

# ADULTI

DAL 2 OTTOBRE "UNA GINNASTICA DIVERTENTE  
PER RESTARE IN FORMA"



## WELLNESS

### AEROBICA DOLCE

LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
con Daniela  
dalle 08.30 alle 09.20

### TONIFICAZIONE E STRETCHING

MARTEDÌ e VENERDÌ  
con Laila  
dalle 09.00 alle 09.50

LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
con Daniela  
dalle 09.20 alle 10.10

### MANTENIMENTO OVER 60

LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
con Daniela  
dalle 10.20 alle 11.10

MARTEDÌ e VENERDÌ  
con Laila  
dalle 09.50 alle 10.40

### PILATES POSTURALE

MARTEDÌ  
con Chiara  
dalle 19.00 alle 20.00

### AUTO SHIATSU

MERCOLEDÌ  
con Erika  
dalle 21.00 alle 22.00



## ZUMBA

LUNEDÌ 20:30 - 21:30  
MERCOLEDÌ 09:00 - 10:00

## GINNASTICA ARTISTICA

DALL' 11 SETTEMBRE

"DIVERTIRSI CRESCENDO"



### GRUPPO COMETE

Corso avviamento scuola dell'infanzia  
MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
dalle 16.00 alle 16.45

### GRUPPO SATURNO

Corso avviamento MASCHI  
DA DEFINIRE

### GRUPPO URANO

1° - 2° - 3° elementare  
MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
dalle 17.00 alle 18.30

### GRUPPO MARTE

4° - 5° elementare  
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
dalle 16.30 alle 17.45

### GRUPPO NETTUNO

Corso scuole Medie  
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
dalle 17.30 alle 19.00  
GIOVEDÌ  
dalle 15.00 alle 16.30

### GRUPPO GIOVE

Superiori e oltre  
LUN - MER - GIO  
dalle 19.00 alle 21.00

### GRUPPI AVANZATI

Stelle, Luna, Sole, Arcobaleno

## GINNASTICA RITMICA

DALL' 11 SETTEMBRE

"DIVERTIRSI CRESCENDO"



### GRUPPO BAMBI

1° - 2° - 3° elementare  
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
dalle 17.30 alle 18.30

### GRUPPO SCOIATTOLI

4° - 5° elementare / 1° media  
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
dalle 18.30 alle 20.00

### GRUPPO CIGNI

Medie e Superiori  
MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
dalle 15.30 alle 17.00

### GRUPPI AVANZATI

Info in segreteria



## ARTI MARZIALI

DALL' 11 SETTEMBRE

**GO JU KENPO** [www.scuolasenshinkai.it](http://www.scuolasenshinkai.it)  
in collaborazione con A.S.D. Sen Shin Kai  
Go Ju Ryu Karate Do e Wing Chun Kung Fu

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
6-10 anni

dalle 17.30 alle 18.30

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
11-14 anni

dalle 18.30 alle 19.30

### AIKIDO

MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
dalle 18.30 alle 19.30

I CORSI SI TERRANNO CON UN MINIMO DI 10 PARTECIPANTI

[WWW.USACLIPADOVA.ORG](http://WWW.USACLIPADOVA.ORG)



## CORRI E CAMMINA

in collaborazione con Corri x Padova  
LUNEDÌ 20:00 - 21:15  
a partire dal 4 ottobre

Dedicato a chi da "camminatore",  
con una specifica assistenza, vuol  
diventare "corridore". Allenamento  
assistito di avvicinamento alla corsa



## CALCIO A 5

Su prenotazione  
CAMPO COPERTO E SCOPERTO

Tutti i giorni sabato e domenica  
compresi. Promozioni e convenzioni  
per società sportive e amatoriali



## ..E INOLTRE

- Animazione feste di compleanno
- Da Giugno camp sportivi
- Festa di Natale
- Saggi ed Esibizioni

# UNIONE SPORTIVA USacli

## PALAZZETTO CA' RASI

Via Ca' Rasi, 2b - Zona Mandria

Ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI  
Associazione di Promozione Sociale  
info@usaclipadova.org



### TELEFONO

0498670510

### FAX

0498670501

### MAIL

cpus@usaclipadova.org

### PAGINA WEB

www.usaclipadova.org

### SEGRETERIA E ISCRIZIONI

Dal lunedì al venerdì

16:00 - 19:30

# UNIONE SPORTIVA USacli2020 S.S.D.A.R.L.

# CA' RASI PADOVA

## SE HAI TESTA USA LE GAMBE

## Palazzetto dello Sport

## PROGRAMMA ATTIVITÀ

dal 2 ottobre 2017  
al 31 maggio 2018