



ORARI SEGRETERIA

NUOVO ORARIO!!! Segreteria centrale PalaCUS lunedì – martedì – mercoledì 17.00-19.00, giovedì 10.00 – 12.30

INFO BOX CUS UDINE

Modalità di iscrizione

Per partecipare alle attività CUS Udine è necessario provvedere al tesseramento CUSI per l'anno 2015/2016 (valido fino al 31/08/2016). 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 15/16 (in segreteria e www.cusudine.org);
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica (salvo dove diversamente ed espressamente 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 € (soci CUS Udine 2 € - interni e Sezioni 5 €)

Tariffa STUDENTI: studenti iscritti all'Università degli Studi di Udine per l'anno accademico 2015/16 e Conservatorio Statale J. Tomadini di Udine. Tariffa RIDOTTA: altri studenti, Circolo Dipendenti Universitari (Udine), dipendenti universitari in genere ed eventualmente ai beneficiari di particolari convenzioni stipulate dal CUS Udine (attualmente: titolari CARTA GIOVANI (www.cartagiovani.it), tesserati CEC - Centro Espressioni Cinematografiche Udine (www.visionario.info)).

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

Accesso ai Corsi e alle Attività

Si avvisano gli utenti che per tutte le tipologie di corsi è solitamente possibile accedere a periodi di prova gratuiti, previa comunicazione presso la segreteria CUS. 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 – giugno/luglio 2016

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 7/9/2015 al 29/7/2016 (chiusure festività e ponti: 1/11/15, 8/12/15, dal 23/12/15 al 6/1/16, dal 25/3/16 al 28/3/16, dal 23/4/16 al 25/4/16, 1/5/16, 2-3/6/16).

Orari: da lunedì a giovedì dalle ore 9.00 alle ore 22.00, venerdì dalle 9.00 alle 21.00 (orario continuato), dal 17/10/15 a tutto maggio 2016, anche sabato 10.00-15.00 e domenica 9.30-13.00.

Staff: (assistenza e programmi di allenamento) dott. Stefano Parisotto, dott. Giovanni Tarantini, dott. Federico Pozzi, Lorenzo Bagnoli. Disponibilità nelle seguenti fasce orarie: lunedì 9.00-11.00, da lunedì a giovedì 12.00-14.00, 17.30-20.00; venerdì 12.00-14.00. Servizio NON disponibile nel mese di LUGLIO.

TARIFFE €	Studenti	Ridotta	Intera
Mensile completo	29	34	39
Mensile orario ridotto*	20	25	30

NOTE E PROMOZIONI

- (*) L'orario "ridotto" comporta l'accesso in palestra dall'apertura e fino alle ore 17.00
- Tariffe comprensive di uso spogliatoi e docce
- In palestra è necessario utilizzare scarpe da ginnastica pulite e 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.**

novità!!! 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 arricchirne 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 (nuova sala primo piano)

Periodi: periodo unico dal 19/5/2016 al 30/6/2016 **Posti disponibili:** minimo 4, massimo 10

Orari: giovedì 19.00-20.00, dal 13/6 martedì 18.15-19.15 e giovedì 19.00-20.00

STAFF Istruttrice: prof.ssa Chiara Mantesso

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
periodo unico (9 lezioni)	€ 63	€ 78	€ 90

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!

Prova il nuovo corso di TRX, attrezzo composto da semplici cinghie e maniglie che permettono di migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio, sfruttando semplicemente il peso corporeo. I corsi saranno divisi in 2 livelli e avranno la durata di 10 lezioni, in orari da concordare con l'istruttore!

Sede: Palacus "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine **STAFF** Istruttore: Stefano Parisotto

TARIFFE Ciclo di lezioni: studenti € 80, ridotta € 100, intera € 115.

NOTE Numero massimo dei partecipanti per turno: 4. Per info scrivere a: stefano.paris8@gmail.com.

