



## CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA 2017 - 2018

CENTRO SPORTIVO "MANUEL FIORITO"

Borgo Roma

Una convenzione sottoscritta nel 2016 tra l'Università di Verona e il Comfoter S.p.a. ha reso possibile, per alcune categorie di aventi diritto, l'accesso al Centro Polifunzionale "Manuel Fiorito", un'ampia struttura militare situata alle spalle del policlinico di Borgo Roma, dotata oltre che di un fantastico parco e una zona ristorazione, anche di numerose strutture sportive e ricreative.

Anche per quest'anno il Centro Sportivo propone una serie di corsi di attività fisica e motoria, con finalità e obiettivi diversificati, con un'offerta arricchita da **nuovi corsi e nuovi orari**, nell'intento di soddisfare le esigenze di quante più persone possibile.

Di seguito riportiamo l'organizzazione settimanale dei corsi e, nella pagina successiva, la descrizione delle varie iniziative.

Per ulteriori dettagli si invita al contatto diretto con la Segreteria organizzativa.

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
				FUNZIONALE 7.00 – 8.00					
A.F.A. 9.00 – 10.00	RIEDUCAZIONE 9.00 – 10.00			A.F.A. 9.00 – 10.00		POSTURAL 9.00 – 10.00		A.F.A. 9.00 – 10.00	
A.F.A. 10.00 – 11.00	RIEDUCAZIONE 10.00 – 11.00			A.F.A. 10.00 – 11.00				A.F.A. 10.00 – 11.00	
YOGA 12.30 – 13.30									
YOGA 14.30 – 15.30				YOGA 14.30 – 15.30					
ALZHEIMER 16.00 – 17.00				ALZHEIMER 16.00 – 17.00					
	SALA ATTREZZATA 17.00 – 18.30			SPORT DANCE 17.00 – 18.00	SALA ATTREZZATA 17.00 – 18.30			SPORT DANCE 17.00 – 18.00	SALA ATTREZZATA 17.00 – 18.30
GIOCATLETICA 18.00 – 19.00		CIRCUIT TRAINING 18.00 – 19.00	POWER LIFTING 18.00 – 19.30	PILATES 18.00 – 19.00	SALA ATTREZZATA 18.30 – 20.00	CIRCUIT TRAINING 18.00 – 19.00	GIOCATLETICA 18.00 – 19.00	PILATES 18.00 – 19.00	SALA ATTREZZATA 18.30 – 20.00
	SALA ATTREZZATA 18.30 – 20.00	CROSS FUNCTIONAL FIT 19.00 – 20.00				CROSS FUNCTIONAL FIT 19.00 – 20.00		POWER LIFTING 19.00 – 20.30	
CUS CALCIO A 5 (SERIE C2 MASCHILE) 20.00 – 21.30		CUS VOLLEY (AMATORI) 20.00 – 21.00		CUS CALCIO A 5 (AMATORI) 20.00 – 21.30				CUS VOLLEY (TERZA DIVISIONE FEMMINILE) 19.30 – 21.30	
		CUS CALCIO A 5 (NOVAGLIE) 21.00 – 22.30				CUS VOLLEY (AMATORI) 20.30 – 22.30			

