



INFORTUNISTICA STRADALE

- Pagamento unicamente a buon fine
- Eventuale anticipo spese mediche

ABANO TERME - Tel. 049.8600828
 PADOVA - Tel. 049.8648797



LA GRIFFE
 PARRUCCHIERI

Via Romana Aponense, 116 int. 24
 c/o Centro Commerciale
 «Il Borgo» - Zona Mandria
 Tel. 049.8670445

SU APPUNTAMENTO

Orario continuato:
 dal martedì al venerdì 8.30-19.30 sabato 8.00-17.00

AcegasAps



La Rosa Blu
 Villa Bacchiani

Casa per ferie

Pozza di Fassa (TN) - Tel. 0462.764152



Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

Associazione di Promozione Sociale
 info@usaclipadova.org

LO SPORT PER TUTTI E DI TUTTI

150 società sportive affiliate
20.000 soci



Per i servizi sociali dei lavoratori e dei cittadini

c/o gli Impianti Sportivi
 ogni martedì dalle ore 10.00 alle 11.30
SERVIZI FISCALI
SERVIZI PREVIDENZIALI
LAVORO DOMESTICO



stampa: Village Grafica - Novena Padova

APERTURA DEL PALAZZETTO

dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle 23.00
 sabato e domenica apertura su prenotazione

SEGRETERIA E ISCRIZIONI

dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 16.00 alle 19.30
 Tel. 049.8670510 - Fax 049.8670501 - E-mail: cpus@usaclipadova.org

Assessorato allo Sport
 Comune di Padova
 Consiglio di Quartiere n. 5 Sud-Ovest



2011
2012

SPORT PER LA FAMIGLIA



Ginnastica artistica



Ginnastica Ritmica



Wellness



Yoga



Fitness e Pilates



Karate adulti e bambini

Vieni a fare sport con noi!
Ti aspettiamo!

CENTRO POLISPORTIVO US ACLI - PADOVA

PALAZZETTO CA' RASI

Via Ca' Rasi, 2b - Zona Mandria - Tel. 049.8670510 - Fax 049.8670501

E-mail: cpus@usaclipadova.org

www.usaclipadova.org

PRESENTANDOTI CON QUESTO VOLANTINO HAI DIRITTO AD UNA LEZIONE DI PROVA

Fitness

Dal 1 ottobre

«Una ginnastica divertente per restare in forma»

Pausa Pranzo e Sera

Fitness da Ottobre a Maggio
Abbonamento open, frequenza libera

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ
13.10-14.00 BODY TONIC

MARTEDÌ

19.30-20.15 AEROSTEP
20.15-20.30 STRETCHING
20.30-21.15 TONE UP
20.15-20.30 STRETCHING

GIOVEDÌ

19.30-20.15 AEROSTEP
20.15-20.30 STRETCHING
20.30-21.15 GAG
20.15-20.30 STRETCHING

Green Gym

Dal 1 giugno

Fitness Giugno, Luglio, Settembre 2012

MARTEDÌ

19.30-20.20 AEROSTEP
20.20-21.10 TONE UP & STRETCHING

GIOVEDÌ

19.30-20.20 TONE UP E STRETCHING
20.20-21.10 GAG

Personal Trainer

NEW

Lezioni individuali su appuntamento
(mattino, pausa pranzo, pomeriggio e sera),
pacchetti di 5 o 10 lezioni. Prezzi promozionali

Arti Marziali

GŌ JŪ KENPŌ arte marziale cino-giapponese
in collaborazione con A.S.D. Sen Shin Kai - OVER 18 ANNI
Lun e Merc 20.30-22.00

Junior Sport

Dal 12 settembre

«...divertirsi crescendo»

Dal 12 al 16 settembre settimana di prova gratuita

Arti Marziali

GŌ JŪ KENPŌ www.scuolasenshinkai.it in collaborazione con A.S.D. Sen Shin Kai
Go Ju Ryu Karate Do e Wing Chun Kung Fu
Lun e Mer 17.00-18.00 4-7 anni
Lun e Mer 18.00-19.00 8-11 anni
Lun e Mer 19.00-20.00 12-17 anni

Ginnastica artistica

allenamento con: trave bassa e alta, volteggio, minitrampolino elastico e tecnica al corpo libero

GRUPPO ROSA Corso base elementari
Mar e Ven 16.50-18.00

GRUPPO TURCHESE

Corso avanzato elementari
Lun 17.00-18.30
Mer 16.30-18.30
Gio 17.00-18.30

GRUPPO VERDE

Corso avanzato medie + superiori
Lun e Gio 18.30-20.00
Mer 17.00-18.30

Ginnastica ritmica

allenamento con: palla, nastro, cerchio, fune, clavette e tecnica al corpo libero

GRUPPO 1 1^a-2^a elementare
Lun e Mer 16.30-17.30

GRUPPO 2 2^a-3^a elementare
Lun e Mer 17.30-18.30

GRUPPO 3 4^a-5^a elem + medie + 1^a sup
Lun 18.30-20.00
Mer 17.00-18.30

Gli orari del mercoledì potrebbero subire una piccola variazione

Avviamento Ginnastica artistica e ritmica per bambini/e nati nel 2006 ed entro il 31 marzo 2007
Mar e Ven 16.00-16.45

Pilates

il corso si terrà con un minimo di 10 partecipanti

Mar e Ven 18.00-18.50

Wellness

Dal 1 ottobre

«Una ginnastica per tutti e per tutte le età»

Mattino

Wellness da Ottobre a Maggio
Abbonamento per frequenza bisettimanale

AEROBICA DOLCE con Daniela
Lun e Gio 08.30-09.20

TONIFICAZIONE E STRETCHING

con Laila
Mar e Ven 09.00-09.50
con Daniela
Lun e Gio 09.20-10.10

MANTENIMENTO OVER 55

con Daniela
Lun e Gio 10.20-11.10
con Laila
Mar e Ven 09.50-10.40

Yoga

YOGA

Mer 09.00-10.30

Difesa personale

NEW

in collaborazione con A.S.D. Sen Shin Kai

Corso di 10 lezioni Ven 20.30-22.00

Calcio a 5

CAMPO COPERTO E SCOPERTO

tutti i giorni sabato e domenica compresi
promozioni e convenzioni Cral e gruppi aziendali

...inoltre

Animazione Feste di Compleanno

Da giugno Camp e Centri Estivi

Festa di Natale

Saggi ed Esibizioni