AEROBICA/STEP corso estivo

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 di ciascuna lezione si alterneranno parti di lavoro cardio-vascolare 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: dal 16/6/2016 al 18/7/2016

Orari: lunedì e giovedì 19.10-20.00

STAFF Istruttrice: Raffaella Zampieri

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
PalaCUS corso estate (10 lezioni)	€ 35	€ 45	€ 52

AERO G.A.G.

Il corso propone un intenso esercizio aerobico che segue il ritmo e lo stile delle musiche più belle... passi semplici adatti a tutti i livelli e grande lavoro cardiovascolare. Seguiranno esercizi fortemente mirati alla tonificazione di Gambe Addominali e Glutei.

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

Periodi: periodo unico dal 8/3/2016 al 28/6/2016

Orari: martedì 19.15-20.05

Posti disponibili: minimo 5, massimo 13 per ciascun turno

STAFF Istruttrice: Raffaella Zampieri

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
periodo unico marzo-giugno (17 lezioni)	€ 85	€ 106	€ 122

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

Orari: martedì 19.00-20.00, giovedì 20.00-21.00

TARIFFE	Studenti	Studenti (scuole superiori)	Ridotta (anche per forze dell'ordine, militari, ecc.)	Intera
mensile	€ 22	€ 26	€ 28	€ 32
trimestrale	€ 50	€ 60	€ 70	€ 80

NOTE E PROMOZIONI

- Abbigliamento consigliato : pantaloni tuta ginnica, maglietta, scarpe ginniche, ginocchiere morbide, gomitiere morbide.
- Iscrizione possibile in qualsiasi momento della stagione!
- Possibilità di lezioni di prova gratuite.
- 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 a condizioni agevolate: studenti universitari: € 15/mese, altri: € 20/mese. Agevolazione valida solo con abbonamento "Autodifesa" attivo

SWEET GYM corso estivo al PalaCUS!!!

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: Palacus "A.G. Giumanini" – via delle Scienze 100 – Udine (nuova sala primo piano)

Periodi: periodo unico "estate" dal 1/6/2016 al 29/6/2016 **Posti disponibili:** minimo 5, massimo 9

Orari: lunedì e mercoledì 19.00-20.00

STAFF Istruttore: prof. Andrea Cominotto

TARIFFE	Studenti	Ridotta	Intera
Periodo unico "estate" (9 lezioni)	Prezzo unico € 40 (prelazione iscritti corso stagionale)		

ATTIVITA' E CORSI CONVENZIONATI

Per aderire alle convenzioni è necessario presentarsi con la tessera CUS/CUS Udine 2015/16

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)

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": tel. 0432.520023 - 348.6085060 - email milena.judo@libero.it - web www.alpeadriajudo.it

TAEKWONDO

CORSI/ATTIVITA': Previsti corsi base ed avanzati.

CONVENZIONE: Il costo annuale è di € 350, compreso di assicurazione tramite iscrizione allo CSEN.

NOTE: Per l'iscrizione al corso di Taekwon-do è necessario il certificato medico di idoneità sportiva.

INFO: ASD Taekwon-Do Tradizionale Udine - Viale Palmanova 360/a - Udine tel. 339.1907476 - 329.3965124. E-Mail: l.drexler@libero.it - web: www.taekwondo-udine.it

TAIJIQUAN

CORSI/ATTIVITA': Il programma prevede l'insegnamento della forma Lao Jia Yi Lu dello stile Chen. Il corso è adeguato anche a principianti assoluti e sono possibili iscrizioni anche a corso già iniziato. Non sono richiesti prerequisiti fisici o tecnici o di età. La pratica della spada è riservata a chi segue i corsi della Lao Jia Yi Lu oppure ha già una minima esperienza di taijiquan, anche di altri stili diversi dal Chen. Le lezioni saranno tenute da Carlo Ceschia CN III Duan istruttore FIWUK della Chinese Wushu Italy.