## I NOSTRI CORSI

- **A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)**  
Percorso di avviamento motorio fortemente individualizzato, per persone sedentarie o con prolungata ipomobilità, anche in presenza di patologie cronichesensibili all'esercizio fisico (diabete, cardiopatie, patologie respiratorie di lieve entità, ...) che vogliono iniziare a muoversi in maniera graduale e supervisionata.  
Attività svolta in collaborazione con il reparto di Endocrinologia e Cardiologia dell'Ospedale di Borgo Trento, Associazione Diabetici Verona e reparto di neurologia di Borgo Roma.
- **ALZHEIMER**  
Attività fisica specificamente rivolta a persone con deficit cognitivo o malattia di Alzheimer in fase iniziale, con risultati positivi sia sul piano fisico-motorio sia su quello cognitivo.  
Attività svolta in collaborazione con il Centro di Studio e Ricerca in Riabilitazione Neuromotoria e Cognitiva, diretto dal Prof. Nicola Smania, e l'associazione Alzheimer.
- **CIRCUIT TRAINING**  
Esercizi di rinforzo muscolare, attività aerobica e destrezza connessi in una successione di stazioni, per chi vuole migliorare il proprio stato di forma.
- **CROSS FUNCTIONAL FIT**  
Un allenamento ad alta intensità che alterna esercizi aerobici e anaerobici, eseguiti a stazioni, senza pause. Si lavora a carico naturale ma si utilizzano anche bilancieri, kettlebell, funi e molti altri attrezzi.
- **FUNZIONALE**  
Esercizi di propriocezione, potenziamento e allungamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi, per conoscere il proprio corpo e saperlo controllare al meglio.  
Consigliato anche per chi corre abitualmente e sottopone il proprio fisico a sollecitazioni ripetute.
- **GIOCATLETICA**  
La regina delle Olimpiadi viene proposta in questa sede a bambini e ragazzi dal 6 ai 12 anni, come esperienza fondamentale per imparare a sviluppare tutte le principali forme del movimento umano.
- **PILATES**  
Allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, della *power house* e la respirazione con un controllo della muscolatura profonda. Utile per un miglioramento della postura a 360 gradi.
- **POSTURAL**  
Una serie di esercizi che prevengono le conseguenze di una postura scorretta, migliorando le più comuni lombalgie provocate da vizi posturali protratti nel tempo.
- **POWER LIFTING**  
Mirato a chi vuole imparare la tecnica dei 3 fondamentali con il bilanciere (panca, squat e stacco da terra). Fondamentale anche per chi vuole incrementare realmente la prestazione sportiva, o a chi vuole avvicinarsi al mondo del sollevamento pesi.
- **RIEDUCAZIONE**  
Attività rivolta al contenimento sintomatologico dei problemi osteo-mio-articolari più comuni (dolore a collo, spalle, schiena, anche, ginocchia) e da atteggiamenti posturali non corretti.
- **SPORT DANCE**  
Una disciplina che, mischiando diversi tipi di ballo con movimenti del fitness, propone una lezione aerobica che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari a ritmo di musica

- **SALA ATTREZZATA**  
Un ambiente attrezzato con macchinari aerobici ed isotonici di ultima generazione, unitamente allo spazio per gli esercizi a terra, per chi vuole un allenamento individualizzato per i propri obiettivi di salute o di performance sportiva.
- **YOGA**  
Una pratica che aiuta a riprendere il contatto con se stessi, attraverso il controllo del respiro, riscoprendo l'equilibrio e donando leggerezza e flessibilità al corpo e alla mente.

## COSTI

L'abbonamento dà la possibilità di seguire **due differenti attività**, frequentando fino a quattro allenamenti settimanali.

- Quota annuale (ottobre-maggio) → € 260
- Quota semestrale (ottobre-gennaio) → € 170
- Quota semestrale (febbraio-maggio) → € 170

Nella quota è già compreso il costo per il **tesseramento al CUS**, necessario a fini assicurativi, con validità fino al 31 agosto successivo al momento del tesseramento.

## RIDUZIONI

Grazie al supporto del CUG di Ateneo le quote annuali per **studenti e dipendenti dell'UNIVERSITÀ** sono agevolate:

- Studenti (quota annuale) → € 180
- Dipendenti e relativi figli minori (quota annuale) → € 140

Oltre a ciò, per i **dipendenti COMFOTER SPT E RECOM COMFOTER SPT** è previsto uno sconto del 20%:

- Quota annuale (ottobre-maggio) → € 210

Anche in queste quote è già compreso il costo per il **tesseramento al CUS**, necessario a fini assicurativi, con validità fino al 31 agosto successivo al momento del tesseramento.

