

TECNICHE DI YOGA

Si propone di migliorare la coscienza del proprio corpo con pratiche dinamiche abbinando movimento e ritmo respiratorio.

Elementare Leopardi, via Crivelli 4

con Maria Grazia

lunedì ore 18.30-19.45
ore 19.45-21.00

con Riccarda

mercoledì ore 18.30-19.45
ore 19.45-21.00

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con Tiziana

lunedì ore 9.30-10.45

con Annarosa

martedì ore 9.30-10.45

con Maria Grazia

mercoledì ore 9.30-10.45

con Teresa

giovedì ore 9.30-10.45

Istituto Vendramini, viale Arcella 12

con Annarosa

lunedì ore 18.30-19.45



La Polisportiva Padova Nord propone anche quest'anno, in collaborazione con U.S. ACLI, una nutrita serie di corsi di ginnastica in varie palestre del quartiere.

È noto che il movimento e gli esercizi fisici svolgono un ruolo primario nel miglioramento della salute delle persone adulte e anziane, specialmente se svolti con continuità e in gruppo. Decine di ricerche dimostrano che uno stile di vita attivo contribuisce al benessere complessivo delle persone, sviluppa l'autonomia fisica e psichica e allontana le probabilità di varie patologie.

Il nostro obiettivo è sempre stato, e rimane, la promozione dell'attività motoria nel territorio in modo che adulti e anziani diventino attivi e siano più in forma.

La partecipazione ai corsi è per tutti un'occasione di socializzazione e d'interazione tra varie generazioni.

La Polisportiva invita tutti a partecipare.

Il Presidente
Giuseppe Martinello



Comune di Padova

Centro Socio Culturale

Polisportiva Padova Nord

collaborazione tecnica di



con il contributo del COMUNE DI PADOVA
Servizio Quartieri

GINNASTICA in QUARTIERE

Informazioni e iscrizioni

Segreteria Polisportiva Padova Nord

Via Vivarini, 8 - 35133 Padova
Tel 049 8874527
polisportpd@gmail.com

Orari

Martedì, giovedì dalle ore 10 alle ore 12
Venerdì dalle ore 16 alle ore 18
luglio e agosto chiuso

**GINNASTICA DI
MANTENIMENTO GINNASTICA
DOLCE GINNASTICA
TONIFICANTE GINNASTICA
POSTURALE TECNICHE DI
PILATES TECNICHE DI YOGA**

**DAL 1° OTTOBRE 2024
AL 31 MAGGIO 2025**

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Semplici esercizi a corpo libero per mantenersi in forma.

Media Donatello, via Pierobon 19 B

con *Eleonora*

lunedì e mercoledì ore 18-19

Liceo Curiel Succ., via Pierobon 7

con *Nicola*

lunedì e mercoledì ore 19-20
ore 20-21

con *Emiliano*

martedì e giovedì ore 17-18
ore 18-19

con *Anna*

martedì e giovedì ore 19-20

Media Zanella, viale Arcella 21

con *Giulia*

mercoledì e venerdì ore 18-19
ore 19-20

con *Virginia*

lunedì e giovedì ore 19-20

Patronato S.Giovanni, via Pontevigodarzere

con *Silvia*

martedì e venerdì ore 18-19

GINNASTICA DOLCE

Semplici esercizi per riconquistare un corpo efficiente, in grado di assumere diverse posizioni senza dolore.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con *Marina*

martedì e giovedì ore 18-19
ore 19-20

Patronato S.Giovanni, via Pontevigodarzere

con *Silvia*

martedì e venerdì ore 17-18

GINNASTICA POSTURALE

Indicata per sciogliere le tensioni muscolari riequilibrando l'apparato muscolo-scheletrico.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con *Mariagrazia*

martedì e venerdì ore 10-11

con *Monica*

lunedì e mercoledì ore 10-11 - ore 11-12

con *Silvio*

mercoledì e venerdì ore 18-19

Media Zanella, viale Arcella 21

con *Virginia*

lunedì e giovedì ore 18-19

TECNICHE DI PILATES

Ginnastica armonica ideale per ritrovare non solo la forma fisica ma anche benessere interiore.

Liceo Curiel Succ., via Pierobon 7

con *Anna*

martedì e giovedì ore 20-21

Media Donatello, via Pierobon 19 B

con *Eleonora*

lunedì e mercoledì ore 19-20

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con *Monica*

lunedì e mercoledì ore 9-10

con *Silvio*

mercoledì e venerdì ore 19-20

GINNASTICA TONIFICANTE

Obiettivo del corso la tonificazione muscolare in genere per migliorare l'estetica e il metabolismo.

Patronato S. Filippo Neri, via Paisiello 11

con *Mariagrazia*

martedì e venerdì ore 9-10