CONVENZIONE: Prime due lezioni gratuite, successivamente sconto del 20% sui mesi successivi. La frequenza successiva alle lezioni gratuite prevede l'iscrizione all'ente di promozione sportiva CSEN.

NOTE: Necessario il certificato medico di idoneità sportiva non agonistica.

INFO: Palestra "Martial Arts Lab" - via Cotonificio 45 - Feletto Umberto (UD) web: www.martialarts-lab.it - email: info@martialarts-lab.it - Tel. 340-5762854 - Istruttore: Carlo Ceschia (e-mail carlo.ceschia@tin.it; tel.: 329-9059393)

AIKIDO

I corsi si terranno nella palestra piccola dell'Istituto Zanon di Udine (via G. Galilei).

CORSI/ATTIVITA': Aikido/Armi: martedì 19-21, venerdì 19-21

CONVENZIONE: Primo mese di lezione gratuito, a seguire sconto del 50% su ciascun mese di frequenza (sconti non cumulabili con altre offerte). **NOTE:** E' necessario il certificato medico di idoneità sportiva. Abbigliamento: tuta da ginnastica (pantaloni e maniche lunghe senza cerniere o parti dure o metalliche) o se possibile un Keikogi da Judo o Karate con una cintura bianca.

INFO: Fernando Vidoni: Cell.: 327.6981379, email: vidoni.fernando@gmail.com. Presente anche su Facebook: Ecole de Budo Raji Italia.

SUBACQUEA & APNEA

CORSI/ATTIVITA': I corsi di apnea e di immersioni con le bombole, di base ed avanzate, seguono la didattica FIPSAS, affiliata al CONI, e al completamento del percorso didattico viene rilasciato un brevetto riconosciuto a livello internazionale che consente di eseguire immersioni in ogni parte del mondo. Le date di inizio e fine corso dipendono dal tipo di corso scelto. Le lezioni teoriche si svolgono presso la sede ubicata in via Marsala 6/2 mentre le esercitazioni pratiche nell'impianto natatorio di via Pradamano a Udine. Le lezioni teoriche e pratiche sono tenute durante la settimana in orario serale mentre le uscite in mare vengono effettuate solo nei fine settimana.

CONVENZIONE: La convenzione prevede uno sconto del 15% sul costo di iscrizione al corso scelto. Per attivare la convenzione è necessario presentarsi in sede con la tessera CUS Udine valida per il 2015/2016 ed un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

NOTE: Chi desidera fare una prova di immersione con un autorespiratore ad aria in piscina, senza alcun impegno, può mettersi in contatto con la nostra sede per prendere accordi in tal senso.

INFO: Club Subacqueo Udinese - via Marsala 6/2 - Udine (orario segreteria: venerdì 19.30-21.00) tel. 320.3473877 - email: info@clubsubacqueoudinese.it - web www.clubsubacqueoudinese.it

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, mezze 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 La sezione Canoa/Kayak è affiliata alla federazione dal 2003 e partecipa al campionato di serie B di Canoa Polo. Il gruppo è attivo anche nell'organizzazione di un torneo internazionale e di altri eventi promozionali, nonché di periodici corsi per avvicinare nuovi praticanti.

INFO web www.canoapolofriuli.it - www.scuolakayakfriuli.com - e-mail info@scuolakayakfriuli.com

BASKET La squadra partecipa al campionato UISP ed è rivolta prevalentemente ai ragazzi universitari. Un'occasione di svago per praticare del basket in compagnia! Due allenamenti settimanali, con le partite come da calendario del campionato. Quota iscr. stagionale: studenti € 150, ridotta € 170, intera € 180.

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 Responsabile: Michele Francaviglia (e-mail pallamanocusudine@gmail.com; tel. 347.2928531). Referente tecnico: Claudia D'Odorico (tel. 3470034754).

PALLAVOLO La sezione organizza più gruppi squadra, partecipanti anche al campionato CSI misto 3+3. Sono previsti due appuntamenti settimanali tra allenamenti e partite. Quota di iscrizione stagionale: studenti € 150, ridotta € 170, intera € 180.