## MODALITA' DI PAGAMENTO

La quota è da versare tramite Bonifico Bancario:

- Intestato a: Centro Universitario Sportivo VERONA - Viale dell'Università 4, 37129
- Banca: Unicredit Banca – Agenzia di Porta Vescovo
- Codice IBAN IT79A0200811704000103371165
- Causale *“Centro Sportivo Borgo Roma – Nome corso – Cognome/Nome del partecipante”*

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

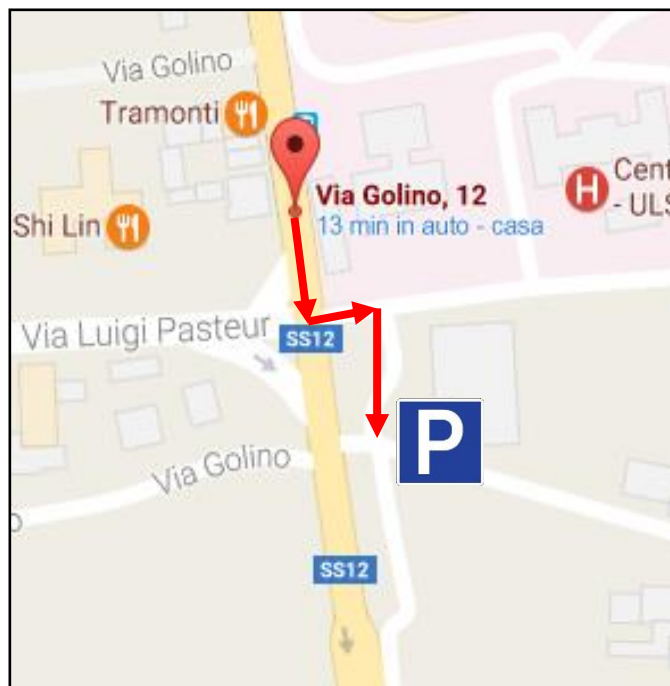
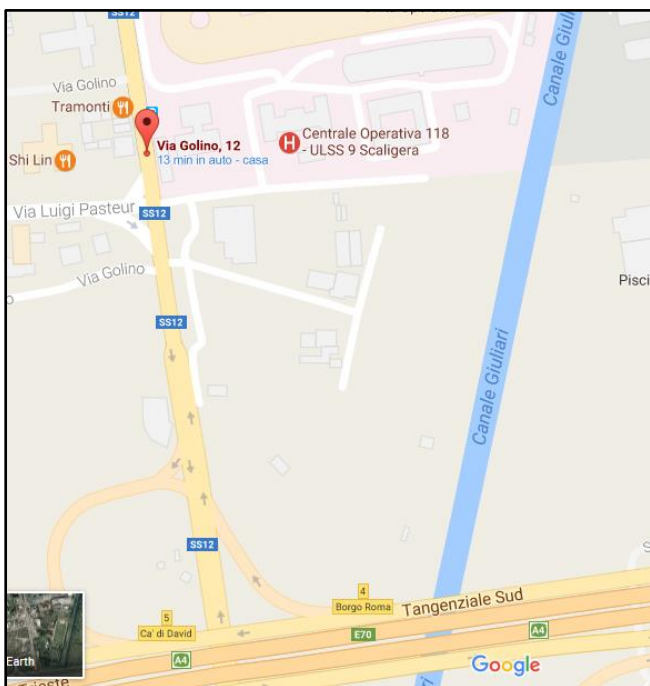
È necessario presentare la seguente documentazione, compilata in ogni sua parte:

1. Modulo di iscrizione **CORSI** (pag. 5)
2. Modulo di iscrizione **CUS** (pag. 6)
3. Eventuale **DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA** (solo per studenti e dipendenti UniVR, pag. 7)
4. **VISITA MEDICA** non agonistica, con attestazione del medico di presa visione ECG recente
5. **RICEVUTA** (o fotocopia) di avvenuto pagamento della quota
6. **FOTOTESSERA**

## CONTATTI

Per qualsiasi esigenza d'iscrizione, o per una consulenza su come orientare la scelta in base alle proprie esigenze, rivolgersi alla Segreteria del Centro Sportivo

Mail [centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it](mailto:centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it)  
Cell 348.95.24.702  
Ufficio via Golino 12, solo su appuntamento.  
Sito <http://www.cusverona.it/corsi/elenco-corsi/centro-sportivo-manuel-fiorito>  
Facebook *CentroSportivoBorgoRoma*





