



PalaCus "A.G.Giumanini" - via delle Scienze 100 - 33100 Udine
tel. 0432.421761 - fax 0432.425166 - info@cusudine.org - www.cusudine.org
ORARIO SEGRETERIA: lunedì 10.30-14,00, martedì 11-13, mercoledì 18.30-20, giovedì 17-20

ATTIVITA' E CORSI 2009/2010

versione 8 aggiornata al 14/1/2010

CUS FITNESS CENTER

sede: PalaCus "A.G.Giumanini" - via delle Scienze 100 - Udine
allenamenti personalizzati: gli istruttori Cus Udine sono a disposizione (secondo l'orario esposto in palestra) per programmi di allenamento personalizzati e per l'affiancamento ed il supporto iniziale.
istruttori: Stefano Parisotto, Giovanni Tarantini
orario palestra: lunedì-mercoledì-venerdì 10.30-21.30; martedì-giovedì 12.00-21.30
costo: tariffa mensile - studenti €29, ridotta €35, intera €42 (dal giorno 16 del mese la tariffa per il solo mese in corso è ridotta del 40%; per settembre è ridotta del 60%, per dicembre e gennaio del 10%)
riduzioni: 3-4-5 mesi sconto 10%; 6 mesi o più sconto 20%;
promozione donna: a tutte le iscritte con abbonamenti da 6 mesi o più ulteriore sconto 15%
note: l'abbonamento è strutturato sul mese solare; la palestra apre il 14/9/09 e chiude il 30/6/10

NUOTO

sede: Piscina Comunale - via Pradamano 21 - Udine
corsi e orari
BAMBINI 1: età 5-7 anni, princip. assoluti - martedì e giovedì 18-18.40
BAMBINI 2: età 8-12 anni, intermediol - martedì e giovedì 18.40-19.20
BAMBINI 3: età 8-12 anni, interm. avanz. - martedì e giovedì 19.20-20
BAMBINI 4: età 5-7 anni, intermedio - martedì e giovedì ore 1-18.40
BAMBINI 5: età 8-12 anni, interm. II - martedì e giovedì ore 18.40-19.20
BAMBINI 6: età 13-16 anni, intermedio av. - martedì e giovedì 19.20-20
BAMBINI 7: età 4-6 anni, princip. assoluti - martedì e giovedì 18-18.40
ADULTI principianti assoluti: mercoledì ore 18-19 e venerdì ore 19-20
ADULTI principianti/intermedi: martedì e giovedì ore 19.20-20.00
ADULTI intermedi/avanzati: martedì e giovedì ore 20.00-21.00
periodi: 1° p. 21/09/09-28/1/10 (16 sett.), 2° p. 1/2/10-27/5/10 (17 sett.)
costi: BAMBINI tariffa 1° periodo €195 - tariffa 2° periodo €221 - tariffa entrambi i periodi €375
ADULTI 1° periodo tariffa studenti €195, ridotta €210, intera €225 - 2° periodo tariffa studenti €221, ridotta €238, intera €255 - entrambi i periodi tariffa studenti €375, ridotta €404, intera €432
note: inserimento possibile in qualsiasi momento (con riduzione proporzionale della quota)

AEROBICA

sede: PalaCus "A.G.Giumanini" campo3 - via delle Scienze 100 - Udine
orari: 1° turno lunedì 18.20-19.05, mercoledì 18.30-19.15 - 2° turno lun. 19.10-19.55, merc. 19.20-20.05
istruttrice: Raffaella Zampieri
periodi: 1° periodo 21/9/09 - 20/1/10 (15 settimane) - 2° periodo 25/1/10-31/5/10 (18 settimane)
costo: 1° periodo tariffa studenti €105, ridotta €135, intera €150 - 2° periodo tariffa studenti €126, ridotta €162, intera €180 - entrambi i periodi tariffa studenti €215 €, ridotta €276, intera €300 (*)
promozione: per ogni iscritta che presenta un'amica (mai iscritta ai corsi di aerobica) in omaggio un mese di abbonamento presso il Cus Fitness Center per entrambe.

