



Biblioteca dello Sport Padova

Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

*Novità Libri catalogati ed esposti nella **Biblioteca dello Sport***

“Il metodo Galloway per la corsa 5k e 10k” di Jeff Galloway, traduzione di Alessio Rosoldi - editore Mediterranee

L'atleta olimpico Jeff Galloway propone un sistema facile ed efficace per allenarsi e partecipare alle gare 5K e 10K, un training utilizzato con successo da più di 500.000 atleti in tutto il mondo! Il sistema ideato da Galloway vi permetterà di assumere il controllo sulla fatica, riducendo contemporaneamente l'insorgere di dolori e malesseri. I programmi di allenamento illustrati in questo libro sono estremamente efficaci, e aiuteranno qualunque principiante a finire ogni sessione di allenamento nel pieno delle forze, mentre permetteranno ai corridori più esperti di raggiungere gli obiettivi temporali. Vengono inoltre forniti numerosi consigli sulla dieta, il consumo dei grassi, la prevenzione e il trattamento dei disturbi più comuni, la scelta delle scarpe più adatte e i metodi per rimanere motivati. 26 schede e tabelle.

“Piccolo manuale di yoga per bambini” di Clemi Tedeschi, illustrazioni di Sofia Boccato - editore Mondadori

Scopri tutti i poteri dello yoga! Gli esercizi ti saranno utilissimi per: diventare più forte e agile, migliorando negli sport; ritrovare la concentrazione e la chiarezza per fare benissimo i compiti; scoprire in te la gentilezza per stare bene con i tuoi amici; trovare il coraggio e la calma per affrontare le paure e gli stress.

Il catalogo della Biblioteca dello Sport è inserito nel Sistema bibliotecario padovano e dell'Ateneo dell'Università degli Studi di Padova [CERCA](#) (inserire il titolo del libro da ricercare).

Dal 25 maggio 2018 è in vigore il nuovo Regolamento Europeo sulla Protezione dei Dati (GDPR).

Il Comune di Padova detiene gli indirizzi email degli iscritti e li conserva in modo sicuro, utilizzandoli esclusivamente per informare sulle attività eseguite.

Il Comune di Padova assicura che in nessun caso i dati saranno ceduti a terzi.

Nel caso in cui si desideri essere rimossi dal database riservato alle newsletter, è necessario cliccare sul link "Gestione dei propri dati e dell'iscrizione al servizio di newsletter di Padovanet", disponibile in calce ad ogni newsletter ricevuta.

Biblioteca dello Sport

Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova - Associazione Patavina Cultura e Sport

Corso Garibaldi 41 - presso il Palazzo delle Barriere 35121 Padova

telefono 049 8204825 - fax 049 8237712

Email: biblioteca.sport@comune.padova.it

Archivio numeri precedenti