

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

2026-2027

Gymnasium

ufficio Attività CreativeTerzaEtà comune di padova

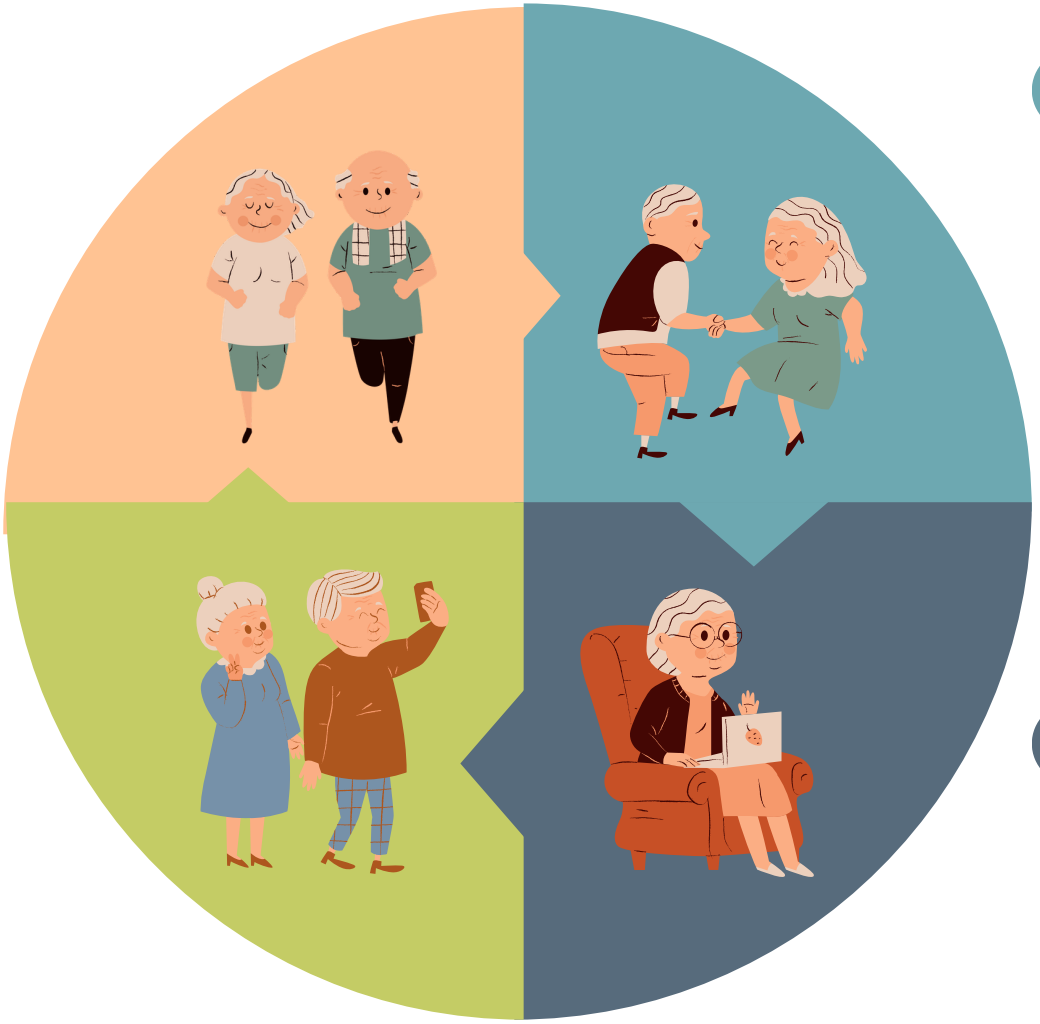
Comune di Padova
Settore Servizi Sociali

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

3 Stimolare curiosità e sapere

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

4 Scoperta del territorio

Apprezzare gli aspetti culturali e naturalistici del territorio

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 2025/26 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

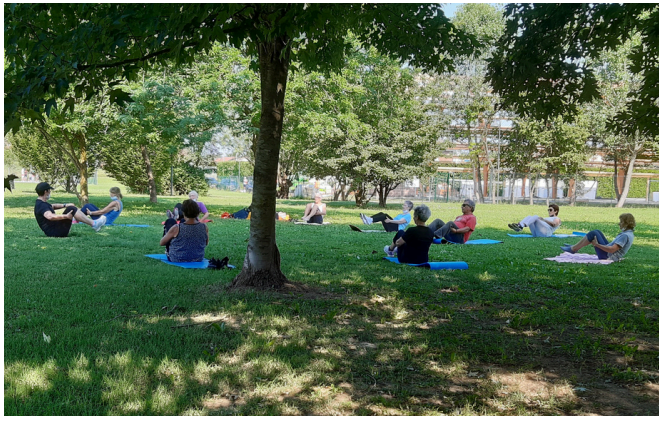
Camminate a passo veloce e nordic walking

Partecipazione ad eventi sportivi

Estate al parco







Attività motoria in palestra

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2026-27 CONSULTARE IL SITO >> 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 Q 4 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
Palestra Ilaria Alpi	via Lucca, 48
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
Sala polivalente 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 2026-27 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Giorni	Orari
LUNEDì - GIOVEDì	9.00-9.50 10.00-10.50





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.

Qi Gong (C'hi Kong)

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2026-27 CONSULTARE IL SITO >> WWW.COMUNE.PADOVA.IT

Come Dove Quando

2 cicli da 32 lezioni:
- **I CICLO settembre - gennaio**
- **II CICLO gennaio - maggio**

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale.
I corsi si svolgono presso la Palestrina di via Dottesio 4.
Le fasce orarie di svolgimento sono riportate nella tabella accanto.

Giorni	Orari
LUNEDì - GIOVEDì	8.30-9.20 9.30-10.20





Cosa si fa

Il corso prevede un'attività di movimento lento e consapevole, basata su sequenze semplici che richiamano forme geometriche, finalizzate al recupero della percezione corporea, della coordinazione globale e della motricità fine. La particolare rilevanza di questa attività è attribuita al miglioramento dell'equilibrio dinamico e conseguentemente della coordinazione generale, il tutto finalizzato ad accrescere il proprio controllo motorio. L'attività prevede inoltre una parte di rielaborazione grafica delle forme praticate, favorendo il miglioramento e il consolidamento della capacità di coordinazione oculo-manuale

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 con specializzazione nelle attività motorie e discipline orientali.

Attività motoria specialistica

GINNASTICA ANTALGICA - STRETCHING INTEGRATO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2026-27 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 2026-27 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 2026-27 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 2026-27 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 2026-27 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 2026-27 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 2026-27 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'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 2026-27 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 coordinative. 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



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

ufficio Attività Creative Terza Età
comune di padova

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI AI CORSI DI ATTIVITA' 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

Gymnasium