PALLAVOLO

sede: PalaCus "A.G.Giumanini" - via delle Scienze 100 - Udine
corsi e attività: sono attivati due gruppi, uno amatoriale (campionato CSI) e uno ricreativo.
orari: martedì 20.45-22.30, giovedì 20.45-22.30 (dal 10 settembre 2009 ad aprile 2010)
costo: tariffa unica annuale - studenti 150 €, ridotta 160 €, intera 180 €
altre info: Massimo Vischi - e-mail massimo.vischi@uniud.it

TANGO ARGENTINO

sede: Circolo Arci ZOO - via Fiume 13 - Udine
corsi: sono attivati corsi per principianti, intermedi e avanzati. Lezione dimostrativa: mart. 12/1 ore 20.00
altre info: tel. 3482348411 - e-mail: mym.tango@gmail.com - www.mymtango.blogspot.com

TRIATHLON KIDS

sedi: Piscina Palamoste - Parco Cormor - Campo "Dal Dan" - PalaCus
corso: avviamento al triathlon per bambini e ragazzi 8-16 anni. Da settembre 2009 a luglio 2010.
orari nati 1998/2002: lunedì e venerdì 15-16 (nuoto) - giovedì 15-16.30 o 18-19.30 (corsa)
orari nati 1993/1997: lunedì, mercoledì e venerdì 15-16.30 (nuoto) - giovedì 18-19.30 (corsa)
il programma di allenamento in bici ed eventuali altre variazioni vengono concordate individualmente
costo: tariffa unica annuale (rateizzabile) - nati 1998/2002 €350, nati 1993/1997 €450

YOGA

sede: associaz. culturale ricreativa Waira-Aiar - via San Rocco 2 - Udine
corso base: dal 25/1/10 al 31/5/10 ogni martedì 19-20.20 (con questo livello si può ottenere la padronanza di alcune sequenze complete, oltre ad un approccio alle tecniche di "pulizia" -krya-)
corso avanzato II: dal 25/1/10 al 31/5/10 ogni martedì 20.30-22 (dalla padronanza del corpo con le asana, il pranayama e la concentrazione verso la meditazione e la riscoperta delle proprie potenzialità)
costo: tariffa studenti €130, ridotta €160, intera €160
info: dettagli sul corso anche su www.cusudine.org - per altre informazioni: Sandra tel. 3316895316

PALLAMANO

sede: Palestra ITG "Marinoni" - viale Mons. Nogara 2 / ingresso da via della Faula - Udine
corsi e attività: under 12 (nati 1999-2000-'01) e under 14 (nati 1996-'97-'98) sia maschile che femminile
tecnici: prof. Stefano Bearzi, Claudia D'Odorico, Raffaella Gorassini
orari: U12 e U14: lunedì e giovedì 17-19; U16 femminile: lunedì 17-19, martedì 18-20, giovedì 18-20
costi: quota annuale under 11 €200, quota annuale under 14 €250
info: per informazioni rivolgersi al responsabile dell'attività prof. Bearzi Stefano (tel. 349.2325272)

TAEKWONDO (conv. ASD Taekwondo)

sede: ASD Taekwondo tradizionale - viale Palmanova 360/a - Udine
corso base: lunedì 20-21, mercoledì 19.30-21, giovedì 19-20, venerdì 20-21 (seduta stretching)
corso avanzato: lunedì 19-20, martedì e giovedì 20-21, mercoledì 19.30-21, venerdì 20-21 (stretching)
costo riservato a studenti universitari: tariffa unica euro 200 (da versare presso la sede ASD Taekwondo previa esibizione tessera CUS)
altre informazioni: tel. 3391907476, 3492257242, 3293965124 - e-mail l.drexler@libero.it

RUGBY

attività: squadra agonistica della sezione, impegnata nel campionato interregionale di serie C; allenamenti presso campo sportivo di via Padova a Cussignacco - Udine
info: rugby@cusudine.org; Lorenzo Bruno tel. 3483996478

TENNISTAVOLO

sede 1: palestra "Girardini" – via Judrio (lat. via Cividale) – Udine
corsi-orari sede 1: corsi per tutti i livelli; lunedì 17.00-19.00 e mercoledì 17.30-19.30
sede 2: palestra Palacus – via Delle Scienze 100 - Udine
corsi-orari sede 2: corsi per tutti i livelli; giovedì 16.00-18.00
info: lezioni di prova gratuite; costi variabili in base al livello di pratica scelto; per informazioni Thomas Di Giusto (tel. 3494528254 dopo le 18) e Spadaccini Roberto (tel. 3355410825).

