

**NUOVA  
APERTURA**

**PALESTRA DOMUS UTINENSIS**

**ERDISU  
UDINE**

Viene restituita all'utilizzo la palestra sita presso la Domus Utinensis di Viale Ungheria 39 a Udine, composta da 2 sale (una per il corpo libero, dove si terranno corsi di zumba, yoga, avviamento alle arti marziali, aerobica, step, pilates, stretching e pancafit, ed una sala macchine che vanta n° 70 tra macchine e attrezzature, per l'attività cardio-fitness ed il body building). La palestra è dotata di 2 spogliatoi completi di servizi e docce.

## **ORARI APERTURA *sala macchine***

dal lunedì al venerdì  
dalle 9:30 alle 14:30 e dalle 17:00 alle 21:00  
sabato dalle 9:30 alle 12:30

## **ORARI SEGRETERIA CUS Udine**

**(per iscrizioni alla sala macchine e ai corsi)**

dal lunedì al venerdì  
dalle 12:30 alle 14:30 e dalle 17:00 alle 21:00  
*durante le altre fasce orarie, sarà garantita la normale  
apertura da parte del personale ERDISU*

La palestra sarà aperta fino al 31 luglio 2013 (*eccetto chiusure festive*)

**Il presente volantino dà diritto ad un ingresso gratuito di prova  
alla sala fitness (non cumulabile), utilizzabile previo  
tesseramento CUS ed entro marzo 2013**



**CUS**  
udine *centrouniversitariosportivo*

per altre info e contatti:  
[www.cusudine.org](http://www.cusudine.org)  
[info@cusudine.org](mailto:info@cusudine.org)

**NUOVA  
APERTURA**

**PALESTRA DOMUS UTINENSIS**

**ERISU  
UDINE**

## **CORSI IN PARTENZA (marzo 2013)**

### **AEROBICA**

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!

*Orari: martedì e giovedì dalle 19:00 alle 20:00*

### **PILATES**

Il Pilates è una disciplina d'allenamento ginnico ideata all'inizio del '900 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.

*Orari: martedì 18.00-19.00, giovedì 19.15-20.15*

### **GINNASTICA POSTURALE e TONIFICAZIONE MUSCOLARE**

**FINALITA':** Il corso ha come obiettivo la presa di coscienza della giusta postura del proprio corpo tramite esercizi di riallineamento posturale, allungamento muscolare e mobilità articolare. Attraverso l'utilizzo di esercizi che prevedono la tonificazione di vari distretti muscolari, principalmente gli stabilizzatori della colonna vertebrale (addominali) ed i glutei ci si prefigge di ripristinare una giusta postura.

**STRUMENTI:** Il corso prevede esercizi brucia grassi a corpo libero, tonificazione muscolare con vari attrezzi (pesetti, bande elastiche, overball, piccoli attrezzi). Allungamento muscolare e rieducazione funzionale adattata ad ogni singola persona.

Inoltre il corso ha come obiettivo un benessere psico-fisico generale anche tramite l'utilizzo di tecniche di ginnastica antalgica per dolori alle articolazioni.

*Orari: lunedì e venerdì dalle 13:30 alle 14:30*

**ZUMBA E ALTRE ATTIVITA' IN PARTENZA... seguici su [www.cusudine.org](http://www.cusudine.org)**

**Il presente volantino dà diritto ad un ingresso gratuito di prova ad uno dei corsi (non cumulabile), utilizzabile previo tesseramento CUS ed entro marzo 2013**



**CUS**  
udine *centrouniversitariosportivo*

**per altre info e contatti:**

**[www.cusudine.org](http://www.cusudine.org)**

**[info@cusudine.org](mailto:info@cusudine.org)**