



UNIVERSITÀ  
di **VERONA**

Dipartimento  
di **NEUROSCIENZE,**  
**BIOMEDICINA E MOVIMENTO**



Proposta gennaio 2021

# DAVANTI ALLO SCHERMO IN MOVIMENTO

per studentesse e studenti Univr



## ATTIVITÀ ONLINE CENTRO FITNESS

Allenarsi è un ottimo modo per stare bene, vi invitiamo a farlo insieme al Centro Fitness.

**PER VOI STUDENTESSE E  
STUDENTI**

**4 lezioni a settimana a soli  
10 euro al mese**

Per informazioni Elisa Ridolfi

**324 5414857 - [centrofitness.vr@gmail.com](mailto:centrofitness.vr@gmail.com)**

# AREE DI ATTIVITÀ

## POSTURAL BODY AND MIND

Area adatta a chi ha posture scorrette, tensioni muscolari e tende a muoversi poco; efficace anche acquisire una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo.

## TONE UP AND SYSTEM

Programmi di allenamento finalizzati alla tonificazione dei muscoli e al miglioramento della resistenza e della coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare.

## COREO ACTIVITIES

Area pensata per chi vuole fare allenamento aerobico a bassa intensità e a lunga durata.



## PER ISCRIVERSI

Per iscriverti alle lezioni online occorre scaricare due applicazioni: **Bookyway** e **Zoom**.

Per iscriversi, contattare il Centro Fitness: [centrofitnessvr@gmail.com](mailto:centrofitnessvr@gmail.com).

Per tutte le informazioni, consultare: [www.sport.univr.it](http://www.sport.univr.it)