



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**

Dipartimento  
di **NEUROSCIENZE,  
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**



## PROPOSTE DI ATTIVITÀ MOTORIA

PRIMAVERA 2023

# PALAZZETTO "LE GRAZIE"

Strada le Grazie, 16, 37134 Verona

LUNEDÌ

Ore 13-14  
**POSTURAL  
STRETCH**

Ore 14-15  
**ULTIMATE  
FRISBEE**

MERCOLEDÌ

Ore 12-13  
**POSTURAL  
STRETCH**

Ore 13-14  
**CIRCUIT**

Ore 14-15  
**MULTI  
SPORT**

VENERDÌ

Ore 12-13  
**MULTI  
SPORT**

Ore 13-14  
**CIRCUIT**

# UNIVRSPORT PROPOSTE DI ATTIVITÀ MOTORIA

La **Sezione Scienze Motorie del C.U.S. Verona** intende promuovere un **programma di attività motorie presso il nuovo Palazzetto "Le Grazie" di Borgo Roma** rivolto prevalentemente, ma non esclusivamente, a studentesse, studenti e dipendenti dell'Università di Verona e dell'Azienda Ospedaliera.

L'attività prevede l'attuazione di diversi programmi di esercizio fisico che possono incontrare le esigenze di diversi target:

- **Attività sportiva diversificata;**
- **Fitness;**
- **Attività motoria per il benessere.**

La durata è di **4 mesi (marzo – aprile – maggio - giugno)** nelle giornate di **lunedì, mercoledì e venerdì dalle 12 alle 15.**

## **Descrizione delle proposte di attività**

**POSTURAL STRETCH:** attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness, attraverso un programma di allenamento che tende a (ri)portare il corpo verso la sua funzionalità articolare. Benefici: migliora l'elasticità muscolare e la percezione corporea, riequilibra le curve fisiologiche della colonna vertebrale ed elimina tensioni muscolari per favorire un maggiore benessere psicofisico. Metodo adatto a tutti/e.

**CIRCUIT TRAINING:** lavoro dinamico con sovraccarichi o a corpo libero. Si svolge tramite esercizi multipli che si eseguono a stazioni con ripetizioni medio-basse e senza pause. Richiede un forte impegno cardiovascolare ma garantisce benefici in tempi brevi.

**MULTISPORT:** corso multidisciplinare per dare l'opportunità a tutte/i di praticare diversi sport in forma non agonistica.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Obbligatorio il tesseramento CUS di € 5 al link: <https://www.cusverona.it/tesseramento>

L'iscrizione consente la partecipazione a tutte le attività fino a un max di 4 ore settimanali da prenotare attraverso l'APP BookyWay.

## COSTO

€ 200 (bonus **PR.O.V.A. LO SPORT** € 50 studenti – sconto dipendenti UNIVR, grazie al supporto del CUG di Ateneo)

# **UNIVRSPORT PR.O.V.A. LO SPORT**

Il progetto **PR.O.V.A. LO SPORT (Prescrizione, Orientamento, Valutazione) in Ateneo**

Il progetto è promosso dall'Area Scienze Motorie del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, dalla Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport e coinvolge l'Azienda Ospedaliera, il CUS e l'ESU.

PR.O.V.A. LO SPORT intende sostenere e migliorare l'esperienza motoria e sportiva in studentesse, studenti e dipendenti dell'Università di Verona attraverso iniziative integrate di valutazione, orientamento, prescrizione di corrette pratiche motorie e sportive, adeguate alle diverse esigenze, al fine di incoraggiare la buona pratica di attività fisica.

## Obiettivi

- **Implementare la pratica regolare di attività fisica** come strumento di benessere e salute delle studentesse/studenti e dei dipendenti dell'Ateneo;
- **Sostenere la valutazione medica, motoria e funzionale** come elemento fondamentale sia per la corretta e appropriata prescrizione di esercizio fisico, che per la valenza preventiva nei confronti di eventuali patologie;
- **Orientare correttamente** all'adesione a programmi di allenamento e attività motoria;
- **Creare una rete sinergica** tra le diverse aree disciplinari dell'Università, valorizzando le competenze specifiche di un intervento pluridisciplinare.

Per informazioni e iscrizioni

**Doriana Rudi**

doriana.rudi@univr.it

045 842 5170

333 3357425

**Elisa Ridolfi**

lunedì 9-12; mercoledì 14-16.00

centrofitness.vr@gmail.com

045 8425170

324 5414857



**Palazzetto "Le Grazie", Strada le Grazie, 16, 37134 Verona**