

**FORUM**  
**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
Via Savelli n. 120 – 35129 PADOVA

**CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA O IN ARIA OVER 55**

Il progetto "*Sport d'Argento*" è un'iniziativa aperta a tutti i comuni del territorio provinciale e interessa la fascia di popolazione di età non inferiore ai 55 anni;

Il protocollo d'intesa con l'Associazione Forum prevede l'organizzazione di corsi di attività motoria in piscina (aquagym) che si articolano come segue:

- aquagym bisettimanale: 16 lezioni. Costo € 70,00 per singolo partecipante + € 10,00 quota associativa;
- aquagym mono settimanale: 8 lezioni. Costo € 35,00 per singolo partecipante + € 10,00 quota associativa;
- i partecipanti per lezione sono 20/25 e ogni lezione dura 40 minuti;
- I corsi si svolgono sia al mattino che al pomeriggio tutto l'anno (ad esclusione di agosto);
- i corsi sono tenuti da istruttori qualificati diplomati ISEF/Scienze Motorie e con brevetto F.I.N. e sotto la supervisione di un Medico che prende sotto la propria tutela i partecipanti;
- per svolgere l'attività fisica si richiede un certificato medico in corso di validità che attesti l'idoneità fisica per la pratica motoria-ludica-sportiva;
- il certificato medico può essere richiesto al proprio medico di base; la visita medica può essere effettuata presso la struttura dell'Associazione Forum comprensiva di visita-elettrocardiogramma-misurazione di pressione-spirometria-misurazione della massa corporea, con una tariffa agevolata pari a € 20,00;
- l'Associazione si impegna a mettere a disposizione dei partecipanti ai corsi, senza costi aggiuntivi, altri servizi quali il thermarium: bagni a vapore e saune aromatiche a bassa temperatura;

Il Forum organizza, inoltre, corsi di ginnastica specifica di attività motoria per diabetici e cardiopatici in collaborazione con l'Associazione "*Gli Amici del cuore*" e "*Fand*" (Associazione Diabetici della Provincia di Padova) e corsi denominati Pharmagym (innovativo programma di ginnastica medica personalizzata, che aiuta a prevenire molte malattie e in caso di patologie già in atto, è un valido supporto alle cure mediche. I programmi vengono realizzati da istruttori laureati in Scienze Motorie in base alle indicazioni rilasciate dal proprio medico e/o sotto la supervisione del Direttore Sanitario della struttura).

Le sale corsi sono climatizzate ed hanno una speciale pavimentazione antitrauma per attutire le sollecitazioni dell'apparato scheletrico.

**Per informazioni:** 049/8074268 – Sig.ra Alessandra Loro - [corsi@forumwellnessclub.it](mailto:corsi@forumwellnessclub.it)



C.O.N.I.

## **S. NUOTATORI PADOVANI**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Via Tirana, 23 35100 Padova  
Tel. 049 8710252



F.I.N.

### **PROPOSTA PER CITTADINI OVER 60**

#### **Offerta per gruppi organizzati:**

- aquagym bisettimanale: martedì e venerdì alle 11:15 oppure lunedì e giovedì o martedì e venerdì alle 12:00. Minimo 8 persone, massimo 14 persone a turno. Prezzo € 20.00 di iscrizione annuale ed € 60.00 a bimestre
- pacchetto 2 volte la settimana aquagym + 1 volta la settimana ginnastica antalgica (lunedì, martedì, giovedì o venerdì ore 10:30 o 11:20). Minimo 8 persone, massimo 14 persone. Prezzo: € 20.00 iscrizione ed € 80 a bimestre
- pacchetto 2 volte la settimana ginnastica antalgica + 1 volta la settimana aquagym. Minimo 8 persone, massimo 14 persone. Prezzo: € 20.00 iscrizione ed € 85 a bimestre
- pacchetto 2 volte la settimana aquagym + 2 volte la settimana ginnastica antalgica. Minimo 8 persone, massimo 14 persone. Prezzo: € 20.00 iscrizione ed € 95 a bimestre

#### **Offerta per i singoli:**

€ 20 iscrizione + € 35 mensili per:

- martedì e venerdì 8:40 o 9:30 oppure lunedì e giovedì 09:10 o 10:00 per un corso di nuoto
- lunedì e giovedì 10:30, 11:15, 14:00 oppure martedì e venerdì 10:30.

#### **Per informazioni:**

Segreteria

Società Nuotatori Padovani A.S.D.