Modulo d'iscrizione ai **CORSI**  
CENTRO SPORTIVO "MANUEL FIORITO"  
2017-2018

**DATI PERSONALI**

Cognome Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Recapito telefonico \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Cod. Fiscale \_\_\_\_\_

Titolo Di Studio \_\_\_\_\_

Cognome e Nome del proprio medico di base \_\_\_\_\_

**DATI DEI CORSI**

Tipologia abbonamento

Annuale       Semestrale

Corsi che si seguiranno (giorni ed orari):

**EVENTUALI NOTE**

Tutti gli iscritti ai progetti di Scienze Motorie potranno essere sottoposti ad una Valutazione Funzionale/motoria, per una corretta identificazione del programma di allenamento.

Verona, li \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

# CUS VERONA



**Tesseramento:**  Atleta (Sezioni o Corsi)  Dirigente  
 Allenatore/Istruttore  Accompagnatore/Simpatizzante

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ Prov ( \_\_\_\_\_ ) il \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Cap. \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ CF \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ WhatsApp Sì  No

Sport o Attività scelta \_\_\_\_\_

Con la presente autorizzo il Centro Sportivo Universitario di Verona ad inviarmi tramite messaggistica su cellulare e/o E-mail:

- comunicazioni e promozioni commerciali del CUS  
 comunicazioni commerciali e promozioni di soggetti terzi convenzionati CUS  
*(L'autorizzazione è revocabile o modificabile in qualsiasi momento tramite comunicazione scritta)*

## Riservato agli Studenti e Dipendenti Universitari

Studente  Dipendente

Università di \_\_\_\_\_ Dipartimento \_\_\_\_\_

Corso di laurea o master \_\_\_\_\_ Matricola \_\_\_\_\_

Eventuale Sport praticato: \_\_\_\_\_ Società di appartenenza \_\_\_\_\_

Con la compilazione di questa domanda il CUS VERONA, al fine di agevolare tutti gli iscritti senza distinzione alcuna di qualifiche, da diritto di partecipazione a tutte le sue attività, Sportive, Culturali e Ricreative. Non è obbligatoria l'iscrizione al CUSI - Roma. Per gli eventuali interessati, valgono le norme trascritte nello Statuto al Titolo II. STATUTO Art. 26 comma d)

## GARANZIA DI RISERVATEZZA

Con riferimento alla legge 675/95 sulla tutela della privacy, la informiamo che l'utilizzo dei suoi dati personali ha come unico scopo quello di promuovere le iniziative e le attività del CUS Verona. La gestione dei dati è elettronica. Se lo desidera, può chiedere in qualsiasi momento la cancellazione o l'aggiornamento scrivendo alla nostra segreteria.

Verona li \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**DOMANDA ACCETTATA - RESPINTA**  
Il Presidente



## DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE e/o SOSTITUTIVA DELL'ATTO DI NOTORIETA'

(Art. 46 e 47 D.P.R. n. 445 del 28/12/2000)

Il/la sottoscritto/a

Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Codice Fiscale

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Recapito telefonico \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni mendaci, di formazione o uso di atti falsi, richiamante dall'art. 76 del D.P.R. 445/2000

**DICHIARA** di poter percepire il contributo del Comitato per Pari Opportunità in qualità di:

- Docente
- Personale Tecnico Amministrativo
- Figlio minorenni di dipendente UniVR (indicare genitore \_\_\_\_\_)
- Studente, indicare la matricola \_\_\_\_\_

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che l'Università può utilizzare i dati contenuti nella presente dichiarazione esclusivamente nell'ambito e per fini istituzionali della Pubblica Amministrazione (D. Lgs. 196/2003, art. 18)

Ai sensi dell'art. 38, D.P.R. 445/2000 la dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà è sottoscritta dall'interessato in presenza di dipendente addetto ovvero sottoscritta e presentata unitamente a copia fotostatica non autenticata di un documento di identità del sottoscritto.

Luogo e data \_\_\_\_\_

Il Dichiarante \_\_\_\_\_