

**COMUNE DI
PADOVA**

**SETTORE SERVIZI
SOCIALI**

**UFFICIO
ATTIVITÀ CREATIVE
TERZA ETÀ**

**IN COLLABORAZIONE CON
A.S.D. GYMNASIUM**



Attività motorie e ricreative per la terza età

2025-2026

gymnasium

ufficio
**Attività
CreativeTerzaEtà**
comune di padova



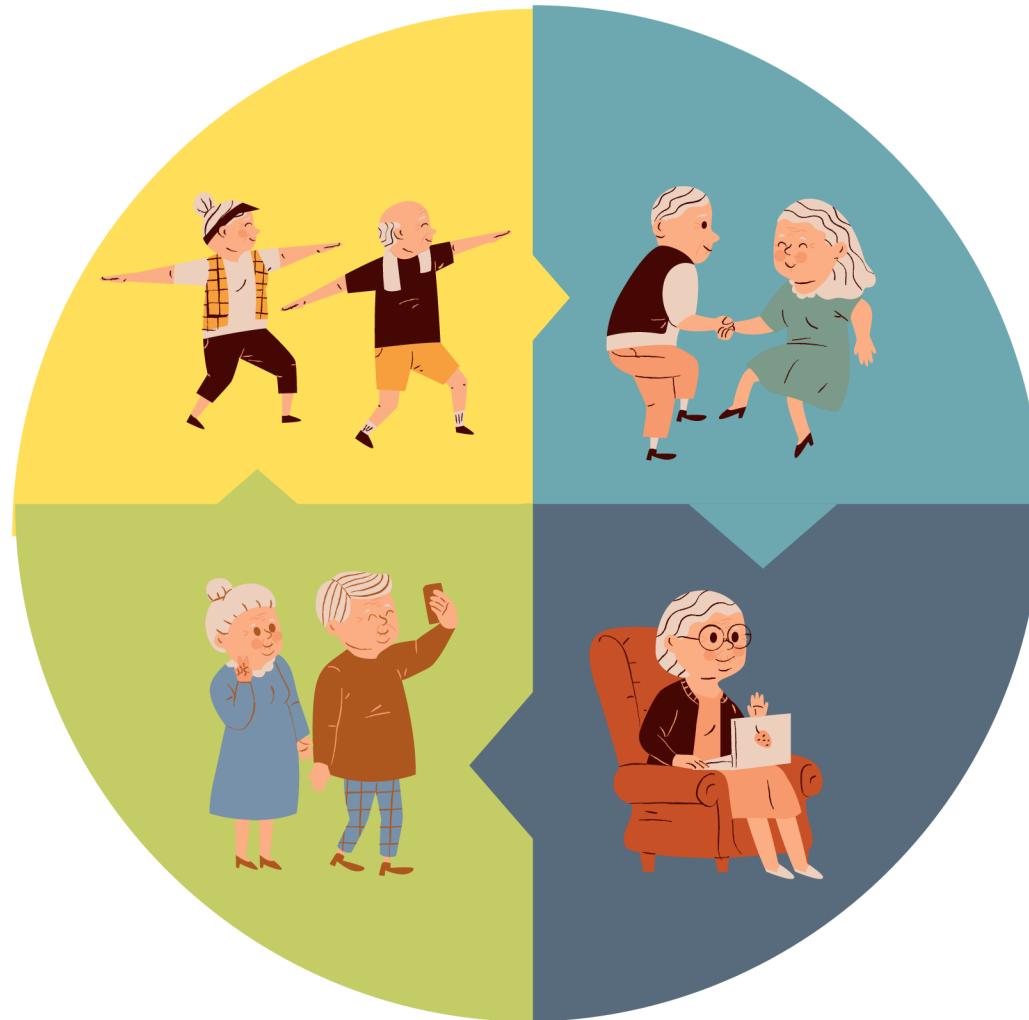
Comune di Padova
Settore Servizi Sociali

Obiettivi generali

LE 4 SFERE DEL BENESSERE

1 Salute e benessere psico-fisico

Migliorare la salute e l'autonomia personale



2 Partecipazione al sociale

Stimolare l'iniziativa personale e la partecipazione ad eventi sociali

4 Scoperta del territorio

Apprezzare gli aspetti culturali e naturalistici del territorio

3 Stimolare curiosità e sapere

Stimolare la conoscenza e l'apprendimento di nuove proposte e iniziative

Le proposte

PER IL BENESSERE PSICO FISICO

CRITERI DI ACCESSO

SONO RICHIESTI I
SEGuenti REQUISITI

- **avere compiuto 65 anni**
- **essere residente a Padova**
- **essere in condizione non lavorativa**

ATTENZIONE:

*Le persone che risultano già iscritte alle attività motorie, nell'anno 2024/25 di età compresa tra i 60 e i 65 anni possono essere iscritte alle attività sopra citate in deroga fino alla maturazione del requisito dell'età.

