



2021/2022

**PROPOSTE DI ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA PER LA
PROMOZIONE DEL MOVIMENTO E DEL BENESSERE ALL'UNIVERSITÀ
DI VERONA**



sport.univr.it



**Palazzetto Gavagnin, via Montelungo,
37131 Verona**



CENTRO FITNESS

Il **Centro Fitness di Scienze Motorie** Verona a Borgo Venezia propone per studenti e dipendenti dell'ateneo e per tutti gli appassionati fitness diversi programmi di attività innovativi, efficaci e divertenti.

Aree di Attività

AREA

POSTURAL BODY AND MIND

Area adattata a chi ha dolori muscolari e vizi posturali propri di uno stile di vita poco attivo.

Postural: controllo della postura per alleviare dolori osteoarticolari e muscolari.

Pilates: allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, della zona centrale e la respirazione.

Hatha Yoga: agisce portando benefici a corpo e mente attraverso asana, pranayama, meditazione e rilassamento.



AREA

COREO ACTIVITIES

Area pensata per chi vuole fare allenamento aerobico guidato dalla musica.

Zumba: lezione di gruppo ispirata ai ritmi latini delle differenti danze.

AREA

STONE UP & SYSTEM

Area rivolta a chi vuole tonificare i muscoli.

Circuit Training & Stretching:

allenamento scandito dal tempo, si alternano esercizi di mobilità articolare, aerobici, di tonificazione e di stretching.

Total body: esercizi mirati a rafforzare e tonificare gambe, addominali e glutei.

Pump system: potenziamento muscolare a ritmo di musica con l'uso del bilanciere e di piccoli attrezzi.

Cross Functional Fit: esercizi funzionali che richiamano forza e condizione atletica. Attività cardio con picchi di elevata intensità.

Programma settimanale a partire dal 20 settembre 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Nordic Walking ritrovo ore 9.00		Postural 10.00-10.50		
	Postural 11.00 - 11.50	Hatha Yoga 11.00-11.50	Postural 11.00 - 11.50	Hatha Yoga 11.00-11.50
	Pilates 12.00 - 12.50	Cross Functional Fit 12.30- 13.20	Pilates 12.00 - 12.50	Cross Functional Fit 12.30- 13.20
Total Body 18.00 - 18.50	Pilates 18.30 - 19.20	Total Body 18.00 - 18.50	Pilates 18.00 - 18.50	
Cross Functional Fit 19.00- 19.50	Pump System 19.30 - 20.30	Zumba 19.00 - 19.50	Pump System 19.00 - 20.00	
Vivi Fitness 19.30- 21.30		Vivi Fitness 19.30- 21.30		

Quote

- 40 euro mensile
- 120 euro trimestrale
- 300 euro annuale

20 euro di tesseramento annuale da versare una volta sola

- Quota dipendenti e studenti Università di Verona sconto del 50%
- Quote speciali per ISEE < 20.000 euro sconto del 50%
- Quote speciali per ISEE tra i 20.000 e 35.000 euro sconto del 30%



A partire dall'1 settembre, per accedere agli spazi dell'Università di Verona, comprese le palestre dove si svolgono i corsi, sarà necessario esibire il **Green Pass** in corso di validità, come stabilito dal decreto legge numero 111 del 6 agosto 2021.



Responsabile: Elisa Ridolfi

Scienze Motorie

Via Casorati, 43, 37131, Verona

centrofitnessvregmail.com

324 5414857

<https://sport.univr.it/centro-fitness-borgo-venezia/>