CORSA SU STRADA

attività: allenamenti gruppo agonistico programmati martedì e giovedì 19-20.30 con ritrovo al PalaCus
info: per informazioni rivolgersi al responsabile di sezione Renzo Roiatti (r.roiatti@alice.it)

SCACCHI

attività: sezione agonistica con attività singola e a squadre, sia senior che giovanile
info: responsabile Mauro Solari (tel. 339.1611472 – ms262@libero.it)

CANOA POLO

attività: sezione agonistica che partecipa al campionato nazionale di serie B, prevede attività giovanile
info: Emiliano (tel. 3661066923 – emilianofacchinetti@yahoo.it), Sirio (tel. 3281547453)

JUDO (convenzione DLF Udine)

sede: Palasport "M. Benedetti" – via Marangoni 46 – Udine
corso amatoriale: per adulti principianti e non che intendono praticare judo a livello amatoriale – **corso "giovani":** lun 19-20 e mer 18.30-19.30 – **orari "adulti":** lun 20-21.15, mer 19.30-20.45, ven 20-21.15
corso agonisti: per agonisti che necessitano di supporto tecnico, anche rimanendo tesserati con propria società – **orari:** lun 19.30-21, mar 19.45-21.15, mer 18.30-19.30, gio 19.45-21.15, ven 19.45-21.15
periodo: da settembre 2009 a luglio 2010, con inserimento possibile in qualsiasi momento
costo in convenzione per tesserati CUS Udine: iscrizione annuale (tesseramento Fijlkam-Dlf) - tariffa unica €30; quota mensile - tariffa studenti €25, tariffa ridotta €29
altre info: segreteria Dlf Judo (presso Palasport Benedetti) da lunedì a giovedì 16.30-20.

NOLEGGIO CAMPO CENTRALE PALACUS

Per gruppi organizzati è possibile affittare gli spazi del PalaCus (palestra centrale o frazione) per attività sportiva (calcio a 5, basket, pallavolo, ecc.); giornate e orari di disponibilità sul sito www.cusudine.org
costo: € 50 + iva all'ora, comprensivo di illuminazione, riscaldamento, uso spogliatoi e docce
prenotazioni: inviare mail a info@cusudine.org con dati e recapiti del richiedente e tipologia dell'attività

ATTIVITA' SEZIONE DI GORIZIA

pallavolo mista: lunedì e mercoledì 21-23 presso Palestra Polo Liceale via Diaz 20 – Gorizia
calcetto femminile: giovedì 21-23 presso Circolo Tennis Zaccarelli viale XX Settembre 3 – Gorizia
ballo (latinoamericani, caraibici, tango, valzer): giovedì 21-22.30 presso Palestra via Diaz 20 – Gorizia
aerodance/cliplance: martedì 21-22 presso Palestra Polo Liceale via Diaz 20 – Gorizia
info: responsabile Silvia Ambu – e-mail: silvia_ambu@ymail.com

SKIPASS UNIVERSITARIO PROMOTUR

cos'è: skipass scontato a 15 € dal lunedì al venerdì escluso dal 20/12 al 6/1 e festività infrasettimanali
per chi: studenti universitari regolarmente iscritti per il 2009/10 e tesserati per il Cus Udine, in possesso della card riservata alla promozione Cus Udine – Promotur
costo rilascio card: 5 € per chi è già tesserato Cus Udine, in promozione a 1 € per i non tesserati.

CONVENZIONI PER I TESSERATI

CAMPUS INVERNALI UNIVERSITARI (studenti e ev. pers. univ.)
Valzoldana
Bardonecchia
Fai della Paganella
Pinzolo
tutte le informazioni sul sito www.cusudine.org

CONVENZIONI COMMERCIALI

Sorelle Ramonda – Reana del Rojale – Udine
sconto 15% su tutti gli articoli esposti (non cumulabili con altri sconti/saldi) eccetto:
- sconto 10% su articoli Gant, Paul&Shark, Pollini, Samsonite
- nessuno sconto su Aprica, Bassetti, Benetton, Frankie Morello, Fred Perry, MacLaren, Lacoste, Serafini, Sisley, Undercolors, Zerododici
sconto 15% presso bar ristorante Spazio Ramonda
INA Assitalia – Agenzia Gen. Udine – piazza XX Settembre 23 – Udine
sconto 25% polizza auto – sconto 20% polizza abitazione – sconto 25% polizza infortuni
Libreria Ribis – via Paolo Canciani 14 – Udine
sconto 13% su libri vario genere – escl. testi scol.
Ottica Optex Amicolor – via del Gelso 7 – Udine
sconto 25% su occhiali da vista completi
L.S. Car Audio – via Nazionale 52 – Tavagnacco (UD)
sconti 5-20% su vari articoli e servizi
Parafarmacia La Bottega delle Erbe – via Udine 69 – Tavagnacco (UD)
sconto 10% su tutti gli articoli sia cosmetici che curativi (compresa omeopatia)
Beauty Pass – via Mantica 35 A/3 – Udine
sconto 10% su Pulizia Viso, "Pacchetti Cera" e prodotti specifici "Cure Estetiche"
Agenzia Viaggi El Kebir – via Aquileia 34/B – Udine
sconto 5% sui pacchetti turismo

INFO BOX

• Modalità di iscrizione

Per partecipare alle attività CUS Udine è necessario provvedere al tesseramento CUSI per l'anno 2009/2010 (valido fino al 31/8/10). Il tesseramento consente l'accesso alle attività ed alle convenzioni organizzate e stipulate dal CUS Udine, nonché alla copertura assicurativa prevista dalla polizza stipulata dal CUSI a livello nazionale (informazioni su www.cusudine.org). Per il tesseramento è necessario consegnare:

- modulo di tesseramento (disponibile in segreteria o sul sito);
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica (salvo dove diversamente ed espressamente specificato);
- una foto formato tessera.

E' inoltre obbligatorio esibire un documento attestante il proprio status universitario (libretto, smart card, ricevuta delle tasse universitarie, certificato).

• Quote e pagamenti

Le quote per il **tesseramento** annuale CUSI sono le seguenti:

TARIFFA STUDENTI 14 € - RIDOTTA 15 € - INTERA 18 €

Si specifica che la tariffa "studenti" è riservata esclusivamente agli studenti iscritti all'Università degli Studi di Udine per l'anno accademico 2009/10; la tariffa "ridotta" è riservata agli altri studenti (scuole elementari, medie, superiori ed altri Atenei), agli iscritti al Circolo Dipendenti Universitari (Udine), ed eventualmente ai beneficiari di particolari convenzioni stipulate dal CUS Udine (aggiornamenti sul sito www.cusudine.org). Si specifica inoltre che gli

studenti universitari iscritti al CUS Trieste non devono effettuare un nuovo tesseramento presso il CUS Udine.

E' poi necessario provvedere al pagamento della quota di **iscrizione** per ciascuno dei corsi o delle attività cui si intende partecipare, secondo il tariffario ufficiale. Possibilità di pagamento:

- bollettino c/c postale n. 12085338 intestato a Cus Udine – via delle Scienze 100 – Udine;
- bonifico su c/c BancoPosta intestato a Cus Udine, IBAN: IT05Z 07601 12300 000012085338;
- contanti presso la segreteria Cus Udine.

Nel caso di pagamento con bollettino o bonifico è necessario consegnare una copia dell'attestazione o ricevuta del versamento.

Si comunica che i rimborsi delle quote già versate saranno concessi solo nel caso di sospensioni o annullamenti delle attività non imputabili all'utente.

• Accesso ai corsi

Si avvisano gli utenti che per tutte le tipologie di corsi è solitamente possibile accedere a periodi di prova gratuiti, secondo le indicazioni della segreteria o dei responsabili delle attività. La partecipazione alle lezioni successive è subordinata al pagamento della quota prevista.

Per l'accesso alle attività sarà necessario portare con sé ed esibire a richiesta la tessera nominativa personale rilasciata dalla segreteria all'atto dell'iscrizione.