana.rudi@univr.it

 045 8425170

 Scienze Motorie, via Casorati 43, Verona

Responsabile
Doriana RUDI

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

Servizio di programmazione, monitoraggio e implementazione dell'allenamento negli sport di endurance per supportare e guidare qualsiasi atleta durante il processo di training.

AMBITO DI VALUTAZIONE

Il laboratorio di valutazione funzionale del Centro per la preparazione alla maratona è un ambiente dedicato alla misurazione della prestazione in ambito sportivo.

AMBITO DI RICERCA

La ricerca scientifica in campo sportivo è alla base dell'attività del Centro per la preparazione alla maratona. Rientra in questo ambito, il più grande progetto di ricerca sulla corsa: RUN FOR SCIENCE.

WORKSHOP E CONVEGNI

Seminari, presentazione libri, incontro con gli autori, esperienze sportive.



Pista di atletica, Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7
Palestra Gavagnin (Fit 2), via Montelungo, 7



lunedì 19-19.30 Preattivazioni nuoto; 19.30-21 Nuoto

martedì 19-20.30 Coach in pista (pista atletica); 19.15-20.15 Allenamento funzionale (palestra); 20.30-21.30 Allenamento funzionale (palestra)

giovedì 19-20.30 Coach in pista (pista atletica); 19.15-20.15 Allenamento funzionale (palestra); 20.30-21.30 Allenamento funzionale (palestra)

Contatti



centromaratona@ateneo.univr.it



045 8425151; 339 3572788



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



Scienze Motorie, via Casorati, 43, Verona.

Responsabili

Federico SCHENA

Cantor TAPERI

Kristina SKROCE

ACCADEMIA DELLA PALLAVOLO

Progetto di eccellenza della pallavolo che propone diversi livelli di gioco per studentesse e studenti dell'Università di Verona.

SERIE D MASCHILE

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona

 lunedì 21-23; martedì 21-23; giovedì 21-23

 gara il sabato sera

PRIMA DIVISIONE FEMMINILE

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona

 lunedì 21-23; martedì (fino a novembre 2019) 21-23; giovedì 21-23

 gara il venerdì sera

SECONDA DIVISIONE FEMMINILE

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona

 lunedì 19.30-21; martedì 21-23; giovedì 19.30-21

 gara da fine novembre 2019 il martedì sera

Martedì dalle 19.30 c'è la possibilità per tutte le squadre di accedere alla sala pesi(Fitness 1). Obbligatorio il certificato medico agonistico.

Contatti

 carlotta.chiari@univr.it

 045 8425151; 349 7125375

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

Responsabile
Carlotta CHIARI

PALLAVOLO AMATORIALE

Per studentesse, studenti e dipendenti che desiderano fare un'esperienza di pallavolo è prevista la possibilità di giocare in una squadra mista, disputando un torneo locale e due allenamenti a settimana.



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



martedì 20-21.30; giovedì 20-21.30



gara il giovedì al Centro "M. Fiorito"

Obbligatorio il certificato medico agonistico.

Contatti



carlotta.chiari@univr.it



045 8425151; 349 7125375



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

Responsabile

Carlotta CHIARI

ATLETICA LEGGERA

La regina delle Olimpiadi viene proposta come esperienza fondamentale per imparare e sviluppare le forme basi del movimento umano e le sue applicazioni agonistiche. Le attività sono rivolte a studentesse, studenti, dipendenti dell'ateneo, ma anche a giovani di età diversa.

 Campo di atletica Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona

ESORDIENTI B/C - Annate 2013-2012-2011

 martedì e giovedì 16.45-18

Inizio corso: martedì 23 settembre 2019

Allenatrice: Anna PADOVAN

ESORDIENTI A - Annate 2010-2009

 martedì e giovedì 16.45-18

Inizio corso: martedì 17 settembre 2019

Allenatrici: Camilla CONSOLARO; Alessia COSTANTINI

RAGAZZI/E - Annate 2008-2007

 lunedì 17-18; mercoledì, venerdì 16.30-18

Inizio corso: lunedì 16 settembre 2019

Allenatrici: Camilla CONSOLARO; Alessia COSTANTINI

CADETTI E ALLIEVI - Annate 2006-2005-2004-2003

 lunedì, mercoledì, venerdì 16.30-18

Inizio corso: lunedì 9 settembre 2019

Allenatori: Alberto MANCABELLI; Anna PADOVAN

JUNIORES E SENIOR - Annate 2002 e precedenti anni

 tutti i giorni con orari variabili a seconda del tipo di allenamento

Inizio corso: lunedì 9 settembre 2019

Allenatori: Federico FIORINI; Alberto MANCABELLI

Nota

Obbligatorio il certificato medico

Contatti

 340 7335894; 340 6875238

 fefi170388@gmail.com; mancabellialberto@hotmail.it

Responsabili

Federico FIORINI

Alberto MANCABELLI

CALCIO A 5

UNIVR FUTSAL ATTO 3

Progetto calcio a 5 per studenti dell'università di Verona .

