

CUS PAVIA ESTATE SPORT 2026

GRUPPO B per i nati nel 2017-2016 (9-10 anni)

AVVIAMENTO ALLO SPORT

Il programma prevede la sensibilizzazione degli schemi motori di base attraverso la pratica di alcune discipline sportive; esercizi didattici per conoscere i gesti tecnici attraverso giochi a tema per coinvolgere maggiormente l'interesse dei bambini.

PROGRAMMA CLASSICO

1^a - 3^a - 5^a - 7^a settimana

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
07.45 09.00	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)
09.00 10.30	Mini BASKET	ULTIMATE "FRISBEE"	SCHERMA	Mini RUGBY flag	ATLETICA LEGGERA
10.30 10.50	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA
10.50 12.00	BASEBALL	Mini BEACH VOLLEY (rilanciata)	ARRAMPICATA	HANDBALL	ATLETICA LEGGERA
12.15 13.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
13.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) dall'**INGRESSO A** Via Bassi 11/13 dalla scalinata – **Palestra A**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina

PROGRAMMA CLASSICO **2^a - 4^a - 6^a - 8^a settimana**

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
07.45 09.00	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)
09.00 10.30	GIOCASPORT	BASEBALL	SCHERMA	DODGEBALL	ATLETICA LEGGERA
10.30 10.50	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA
10.50 12.00	GIOCASPORT	ATLETICA LEGGERA	ARRAMPICATA	CALCIO	GIOCASPORT
12.15 13.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
13.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) dall'**INGRESSO A** Via Bassi 11/13 dalla scalinata – **Palestra A**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina

PROGRAMMA ENERGY

dal 22 Giugno al 17 Luglio (3^a - 4^a - 5^a - 6^a settimana)

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
07.45 09.00	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)
09.00 10.30	ATLETICA LEGGERA	BASEBALL	ARRAMPICATA	CALCIO	OLIMPIADI
10.30 10.50	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA
10.50 12.00	BASKET	DODGEBALL	HANDBALL	RUGBY FLAG	OLIMPIADI
12.15 13.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO (al sacco fornito dalla mensa) E RELAX PRESSO PALACUS	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO (al sacco fornito dalla mensa) E RELAX PRESSO PALACUS	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
13.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	MULTISPORT	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	MULTISPORT	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO PALACUS Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO PALACUS Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) dall'**INGRESSO A** Via Bassi 11/13 dalla scalinata – **Palestra A**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)** lunedì, mercoledì e venerdì

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra A** Via Bassi 11/13 (**PalaCUS**) martedì e giovedì

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina

PROGRAMMA CANOA ALL DAY
dal 22 al 26 Giugno (3^a settimana)

Max partecipanti: 20 (una volta iscritto inviare una mail per indicare la scelta della **canoa all day)**

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.45 09.00	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti
09.00 11.45	DIDATTICA DELLA CANOA: acquisizione, nozioni di base sulla canoa e tecnica di pagaiata. Prove ribaltamento in acqua	DIDATTICA DELLA CANOA: conosciamo il fiume in canoa con esercizi e giochi diversi	DISCESA IN RAFT DA BEREGUARDO	DIDATTICA DELLA CANOA: gioco della canoa polo mediante utilizzo di un pallone	DIDATTICA DELLA CANOA: piccola gara a staffetta conclusiva
12.15 14.00	PRANZO IN SEDE NAUTICA	PRANZO IN SEDE NAUTICA	PRANZO AL SACCO SU FIUME	PRANZO IN SEDE NAUTICA	PRANZO IN SEDE NAUTICA
14.15 16.30	CANOA	CANOA	DISCESA IN RAFT	CANOA	CANOA
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO SEDE NAUTICA VIA DON BOSCHETTI	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO SEDE NAUTICA VIA DON BOSCHETTI	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO SEDE NAUTICA VIA DON BOSCHETTI	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO SEDE NAUTICA VIA DON BOSCHETTI	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO SEDE NAUTICA VIA DON BOSCHETTI

Perché scegliere il corso di canoa? La pratica della canoa è il modo migliore per conoscere il fiume, esplorare le bellezze del territorio legate all'acqua da una nuova prospettiva, sicuramente inusuale ed unica stando all'aria aperta ed a stretto contatto con la natura. I ragazzi verranno muniti di salvagente, pagaia e di una canoa sicura e di facile utilizzo adatta a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo sport.

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) e **RITIRO** presso la **sede Nautica in Via Don Boschetti**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina

PROGRAMMA CANOA

dal 29 Giugno al 17 Luglio (4^a - 5^a - 6^a settimana)

Max partecipanti: 8 a settimana (una volta iscritto inviare una mail per indicare la scelta della canoa)

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.45 09.00	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti
09.00 11.45	DIDATTICA DELLA CANOA: acquisizione, nozioni di base sulla canoa e tecnica di pagaia. Prove ribaltamento in acqua	DIDATTICA DELLA CANOA: conosciamo il fiume in canoa con esercizi e giochi diversi	DIDATTICA DELLA CANOA: gioco della canoa polo mediante utilizzo di un pallone	DIDATTICA DELLA CANOA: conosciamo il fiume in canoa con esercizi e giochi diversi	DIDATTICA DELLA CANOA: piccola gara a staffetta conclusiva
12.15 14.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
14.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

Perché scegliere il corso di canoa? La pratica della canoa è il modo migliore per conoscere il fiume, esplorare le bellezze del territorio legate all'acqua da una nuova prospettiva, sicuramente inusuale ed unica stando all'aria aperta ed a stretto contatto con la natura. I ragazzi verranno muniti di salvagente, pagaia e di una canoa sicura e di facile utilizzo adatta a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo sport.

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) è fissata presso la **sede Nautica in Via Don Boschetti**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina

PROGRAMMA ARRAMPICATA **dal 6 al 10 Luglio (5^a settimana)**

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
07.45 09.00	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)	ACCOGLIENZA (ingresso A Via Bassi 11/13 dalla scalinata – Palestra A)
09.00 10.30	ARRAMPICATA	ARRAMPICATA	ARRAMPICATA	ARRAMPICATA	ARRAMPICATA
10.30 10.50	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA
10.50 12.00	GIOCASPORT	GIOCASPORT	GIOCASPORT	GIOCASPORT	GIOCASPORT
12.15 13.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
13.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) dall'**INGRESSO A** Via Bassi 11/13 dalla scalinata – **Palestra A**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso **la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina