



ORARIO SEGRETERIA

SEGRETERIA CENTRALE PalaCUS lunedì – martedì – mercoledì 16.30-19.00, giovedì 10.00 – 12.00

INFORMAZIONI GENERALI

Modalità di iscrizione Per partecipare alle attività CUS Udine è necessario provvedere al tesseramento CUSI per l'anno 2016/17 (valido fino al 31/8/2017). 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 in segreteria e su www.cusudine.org). Per il tesseramento è necessario consegnare:

- modulo di tesseramento CUSI/CUS UDINE 16/17 (in segreteria e www.cusudine.org);
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica (salvo dove diversamente specificato), qualora il certificato scada nel corso dell'anno sportivo va **tempestivamente rinnovato pena immediata sospensione da qualsiasi attività** (a tal proposito è attiva la convenzione con il Centro Medicus email info@centromedicus.it - tel. 0432.548991 – www.centromedicus.it).

QUOTE E PAGAMENTI Le quote per il tesseramento annuale CUSI sono le seguenti:

TARIFFA STUDENTI 14 € - RIDOTTA 16 € - INTERA 18 € (interni e Sezioni 5 €)

Tariffa STUDENTI: studenti iscritti all'Università degli Studi di Udine per l'anno accademico 2016/17 e Conservatorio Statale J. Tomadini di Udine. Tariffa RIDOTTA: studenti laureati all'Università di Udine, altri studenti, Circolo Dipendenti Universitari (Udine), dipendenti universitari in genere ed eventualmente ai beneficiari di particolari convenzioni stipulate dal CUS Udine (info aggiornate su www.cusudine.org).

Gli studenti universitari iscritti al CUS Trieste non devono effettuare un nuovo tesseramento.

E' poi necessario, oltre al tesseramento, provvedere al pagamento della quota di iscrizione per ciascuno dei corsi o delle attività cui si intende partecipare:

- bonifico IBAN: IT13B 05484 12303 053570420531, intestato a CUS Udine presso Banca Cividale;
- contanti e bancomat/carta di credito presso la segreteria CUS Udine (negli orari indicati).

ACCESSO AI CORSI E ALLE ATTIVITA' Si avvisano gli utenti che per tutte le tipologie di corsi è solitamente possibile accedere a una lezione di prova gratuita, previa comunicazione presso la segreteria CUS Udine. La partecipazione alle lezioni successive è subordinata al pagamento della quota prevista. Per l'accesso alle attività sarà necessario portare con sé ed esibire la tessera personale rilasciata dalla segreteria all'atto dell'iscrizione.

CORSI E ATTIVITA' CUS UDINE

CUS FITNESS CENTER

Sala macchine dotata di attrezzature ideali per l'allenamento, con il supporto di personale qualificato.

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine.

Attività: dal 12/9/2016 al 28/7/2016 (chiusure festività e ponti: 1/11/16, 8-9-10-11/12/16, dal 23/12/16 al 8/1/17, 14-15-16-17/4/17, 25/4/17, 1/5/17, 2-3-4/6/17).

Orari: da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle ore 22.00 (orario continuato), dal 22/10/16 a tutto maggio 2017, anche sabato 9.30-13.30 e domenica 9.30-13.30.

Staff per assistenza e programmi di allenamento: consulta gli orari sul sito www.cusudine.org

TARIFFE €	Studenti	Ridotta	Intera
Mensile completo	€ 30	€ 35	€ 40
Trimestrale completo	€ 78	€ 96	€ 108
Semestrale completo	€ 144	€ 168	€ 192
Mensile orario ridotto*	€ 20	€ 25	€ 30
Trimestrale orario ridotto*	€ 54	€ 63	€ 75
Semestrale orario ridotto*	€ 96	€ 114	€ 138

NOTE E PROMOZIONI

- (*) L'orario "ridotto" comporta l'accesso alla palestra dall'apertura e fino alle ore 15.00
- Tariffe comprensive di uso spogliatoi e docce
- Per accedere alla palestra è necessario utilizzare scarpe da ginnastica pulite ed un asciugamano personale.
- All'atto dell'iscrizione al CUS Fitness Center viene consegnata un'apposita Smart Card dotata di chip che consente l'accesso alla palestra sala macchine mediante tornello automatico, il quale effettua il controllo sulla validità dell'abbonamento e del certificato medico. La Smart Card viene consegnata per frequentare il CUS Fitness Center dopo versamento di € 5 a titolo di CAUZIONE; al termine della frequenza in palestra va riconsegnata alla segreteria CUS UDINE e la cauzione verrà restituita.

TRX

Vuoi metterti alla prova con nuovi esercizi? Vuoi migliorare la postura e la stabilità del corpo? Vuoi migliorare il tuo corpo divertendoti? ... MAKE YOUR BODY YOUR MACHINE! Allenati con il TRX, attrezzo composto da semplici cinghie e maniglie che permettono di migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio, sfruttando semplicemente il peso corporeo. Per info: stefano.paris8@gmail.com.

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine **STAFF:** Stefano Parisotto, Michael Puto

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
ciclo 10 lezioni	€ 80	€ 100	€ 115
bimestrale: 2 / 3 lezioni a settimana	€ 125 / 190	€ 160 / 240	€ 180 / 270
trimestrale: 2 / 3 lezioni a settimana	€ 190 / 250	€ 240 / 325	€ 270 / 360

AEROBICA/STEP

L'aerobica è un'attività che si sviluppa attraverso una serie di esercizi caratterizzati da una intensità moderata finalizzati a tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva. Ottimo per rimettersi e stare in forma! Il corso si propone di raggiungere gradualmente un buon livello di utilizzo dello step in tutte le sue declinazioni. All'interno della lezione si alterneranno parti di lavoro cardiovascolare e parti di tonificazione. Il tutto senza perdere di vista l'obiettivo più importante: il divertimento!

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Periodi: primo periodo dal 26/9/2016 al 30/1/2017, secondo periodo dal 2/2/2017 al 29/5/2017

Orari: lunedì e giovedì 1° turno 18.15-19.00, 2° turno 19.00-19.45 **STAFF Istruttrice:** Raffaella Zampieri

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (32 lezioni)	€ 128	€ 160	€ 183

TOTAL BODY

(ex AeroGAG) Lezione di tono. Il corso propone esercizi mirati per la tonificazione dei principali gruppi muscolari. Associato preferibilmente alle lezioni cardiovascolari di Aerobica/Step o da solo, offre un'ampia gamma di tecniche e diversi stili di lavoro che lo renderanno variegato e assolutamente allenante.

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine (Sala "Panorama" - primo piano)

Periodi: primo periodo dal 18/10/16 al 31/01/17, secondo periodo dal 14/2/2017 al 30/5/2017

Orari: martedì primo turno 19.00-19.50, eventuali turni ulteriori in caso di iscrizioni

STAFF Istruttrice: Raffaella Zampieri

Posti disponibili: minimo 5, massimo 9 per turno

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (15 lezioni)	€ 83	€ 99	€ 113

AUTODIFESA

Corso di autodifesa per tutti, donne e uomini (età minima: 16 anni), anche senza preparazione atletica, basato su programmi didattici estrapolati dal Krav Maga e dal Ju Jitsu militare.

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Data inizio corso: lunedì 3/10/2016 **Periodi:** primo periodo ottobre/gennaio, secondo febbraio/giugno

Orari: lunedì 18.45-19.45 e giovedì 19.45-20.45

TARIFFE	Studenti	Studenti (scuole superiori)	Ridotta (anche forze dell'ordine, militari, ecc.)	Intera
secondo p. (feb-giu)	€ 115	€ 135	€ 145	€ 165

NOTE E PROMOZIONI

- Abbigliamento consigliato : pantaloni tuta ginnica, maglietta, scarpe ginniche, ginocchiere morbide, gomitiere morbide.
- Per frequenza di una volta a settimana, sconto del 30% sulle tariffe sopra esposte.
- **Per tutta la durata del proprio abbonamento Autodifesa è possibile usufruire della palestra CUS Fitness Center al prezzo agevolato di €10/mese.**

GINNASTICA PELVICA

Cos'è il pavimento pelvico? Come stimolarlo? Come sentirlo? Quale respirazione? Come muoverlo? Percorso teorico-pratico di conoscenza della zona pelvica, dedicato a tutte le donne per portare maggior consapevolezza della zona del perineo e arricchire la sensorialità. L'attività insegna a contrarre e rilassare la muscolatura superficiale e profonda del perineo. Le esercitazioni in una seconda fase mireranno ad applicare gli esercizi di tonificazione e le attività quotidiane ad una corretta tenuta del pavimento pelvico, nell'ottica di prevenire possibili problematiche.

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine (Sala "Panorama" - primo piano)

Periodi: primo ciclo dal 6/10/2016 al 15/12/2016, secondo ciclo da gennaio 2017

Orari: giovedì 19.10-20.10

STAFF Istruttrice: prof.ssa Chiara Mantesso

Posti disponibili: minimo 6, massimo 10

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
ciclo 10 lezioni	€ 45	€ 55	€ 62

GINNASTICA IN PAUSA PRANZO

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano: migliorare il proprio livello di allenamento cardiovascolare, attraverso un graduale aumento della resistenza aerobica; migliorare la forza/elasticità muscolare e mobilità articolare; migliorare il tono muscolare generale e il rapporto tra massa magra e massa grassa; migliorare l'equilibrio, il controllo posturale e la flessibilità/funzionalità muscolare (core stability e functional training).

Sede: PalaCUS "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Periodi: primo periodo dal 21/11/16 al 27/2/17, secondo periodo dal 1/3/17 al 31/5/17

Orari: lunedì 13.30-14.30; mercoledì 13.30-14.30; venerdì 13.30-14.30

STAFF Istruttori: prof.ssa Michela Romano; prof. Federico Pozzi

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (37 lezioni)	€ 111	€ 148	€ 185

KUNDALINI YOGA

Incontri di kundalini yoga, di tradizione antichissima, chiamato anche yoga della consapevolezza. Ognuno arriva a conoscere il suo completo potenziale ignoto già presente dentro di sé. Consapevolezza è una relazione finita con l'infinito... vi porterà a pianificare agevolmente la vostra vita in ogni direzione, potrete radiare creatività ed infinità in tutti gli aspetti della vostra esistenza. Utilizziamo posizioni statiche (asanas) movimenti ritmati dal respiro e dai mantra, controllo del respiro (pranayama), meditazioni, rilassamenti. Migliora il funzionamento dell'organismo, rilassa e fortifica il sistema nervoso riducendo ansia e stress, rende la mente più lucida e pronta. La relazione con l'energia dell'universo diventa più intensa e consapevole. *Consigliato uso tappetino e coperta.*

Sede: Palacus "A.G.Giuanini" – via delle Scienze 100 – Udine (Sala "Panorama" - primo piano)

Periodi: primo periodo dal 13/10/2016 al 26/1/2017, secondo periodo dal 2/2/2017 al 25/5/2017

Orari: giovedì 20.15-21.45

STAFF Istruttrice: Marzia Palumbo

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (17 lezioni)	€ 145	€ 170	€ 196

ZUMBA FITNESS

Zumba Fitness è un vero e proprio programma di fitness basato su esercizi aerobici che coinvolgono tutti i muscoli del corpo, accompagnato da musiche latine e passi di balli e danze dai sapori caribici ed esotici (come salsa, merengue, cumbia, reggaeton e altri), capaci di non far percepire la fatica. Zumba Fitness è indirizzato ad un pubblico sia maschile che femminile di tutte le età.

Sede: Palacus "A.G.Giuanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Periodi: primo periodo dal 27/9/2016 al 31/1/2017, secondo periodo dal 2/2/2017 al 30/5/2017

Orari: martedì 18.55-19.50 e giovedì 18.55-19.50 **STAFF Istruttrice:** Michelle Biasutti – istruttrice Z.I.N.

