

**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**



**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](http://WWW.COMUNE.PADOVA.IT)

Palestre	Indirizzo
Tensostruttura Faccon-Bonato (Forcellini)	v. Bonardi, 31
Impianto sportivo Rogazionisti (Arcella)	v. T. Minio, 19
Arcostruttura 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 Vlacovich	v. Vlacovich, 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](http://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](http://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 palestra 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](http://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 palestra 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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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'ATTIVITA' MOTORIA IN  
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6  
EUGANEA VANNO INVIATE ALLA  
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO  
SANITARIO AI COLLI:  
[corsimotoria@aulss6.veneto.it](mailto: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](http://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 coordinative. In particolare vengono stimulate 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](mailto:corsimotoria@aulss6.veneto.it)**

Le informazioni su attività motorie e ricreative,  
viaggi, escursioni ed iniziative, sono disponibili sul sito

**[www.comune.padova.it](http://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  
[segreteriaeterzaeta@comune.padova.it](mailto:segreteriaeterzaeta@comune.padova.it)  
[www.padovanet.it](http://www.padovanet.it)

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

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI  
AI CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA**

**A.S.D. GYMNASIUM**

Via Dottorio, 4  
Tel 049 8722834  
[asd.gymnasium.pd@gmail.com](mailto:asd.gymnasium.pd@gmail.com)  
[www.asdgymnasium.it](http://www.asdgymnasium.it)

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