Attività motoria

Attività motoria in palestra e online



Attività motoria specialistica

Ginnastica antalgica e posturale
Pilates per la schiena
Stretching integrato



Attività motoria in collaborazione con Ulss 6 Euganea

Attività per soggetti con:

- osteoporosi-artrosi
- cardiopatie stabilizzate
- fibromialgia
- problematiche neuromotorie ed equilibrio
- fattori di rischio importanti



Attività all'aperto

Camminate a passo veloce e nordic walking
Partecipazione ad eventi sportivi
Estate al parco

Attività motoria in palestra

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Palestre	Indirizzo
Tensostruttura Faccon-Bonato (Forcellini)	v. Bonardi, 31
Impianto sportivo Rogazionisti (Arcella)	v. T. Minio, 19
Arcostruzione Vermigli (Parco Farfalle - Mortise)	v. Vermigli, 8
Impianto sportivo Nativitas	v. Bronzetti, 10
Impianto Sportivo Niedda (Ponte di Brenta)	v. Luisari, 51
Impianto Sportivo Raciti - Palestra Travain	v. Pelosa, 74
Sala Polivalente I. Nievo (Voltabarozzo)	v. Piovese, 74
Palaindoor (zona stadio Euganeo)	v.le N. Rocco
Palazzetto dello Sport Gozzano	P.zza F. Gardellin, 8
Palazzetto Azzurri d'Italia - Palantenore	P.zza Azzurri Italia, 9
Palazzetto Polivalente Salboro	v. Ponchia, 1a
Palestra Complesso Socio-Sanitario ai Colli	v. dei Colli, 4
Palestra CUS Padova	v. G. Bruno, 27
Impianto Sportivo Vlachovich	v. Vlachovich, 6
Palestra Parrocchia Sacra Famiglia	v. Aosta, 6
Palestra Ilaria Alpi - Basso Isonzo	v. Lucca, 48
Palestra Parrocchia S.S. Angeli Custodi	v. delle Scuole, 6
Impianto Sportivo Petron	v.lo S.Massimo, 17a
Palestra Stadio Colbachini (Arcella)	Pza Azzurri Italia, 11
Parrocchia S. Lazzaro	v. S. Marco, 1
Sala Q 3 Cossetto (Granze di Camin)	v. Beffagna, 15/17
Sala Q 3 Levi Montalcini (Torre)	v. Madonna del Rosario, 148

Come Dove Quando

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale.

Le attività vengono svolte utilizzando impianti sportivi comunali, palestre parrocchiali e sale polivalenti dei quartieri.

Le fasce orarie di utilizzo sono al mattino dalle 8.30 alle 12.00 e al pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00.

Cosa si fa

Queste attività motorie di gruppo, attraverso movimenti dolci, progressivi e diversificati nei contenuti, mirano al miglioramento delle capacità e abilità motorie generali come:

- la mobilità articolare e l'allungamento muscolare;
- la resistenza aerobica e il rafforzamento muscolare;
- il controllo della respirazione e la postura corretta;
- l'equilibrio statico-dinamico e l'orientamento spazio-temporale;
- il controllo e l'adattamento dei movimenti nelle diverse situazioni, in particolare come prevenzione alle cadute.

Inoltre, l'utilizzo di attrezzi ginnici di vario tipo, le proposte ludico-motorie, gli esercizi ritmici individuali e in gruppo con l'uso della musica, i balli e le danze, stimoleranno la coordinazione, la resistenza, la memoria, la collaborazione e la socializzazione tra i partecipanti.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Triennale (o Diploma ISEF) o Specialistica in Scienze Motorie con esperienza nell'ambito della motricità dell'età adulta e anziana.

Attività motoria online

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Giorni	Orari
LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00-10.00 10.00-11.00

Come Dove Quando

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale.

I corsi online si svolgono sulla piattaforma Zoom.

Le fasce orarie di svolgimento sono riportate nella tabella accanto.

Cosa si fa

Le attività motorie online si svolgono in gruppo con la guida e la dimostrazione dell'insegnante. Movimenti dolci, progressivi e diversificati nei contenuti, mirano al miglioramento delle capacità e abilità motorie generali.

Per partecipare è necessario avere uno dei seguenti dispositivi (ed eventualmente una tv a cui collegarli):

- smartphone
- tablet
- pc

La possibilità di utilizzare attrezzi ginnici (elastici, palle, piccoli pesi) e attrezzi/oggetti che si trovano in casa, renderanno l'attività completa, funzionale, divertente e piacevole. Inoltre le attività online hanno il vantaggio di poter essere svolte ovunque si abbia a disposizione una connessione internet e uno spazio adeguato.

L'insegnante

La docente è in possesso di Laurea Triennale (o Diploma ISEF) o Specialistica in Scienze Motorie con esperienza nell'ambito della motricità dell'età adulta e anziana, e nella conduzione e gestione di attività online.