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (33 lezioni)	€ 132	€ 165	€ 189

NOTE: Porta con te un asciugamano e/o un tappetino

STONE UP

Programma di esercizi finalizzati alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza attraverso un intenso lavoro cardiovascolare. Questo allenamento rafforza e rassoda sia la parte superiore che inferiore del corpo con esercizi mirati a scolpire in modo efficace glutei, fianchi, addome. Gli esercizi comprendono serie di semplici movimenti a terra o in posizione eretta, che oltre a contribuire al miglioramento dell'aspetto estetico complessivo, consentono di scaricare ansia e stress a ritmo di musica.

Sede: Palacus "A.G.Giuanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Periodi: primo periodo dal 27/9/2016 al 31/1/2017, secondo periodo dal 2/2/2017 al 30/5/2017

Orari: martedì 19.50-20.45 e giovedì 19.50-20.45

STAFF Istruttrice: Michelle Biasutti – istruttrice Z.I.N.

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (33 lezioni)	€ 132	€ 165	€ 189

NOTE: Porta con te un asciugamano e/o un tappetino

PILATES

Il Pilates è una disciplina d'allenamento ginnico ideata all'inizio del '900 da Joseph Pilates con l'obiettivo di potenziare la tonicità e la flessibilità muscolo-scheletrica, favorire la coordinazione e la percezione del corpo e del movimento per raggiungere un equilibrio psico-fisico ideale. Questo corso privilegia l'insegnamento di un movimento armonico ed integrato, nel rispetto della condizione posturale di partenza di ciascuno, lavorando per migliorarla e per garantirne l'assimilazione ed il mantenimento inconscio nella vita di ogni giorno. Ideale se abbinata ad altra attività sportiva!

Sede: Palacus "A.G.Giuanini" – via delle Scienze 100 – Udine

Periodi: primo periodo dal 22/9/2016 al 31/1/2017, secondo periodo dal 2/2/2017 al 30/5/2017

Orari: martedì 18.00-18.55 e giovedì 18.00-18.55

STAFF Istruttrice: prof.ssa Chiara Mantesso

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (33 lezioni)	€ 149	€ 182	€ 205

SWEET GYM

Tecniche di presa di coscienza del proprio corpo attraverso posizioni di estensione ed esercizi di auto massaggio interno (muscoli su ossa) che restituiscono ai tessuti muscolari elasticità, mobilità e il potenziale dinamismo. Esercizi di condizionamento muscolare, esercizi di tipo posturale (pilates - antalgica), esercizi di destabilizzazione. Un ri-equilibrio psicofisico, miglioramento della postura, mobilitazione delle articolazioni, sollievo della colonna vertebrale, eliminazione delle tensioni, sonno più tranquillo, affinamento dei sensi. Adatta a tutti, anche a chi già pratica attività sportiva!

Sede: Palestra "grande" I.T.C. Deganutti – via Armando Diaz 60 – Udine

Periodi: primo periodo dal 10/10/2016 al 21/12/2016, secondo periodo dal 9/1/2017 al 31/5/2017

Orari: lunedì 19.00-20.00 e mercoledì 19.00-20.00

STAFF Istruttore: prof. Andrea Cominotto

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
secondo periodo (40 lezioni)	€ 160	€ 200	€ 228

Seminari tematici: BENESSERE SU MISURA



Benessere su misura vi offre l'opportunità di sperimentare mese per mese, secondo le stagioni, un percorso di seminari tematici utili che si possono applicare anche a casa. Partendo da ottobre vi seguiremo con diverse esperienze fino a giugno. L'autunno porta con sé l'energia dell'estate e il bisogno di muoversi per la tonificazione del corpo. L'inverno è il principio di diversi disturbi tipici della stagione, il più comune e conosciuto il mal di schiena e lo stress, che si previene con specifici esercizi fisici e con mirati esercizi di respiro. Andando verso la bella stagione si potrà stimolare le ghiandole del corpo, ossigenare i muscoli del viso, conoscere gli effetti dell'energia del sole e praticare l'attività all'aperto.

Sede: Palacus "A.G.Giuanini" – via delle Scienze 100 – Udine (sala "Panorama" – primo piano)

Orari: lunedì 20.30-22 **STAFF Istr.:** Carla Alzanavi (tel. 333.2006342, e-mail carlaalzanavi@yahoo.it)

SEMINARI

- 10 esercizi per un corpo snello: 31/10/2016
- 10 esercizi contro il mal di schiena: 14/11/2016
- 10 esercizi contro lo stress: 30/1/2017
- 5 esercizi respiratori per rigenerarsi: 13/2/2017
- 5 tibetani, 5 esercizi per meditare, respirare e vivere a lungo: 13/3/2017
- 10 esercizi per il viso: 03/04/2017
- Il saluto al sole: teoria e pratica: 15/5/2017
- Ancora 10 eserc. per un corpo snello: 19/6/2017

TARIFFE una lezione: studenti € 20, ridotta € 23, intera € 25; pacch. 4 seminari -10%; 8 seminari: -15%

NOTE

- Per ogni seminario, il partecipante riceverà il materiale didattico relativo.
- Necessario effettuare la prenotazione per ciascun seminario entro 10 giorni.
- Ogni seminario sarà confermato con la prenotazione minima di 5 partecipanti.
- **Abbigliamento:** tuta da ginnastica, scarpe da ginnastica per i 10 esercizi sul corpo snello, stuoia propria, calzetti antiscivolo, copertina e asciugamano

ATTIVITA' E CORSI CONVENZIONATI

Per aderire alle convenzioni è necessario presentarsi con la tessera CUSI/CUS Udine 2016/17

JUDO

CORSI/ATTIVITA': La proposta del DLF Judo si rivolge alle seguenti due categorie:

- adulti, principianti e non, che intendono praticare judo a livello amatoriale
- agonisti che, trasferiti a Udine per motivi di studio, abbisognano di un supporto tecnico pur rimanendo tesserati Fijlkam con la propria società

CONVENZIONE: Quota mensile € 30 (più tesseramento DLF e Fijlkam al costo una tantum di € 30)

NOTE: Possibilità di inserimento in qualsiasi momento; possibilità di partecipare a n.2 lezioni di prova gratuite, indossando una semplice tuta da ginnastica.

INFO: Palasport "Benedetti" - via Marangoni 46 – Udine (orario: da lunedì a giovedì 16-20).

"Judo Yama Arashi": email yamaarashjudine@gmail.com, milena.judo@libero.it

TAEKWONDO E STRONG WOMEN

TAE KWON DO: disciplina del calcio e del pugno, come i tre elementi: aria, terra e fuoco, presenti nella bandiera coreana. L'unità rappresentata dalla mescolanza di questi 3 elementi, è l'idea alla base di questa disciplina orientale di arti marziali, fondata dal generale Choi il scorso secolo. Egli integrò ciò che intendeva essere il meglio delle discipline di altre nazioni (Cina e Giappone), con le antiche tradizioni di combattimento coreano.

STRONG WOMEN: donne più forti! La dolcezza femminile, può combinarsi con la forza e determinazione interiore per essere una donna pronta alle sfide e difficoltà del futuro. Elementi indispensabili dell'autodifesa sono un corpo forte e agile, tonificare i muscoli per averne proprietà, riflessi che permettano reazioni consapevoli e lucide di fronte a situazioni di bisogno, che in qualsiasi momento della vita possono capitare. Nel corso si proporranno esercizi specifici per mantenersi in forma e sviluppare reattività muscolare. Si potrà inoltre sperimentare guantoni e colpitori, per ottenere braccia più forti e un nuovo dinamismo corporeo.

TARIFFE Costo trimestrale in promozione per i tesserati CUS Udine: 50 €. Promozione fino all'11/11/16.

CONTATTI sede: viale Palmanova 360 – Udine

e-mail: info@taekwondo-drexler.it – tel. 339.1907476 – web: www.taekwondo-drexler.it

Attività SEZIONI AGONISTICHE CUS UDINE

CORSA SU STRADA La sezione gestisce gruppi sia per l'avviamento alla disciplina, sia per il semplice "mantenersi in forma", sia per la preparazione a gare e manifestazioni (campestri, maratone, mezza maratone, ecc.). Gli allenamenti si svolgono il martedì e il giovedì, con ritrovo presso il PalaCUS.

