

Corso

TaekwondoOver

Programma

OBIETTIVO: Migliorare l'equilibrio, l'agilità e la mobilità in sicurezza, combattendo la vita sedentaria; esercitare la memoria attraverso l'apprendimento di sequenze di movimenti, tecniche e la terminologia di base in lingua coreana; favorire la socializzazione e la condivisione di esperienze tra generazioni e coetanei, trasformando lo sport in un momento di gioia e comunità.

Un corso per tutte le età!

TaekwondoOver (o *Taekwondo Over 65*) è un progetto della Federazione Italiana Taekwondo (FITA) dedicato alla terza età per promuovere il benessere psicofisico attraverso l'arte marziale. Progetto patrocinato da Sport e Salute Spa come metodo di abbattimento della sedentarietà e solitudine nella fascia over 65.

La lezione è così suddivisa: Prima fase "riscaldamento"; Seconda fase "tecniche di arti marziali adattate alla terza età".

I giorni presunti per le lezioni bisettimanali sono il **lunedì** e il **giovedì**, al mattino dalle ore 10:30 alle 11:30. Negli stessi giorni è possibile effettuare l'iscrizione al corso presso ASD Centro Arti Marziali Pavia.

Il corso è soggetto a contributo da versare direttamente a: **ASD Centro Arti Marziali Pavia**, società con la quale UNITRE Pavia ha una convenzione.

La convenzione stabilisce che i soci di UNITRE Pavia iscritti all'anno accademico 2026/2027, dovranno versare **un contributo di € 30,00 mensili per la partecipazione al corso**, oltre ad una **quota annuale di € 47,00** per l'iscrizione al ASD per l'anno sportivo che va da settembre 2026 a luglio 2027.

È possibile effettuare una lezione di prova, ma è necessario prenotarla in anticipo.

Ovviamente, chi chiede di accedere al corso di ASD Centro Arti Marziali Pavia dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027, presentando la Tessera UNITRE rinnovata o la Ricevuta attestante l'iscrizione ad UNITRE.

È possibile effettuare l'iscrizione ai corsi di ASD Centro Arti Marziali Pavia, dal 14/09/2026, nelle giornate dal lunedì al venerdì, dalle ore 9:00 alle 22:00.

Di seguito i dettagli del corso TaekwondoOver:

Dettagli

Modalità:	Presenza
Giorno:	lunedì e giovedì
Orario:	10:30 – 11:30
Studenti:	Nr. Max: 50
Sede:	ASD Centro Arti Marziali Pavia Via Treves, 22 (PalaRavizza) 27100 Pavia (PV)

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ **Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it**

con oggetto: Corso di TAI CHI - ASD Centro Arti Marziali Pavia