Attività motoria specialistica

GINNASTICA ANTALGICA - STRETCHING INTEGRATO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT



Come Dove Quando

GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale
presso palestrina in via Dottesio 4

Attività di gruppo preventive e rieducative indirizzate al miglioramento delle problematiche vertebrali (lombalgie, dorsalgie e cervicalgie) con utilizzo delle tecniche di ginnastica dolce (Feldenkrais) e di Back school.

Il programma del corso comprende esercitazioni finalizzate a migliorare gli atteggiamenti posturali scorretti, la mobilità articolare, stimolare e potenziare la muscolatura dorsale e addominale per stabilizzare le posture corrette.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica

Attività motoria specialistica

GINNASTICA ANTALGICA - STRETCHING INTEGRATO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT



Come Dove Quando

STRETCHING INTEGRATO

2 cicli da 16 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 min a lezione, frequenza settimanale
presso palestrina in via Dottesio 4

Questo corso ha l'obiettivo di raggiungere, attraverso attività di allungamento muscolare dolce, tecniche di respirazione e attività guidate di ascolto personale, un benessere inteso nella più moderna concezione olistica di benessere senza età.



Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica

Attività motoria specialistica

PILATES POSTURALE PER LA SCHIENA

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

PILATES POSTURALE PER LA SCHIENA

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale
presso Sala Ex Scuderie - Piazza Napoli

Attività motorie di gruppo che si svolgono prevalentemente sul materassino, con esercizi finalizzati a migliorare la flessibilità e la stabilità della colonna vertebrale, del bacino e delle spalle. Particolare attenzione è posta alla tonificazione dell'addome e del dorso.



Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

CORSI PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI E ARTROSI

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane, munite di adeguata prescrizione medica, che presentano problematiche osteoarticolari del rachide o degli arti. E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).



Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica

LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INViate ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

CORSI PER SOGGETTI CON CARDIOPATIE STABILIZZATE

3 cicli da 36 lezioni, frequenza trisettimanale

oppure

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane con patologie cardiovascolari stabilizzate che necessitano di attività ginnico motoria di mantenimento, prevalentemente di tipo aerobico. L'accesso ai corsi è subordinato alla prescrizione allo svolgimento dell'attività motoria da parte del medico del Servizio di Riabilitazione Cardiologica - Dipartimento di prevenzione - Complesso Socio Sanitario ai Colli.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INViate ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

GET-UP

CORSI PER SOGGETTI CON FIBROMIALGIA

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane, munite di adeguata prescrizione medica, che presentano fibromialgia e patologie con sintomatologia simile.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).



Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica

LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INViate ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

AAM - AVVIAMENTO ALL'ATTIVITÀ MOTORIA

CORSI PER SOGGETTI CON FATTORI DI RISCHIO IMPORTANTI

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane che presentano fattori di rischio per patologie cardiovascolari, e necessitano di attività ginnico motoria di mantenimento, prevalentemente di tipo aerobico e misto. L'accesso ai corsi è subordinato alla prescrizione allo svolgimento dell'attività motoria da parte del medico del Servizio di Riabilitazione Cardiologica - Dipartimento di prevenzione - Complesso Socio Sanitario ai Colli.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITÀ MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INViate ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2025-26 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

PROPRIOGYM

CORSI DI PREVENZIONE ALLE CADUTE

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - novembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

Attività motorie di gruppo finalizzate al controllo della postura, al rafforzamento muscolare, al miglioramento delle capacità senso-percettive e coordinate. In particolare vengono stimolate le capacità individuali di regolazione e controllo dell'equilibrio, in situazioni statiche e dinamiche, di orientamento spazio-temporale e la capacità di reazione agli stimoli.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un ciclo di sedute all'anno, salvo situazioni e/o necessità specifiche.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INViate ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it

Le informazioni su attività motorie e ricreative,
viaggi, escursioni ed iniziative, sono disponibili sul sito
www.comune.padova.it

Per ricevere le notizie circa le attività
direttamente nella propria casella di posta elettronica
è possibile iscriversi alla

Newsletter dell'Ufficio Attività Creative Terza Età

Per maggiori informazioni l'ufficio risponde al n. 049 8205088
il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.00 alle 12.00
e il martedì dalle 15.00 alle 16.30.



**COMUNE DI
PADOVA**
SETTORE SERVIZI SOCIALI

**UFFICIO
ATTIVITÀ CREATIVE
TERZA ETÀ**

Via Giotto, 34
Tel. 049 8205088
segreteriaterzaeta@comune.padova.it
www.padovanet.it

Orari:
lunedì - mercoledì - venerdì 9.00-12.00
martedì 15.00-16.30



Comune di Padova
Settore Servizi Sociali



**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
AI CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA**

A.S.D. GYMNASIUM

Via Dottesio, 4
Tel 049 8722834
asd.gymnasium.pd@gmail.com
www.asdgymnasium.it

Orari:

Lunedì 11:00-14:00
martedì - giovedì 14:00-17:00
mercoledì ore 9:00 – 13:00