INFO Segreteria presso il PalaCUS ogni giovedì dalle 19.00 alle 20.30 - e-mail running@cusudine.org

CANOA POLO Nella sezione Canoa/Kayak il CUS Udine è affiliato alla federazione nazionale dal 2003 e partecipa al campionato di serie B di Canoa Polo. Il gruppo è attivo anche nell'organizzazione di un torneo internazionale di canoa polo e di altri eventi promozionali, nonché di periodici corsi per avvicinare nuovi praticanti a questa affascinante disciplina.

INFO web www.canoapoloFriuli.it - www.scuolakayakFriuli.com - e-mail info@scuolakayakFriuli.com

BASKET La sezione organizza una squadra agonistica iscritta al campionato FIP di Prima Divisione e una squadra amatoriale iscritta alla UISP: un'occasione di svago per praticare del basket in compagnia! Quota di iscrizione stagionale gruppo UISP: studenti €180, ridotta €205, intera €215.

INFO Stefano Bergomas (tel. 3498133009, email info@stefanobergomas.com)

PALLAMANO & PALLAMANO KIDS La sezione è iscritta alla FIGH ed effettua attività "senior" e giovanile; svolge anche attività per l'avviamento alla pallamano dai 7 anni in su. Gli allenamenti si svolgono presso il PalaCUS. La tariffa annuale per l'attività giovanile è di 200 euro.

INFO Referente tecnico: Claudia D'Odorico (e-mail pallamanocusudine@gmail.com; tel. 3470034754).

PALLAVOLO La sezione organizza due gruppi squadra partecipanti al campionato CSI misto 3+3 (necessità di certificato medico agonistico), e un terzo gruppo per attività ricreativa. Sono previsti di base due appuntamenti settimanali tra allenamenti e partite. Quote stagionali: gruppi A e B (agonistici) studenti €180, ridotta €205, intera €215; gruppo C (non agonistico) studenti €170, ridotta €195, intera €205.

INFO Responsabili gruppi: A) Giorgia Casarsa (email giorgia.casarsa17@gmail.com); B) Alessandro Rosso (email alared91@live.it); C) Cecilia Rubino (rubino90@hotmail.it)

SCACCHI La sezione partecipa con più squadre a campionati nazionali e regionali, oltre a numerosi tornei di squadra e individuali. I giocatori sono seguiti dagli istruttori Roger Rorato, Vittoria Lakatos e Mauro Solari, con corsi e lezioni organizzati su più livelli. Gli allenamenti/incontri si svolgono presso Quarta Dimensione (via Ermes di Colloredo 14 – Udine) e il Bearzi (via Don Bosco 2 – Udine).

INFO Mauro Solari (tel. 339.1611472 - e-mail mauros262@gmail.com)

TENNISTAVOLO & TENNISTAVOLO KIDS Il CUS Udine, in collaborazione con il Circolo Dipendenti Universitari di Udine, ha attivato una sezione di tennistavolo, che svolge attività sia amatoriale che agonistica, nonché organizza corsi di tennistavolo per ragazzi e ragazze dai 10 ai 15 anni.

INFO Responsabili: Marcellino Gaudenzi (email gaudenzi2@libero.it, tel. 3289424314); Enrico Mascelloni (email mani.rangers@gmail.com; tel. 3406096650)

TRIATHLON & TRIATHLON KIDS La sezione gestisce gruppi di atleti elite/age group e amatoriali, anche nell'avviamento alla disciplina, con coordinamento per gli allenamenti (sono previste agevolazioni per gli studenti universitari). La Sezione Triathlon organizza anche il corso di avviamento alla disciplina per bambini, a partire dai 6 anni. L'attività va da settembre a luglio, con inserimenti possibili anche nel corso dell'anno. Le attività di svolgimento nelle piscine comunali di via Pradamano e Palamostre di via Ampezzo a Udine e presso il Palacus in via Delle Scienze.

INFO Segreteria PalaCUS il venerdì 18.30-20.30. E-mail: triathlon@cusudine.org - web: www.triathleti.it

Seguici...