 Centro Sportivo "De Stefani", via Gran Sasso, 1, Verona

 eventi@cusverona.it

 349 3983827

Responsabile

Alessandro ZAMBON

BASKET

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

 Scienze Motorie, via Casorati, 43; Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7

Proposte SENIOR

- Squadra femminile FIP
- Squadra femminile CNU
- Squadra maschile FIP
- Squadra maschile CUI
- Squadra maschile CNU

Proposte GIOVANILI

- Squadre maschili tutte le categorie
- Squadre femminili under 16 e under 14

Progetto MINIBASKET maschile e femminile

Progetto BASKIN: progetto di basket integrato, normodotati e disabili

Contatti

 info@cusveronapallacanestro.it

 389 4764276

Responsabile

Alberto ZANETTI

SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Il CUS Verona offre la possibilità di avvicinarsi e praticare diverse discipline sportive. Per informazioni contattare i responsabili.

CANOA

Responsabile Mattia
393 8270755

HOCKEY IN LINE

Responsabile Rossano
335 8323246

KARATE

Responsabile Stefano
347 7035261

KENDO

Responsabile Christian
328 6979083

PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE

Responsabile Stella
345 4962774

QUIDDITCH

Responsabile Tommaso
340 2705297

RAFTING

Responsabile Alessandro
333 2374999

SCI

Responsabile Franco
347 5565743

ULTIMATE FRISBEE

Responsabile Annalisa
345 3148367

Contatti

 info@cusverona.it

 045 595533

 www.cusverona.it

 CUS Verona, Viale dell'Università, 4 (a lato del Polo Zanotto)

C N U

I Campionati Nazionali Universitari -CNU- sono una manifestazione organizzata dal CUSI in collaborazione con i Centri Universitari Sportivi (CUS) e le Federazioni Sportive Italiane. Si tengono ogni anno in una città universitaria diversa. Tutti gli studenti regolarmente iscritti all'Università di Verona, che praticano attività sportiva federale, possono prendere parte alla rappresentativa del CUS Verona per i CNU. Oltre ai CNU primaverili, vengono organizzati anche i CNU invernali.

Per tutte le informazioni sui CNU: www.cusverona.it; info@cusverona.it; 045 595533

CENTRO ALLENAMENTO DELLA FORZA

Coordina le attività di formazione, ricerca e collaborazione con il territorio che hanno come tema unificante l'allenamento della forza come strumento per la salute e la performance sportiva.

WEIGHTLIFTING -gruppo misto

Corso base: martedì, venerdì 12.15-13.30 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Corso avanzato: lunedì, giovedì 17-18.30 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatore: Riccardo MAGRIS

POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER SPORT DI SQUADRA -seniores femminile

martedì 20-22; giovedì 20-22 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie e Palazzetto Gavagnin)

Preparatore: Alessandro PACIFICI

POTENZIAMENTO MUSCOLARE BASE/AVANZATO PER ADULTI- over 60 gruppo misto

martedì; giovedì 9.30-12.30 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatore: Luca FERRARI

POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER ADULTI E RAGAZZI- gruppo genitori e figli

lunedì, mercoledì, venerdì 18.30-19.30 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatore: Luca FERRARI

POWER LIFTING - gruppo misto

lunedì, mercoledì 19.30-21; giovedì 18.30-20 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatore: Luca FERRARI

FRIDAY OPEN GYM- gruppo misto

venerdì 20.45-22 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatore: Luca FERRARI

AUTODIFESA ADULTI - gruppo misto

lunedì; mercoledì 21-22

Preparatore: Luca FERRARI

STRONG MAMY- ALLENAMENTO DELLA FORZA POST PARTO

lunedì; mercoledì, venerdì 10.45-12 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatrice: Chiara MARRA

POTENZIAMENTO MUSCOLARE IN MENOPAUSA

martedì; venerdì 19.30-20.45 (Laboratorio Fitness 3, Scienze Motorie)

Preparatori: Massimo TESO; Luca FERRARI

Responsabile scientifico: Silvia POGLIAGHI

Coordinatore tecnico: Alessandro COLOSIO

Referente organizzativo: Luca FERRARI lc.ferrari93@gmail.com; 347 0521387

EDUCAZIONE AL MOVIMENTO E AGLI SPORT PER BAMBINI

Progetto di educazione al movimento e agli sport dedicato a bambine e bambini. Comprende diverse attività fisiche e sportive impartite attraverso una adeguata competenza tecnica.