Tel. 049 8710252

[segreteria@nuotatoripadovani.org](mailto:segreteria@nuotatoripadovani.org)



[www.2001team.com](http://www.2001team.com) - [cs2000@2001team.com](mailto:cs2000@2001team.com) - T 049.87.12.600

*Via Naccari, 37 35100 Padova*

### **ATTIVITA' SPORTIVE OVER 60**

**NUOTO LIBERO** - Sconto del 23% sull'acquisto di tessere di abbonamento da 10  
Ingressi: **€ 54,00** anziché € 70,00

**CORSI** - Nei settori piscina e palestre sconto incondizionato del 50% sulla quota di  
iscrizione al Centro Sportivo valida fino a Agosto 2014: **€15,00** anziché € 30,00  
Inoltre Sconto del **15%** sulla mensilità.

**ACQUAMIXGAG**(mar. h. 9,45 o ven. h.9,45) e **ACQUAGYM** ( mer. h. 9,45 o ven. h. 9,00 o ven.  
h. 9,45) - **€ 54,00** a bimestre monosettimanale anziché € 60,00

**ACQUAMIXGAG** (mar. h. 9,45 e ven h. 9,45) - **€ 40,00** al mese bisettimanale

**TENNIS** (mattino dalle 8 alle 12) – Sconto di **€ 2,00** l'ora

Le sopraelencate agevolazioni, esclusivamente riservate ai cittadini dei Comuni aderenti  
all'iniziativa, non sono cumulabili a quelle già esistenti all'interno del Centro Sportivo.

#### **Per informazioni:**

Segreteria  
Centro Sportivo 2000  
Tel. 049 8712600  
[cs2000@2001team.com](mailto:cs2000@2001team.com)

## **PADOVANUOTO SRL SD**

Via Decorati al Valore Civile, 2  
35142 Padova

### **PROPOSTA PER CITTADINI OVER 60**

#### **ATTIVITA': NUOTO**

Giorni: Lun e Gio

Turni: 08.30-09.15-10.00 (per tutti i livelli)

Durata lezione: 45 min

Costo dell'attività: € 75,00 (per nr. 18 lezioni)

Nr. max di cicli effettuabili alle suddette condizioni: 2

Inizio dei cicli: da definire

#### **ATTIVITA': MOTORIA IN ACQUA**

Giorni: Mar e Ven

Turni: 08.30-09.15

Durata lezione: 45 min

Costo dell'attività: € 75,00 (per nr. 18 lezioni)

Nr. max di cicli effettuabili alle suddette condizioni: 2

Inizio dei cicli: da definire

#### **Informazioni supplementari**

Certificato medico obbligatorio

Verranno accettati solamente utenti indicati nelle liste dei Comuni aderenti all'iniziativa.

#### **Per informazioni:**

**Padovanuoto**

Via Decorati al Valore Civile, 2

35142 Padova

Tel. 049 681300

[info@padovanuoto.it](mailto:info@padovanuoto.it)

## **CENTRO POLISPORTIVO PLEBISCITO**

Via del Plebiscito, 1866  
35133 Padova

### ***ATTIVITA' SPORTIVE OVER 65***

**NUOTO LIBERO** - Sconto del 10% sull'acquisto di tessere di abbonamento da 10 ingressi: **€ 58,50** anziché € 65,00

**CORSI** - Nei settori piscina e palestre sconto incondizionato del 50% sulla quota di iscrizione al Centro Sportivo valida fino a Luglio 2014: **€15,00** anziché € 30,00

**PANCAFIT e RIABILITAZIONE IN ACQUA (su appuntamento)** - Sconto di **€ 15,00** su pacchetti da 10 sedute

**ACQUASOFT (mer. h. 9,15) e ACQUAGYM (mer h. 8,30 o lun h. 10,30)** - **€ 54,00** a bimestre anziché € 60,00

**ACQUASILVER (mar e ven h. 7,50, h. 9,50 o h. 10,30)** - **€ 40,00** al mese

**TENNIS (mattino dalle 8 alle 12)** - Sconto di **€ 2,00** l'ora

Le sopraelencate agevolazioni, esclusivamente riservate ai cittadini dei Comuni aderenti all'iniziativa, non sono cumulabili a quelle già esistenti all'interno del Centro Sportivo.

#### **Per informazioni:**

Centro Sportivo Plebiscito  
rif. Cristina Gomiero  
[cristina.gomiero@2001team.com](mailto:cristina.gomiero@2001team.com)  
Tel. 049 6111510  
fax n. 049.613387