INFO Responsabili gruppi: A) Giorgia Casarsa (email giorgia.casarsa17@gmail.com); B) Alessandro Rosso (email alared91@live.it); C) Cecilia Correcig (rubino.90@hotmail.it) e Paolo Fornasier (email paolo.fornasier03@gmail.com).

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 Ermete di Coloredo 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 e il Circolo Dipendenti Universitari di Udine hanno 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

DOMENICA 17 LUGLIO 2016: 18° TRIATHLON SPRINT "CITTA' DI UDINE"

info: www.triathleti.it

CAMPUS ESTIVO PER BAMBINI

Dal 13 giugno al 9 settembre
dal lunedì al venerdì

DIVERTIAMOCI INSIEME!

Sport, gite, giochi,
laboratori creativi
e molto altro ancora!*

*Dal mese di luglio inoltre
seguiremo i vostri bambini
nello svolgimento dei compiti

TUTTI PAZZI PER L'ESTATE
è un Campus Sportivo e Didattico
dove le attività sono costruite sul gioco e non sull'agonismo,
concedendo ampio spazio all'espressione spontanea
e alle esigenze di ciascun bambino.

Durante tutte le attività i bambini saranno seguiti da educatrici
laureate in Scienze dell'Educazione e gli interventi sportivi vedranno
la partecipazione di laureati in Scienze Motorie o tecnici federali.

iscrizioni:
Segreteria CUS Udine - Via delle Scienze n° 100
tel. • 0432 421761 - mail • cus@uniud.it

tutti pazzi per
**L'ESTATE
2016**



CAMPUS ESTIVO
Sport • Escursioni • Laboratori • Didattica

in collaborazione con
CUS **cirocolomonelli** **POLISPORTIVA G**

TUTTI PAZZI PER L'ESTATE

COSA FAREMO INSIEME?

SPORT

- calcio e calcio a 5
- pallacanestro
- triathlon
- atletica
- badminton
- pallavolo
- pallamano
- rugby
- roller
- Judo
- nuoto*

2 uscite settimanali alla piscina esterna del Palamostre

E MOLTO ALTRO...

- giochi di gruppo
- animazione
- laboratori creativi
- scuola di fumetto con Gianluca Buttollo

• meravigliose escursioni in bicicletta al vicino Parco del Cormor*
• gite divertenti!

• dal mese di luglio seguiremo i vostri bambini
nello svolgimento dei compiti per le vacanze

*Le escursioni e il tragitto per la piscina avverranno in bicicletta

A CHI È DEDICATO

Il Campus è aperto a tutti i bambini nati dal 2004 al 2010

QUANDO

TUTTI PAZZI PER L'ESTATE accompagnerà i vostri bambini
dal 13 giugno al 9 settembre 2016
dal lunedì al venerdì dalle 7.45 alle 16.30
(con possibilità di estendere l'orario)

DOVE

Le attività saranno svolte presso il moderno e attrezzato
Palazzetto Angelo G. Giannini
in Via delle Scienze n° 100, Udine
nei pressi dell'Università degli Studi di Udine

PREZZI A SETTIMANA

- 60 € con uscita dalle 12.30 alle 12.45 senza il servizio mensa
- 70 € con uscita dalle 14.15 alle 14.30 (più servizio mensa)*
- 80 € con uscita dalle 16.15 alle 16.30 (più servizio mensa)*

Possibilità di frequentare anche **single giornate**
Per i **fratelli** è previsto lo sconto del 15%
Riduzioni per i **dipendenti Universitari**

Il servizio mensa è di **25* € settimanali**
Pranzeremo alla mensa universitaria
a pochi passi dal PALACUS!*

*Ad Agosto la mensa sarà garantita da un servizio catering.

Per poter accedere al Campus è richiesto il **certificato medico** di idoneità
sportiva (validità 1 anno) e il **tesseramento associativo** al Cus
(il costo della tessera è di 5 €)