BABY & GAME (3-5 ANNI)

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



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona



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 e il tennis.



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona



lunedì 17-18; mercoledì 17-18

Contatti



manusedda@gmail.com



+39 3711320595



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

Responsabile
Manuela SONEDDA

CENTRO ESTIVO DI ATENEOPLAY & GAME

Il Centro estivo di ateneo Play & Game offre a bambini e ragazzi la possibilità di praticare diverse attività motorie e sportive, calibrate nel rispetto delle singole esigenze e dello sviluppo psicomotorio. Le attività sono condotte e organizzate con le competenze professionali dei laureati in Scienze Motorie.

PLAY & GAME BASE (4 - 12 ANNI)

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



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona
Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino, 12, Verona



Turni settimanali dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 16.30
• da giugno a settembre 2020

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.



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



Turni settimanali dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 16.30
• da giugno a settembre 2020

Contatti



manusonedda@gmail.com



+39 3711320595



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

Responsabile
Manuela SONEDDA

METTI LA SALUTE NEL MOVIMENTO

Il progetto Metti la salute nel movimento, frutto degli studi e delle ricerche condotte da trent'anni nell'ateneo veronese, si articola in programmi di allenamento strutturati, rivolti agli over 60 sani e con patologie cronic-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 attività antalgica e 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 Metti la salute nel movimento e Silver Fitness.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Attività fisica adattata con programmi personalizzati e strutturati. Dopo una valutazione iniziale e un colloquio orientativo, gli esperti programmano interventi personalizzati con verifiche periodiche e monitoraggio costante delle attività svolte.

ATTIVITÀ POSTURALE

Interventi specifici per correggere vizi posturali e algie.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA CONTRO LE PATOLOGIE ESERCIZIO SENSIBILI



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, 7, Verona

Attività fisica contro il diabete

Programmi di attività personalizzata e di gruppo per adulti affetti da diabete di tipo 1 e 2.

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.

Attività fisica contro le malattie respiratorie

Progetto di attività motoria per anziani che soffrono di broncopatie croniche ostruttive e problematiche di tipo respiratorio.

Attività fisica per i malati di Alzheimer

Pratiche di esercizio fisico continuo e specifico per contrastare la malattia di Alzheimer.

Attività fisica per i malati di Parkinson

Pratiche di esercizio fisico continuo e specifico per contrastare la malattia di Parkinson.

Attività fisica post ictus

Programma di attività motorie per le persone colpite da ictus.

Contatti

 doriana.rudi@univr.it



045 8425170

Responsabile
Doriana RUDI

CAMMINO PER IL BENESSERE

NORDIC WALKING

Forme di attività fisica in cui al cammino naturale è stato aggiunto l'utilizzo di un paio di bastoncini. La corretta esecuzione tecnica la rende una disciplina stimolante ed efficace per migliorare diversi parametri correlati alla salute e al 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 delle escursioni su base quadrimestrali reperibili sul sito:

<http://sites.mss.univr.it/sport/programma-delle-escursioni/>

Contatti

✉ doriana.rudi@univr.it; federica.bombieri@univr.it

☎ 045 8425170

Responsabile
Doriana RUDI
Federica BOMBIERI

EVENTI SCIENTIFICI

RUN FOR SCIENCE

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 atenei italiani e stranieri, giunge quest'anno alla settima edizione. www.r4s.it



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.



EVENTI PROMOZIONALI

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. L'appuntamento 2019 è fissato per il 9 ottobre.

SCIENZE MOTORIE & FRIENDS

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

KIDSPORT

Occasione per condividere in famiglia un emozionante momento che integra movimento, sport e piacere della conoscenza. Piccoli e grandi insieme si metteranno alla prova in una serie di circuiti che prevedono corse, salti, giochi di coordinazione, prove di velocità, con quiz di cultura generale sui temi dello sport e dell'attività fisica. Il prossimo KidSport si terrà al Centro Polifunzionale "M.Fiorito" domenica 22 settembre 2019.

<http://kidsuniversityverona.it/>

MODULI DI ISCRIZIONE

DOCUMENTAZIONE RICHIESTA

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

MODALITÀ DI 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%

Per informazioni riguardo le quote, contattare i Responsabili delle diverse attività.

Proposte di attività motorie e sportive per la promozione del benessere
all'università di Verona

organizzate da



UNIVERSITÀ
di **VERONA**



con il supporto



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Dipartimento
di **NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Comitato Unico
di **GARANZIA**



UNIVR  **SPORT**
UN ATENEO IN MOVIMENTO

sites.mss.univr.it/sport/