

**APERTURA ISCRIZIONI LUNEDI' 19 SETTEMBRE 2022****PROVE GRATUITE DAL 12 AL 23 SETTEMBRE 2022****FUNZIONALE**

Un allenamento funzionale a circuito unisce una selezione di esercizi funzionali all'interno di un workout, il quale prevede un ordine di esecuzione specifico.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra C

**Periodo:** dal 26 settembre 2022 al 29 luglio 2023

**Frequenza:** lunedì, mercoledì dalle 18,30 alle 19,30, sabato dalle 11,00 alle 12,00 palestra C

**Istruttore:** Andrea Zappa, Nicola Cozzi

**Quota di partecipazione universitari:** € 240,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 330,00

**G.A.G. (max 10 iscritti)**

Il G.A.G. è un famoso workout che fa lavorare gambe, addominali e glutei che sono le 3 zone "hot" per le donne. Infatti, è un allenamento molto efficace che mira a tonificare la parte inferiore del corpo femminile.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra E (ingresso centrale a dx piano terra)

**Periodo:** dal 27 settembre 2022 al 29 giugno 2023

**Frequenza:** martedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,00

**Istruttore:** Fabiola Lallito

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

**PALLACANESTRO**

Un'opportunità per apprendere attraverso il gioco tutti i segreti di questa disciplina dove la tecnica e la tattica sono componenti altrettanto essenziali.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra C

**Periodo:** dal 26 settembre 2022 al 31 maggio 2023

**Frequenza:** lunedì e mercoledì dalle 19,35 alle 21,00

**Istruttore:** Raffaele Santagostini

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

**PERSONAL TRAINING**

L'ottimizzazione dei tempi, la personalizzazione di uno o più obiettivi, l'approccio diretto con una figura professionale esperta, favoriscono certamente un vantaggio rispetto alle attività di gruppo.

Le attività proposte dai nostri Personal Trainer, sono le seguenti:

Remise en forme – Rieducazione funzionale – Potenziamento muscolare – Posturale – Yoga – Pilates – Agility e Functional Training – Cardiofitness – Preparazione atletica – Test attitudinali – Preparazione per Concorsi Ministeriali delle Forze Armate.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino – Via Bassi 11/13

**Periodo:** dal 5 Settembre 2022 al 30 Giugno 2023

**Frequenza:** orari e giorni da concordare con gli istruttori inviando una email a iscrizioni.cuspavia@unipv.it

**Responsabile:** Andrea Zappa

**Quota di partecipazione:**

10 sedute (con scadenza 3 mesi dalla prima seduta) universitari: € 210,00

10 sedute (con scadenza 3 mesi dalla prima seduta) esterni: € 280,00

20 sedute (con scadenza 6 mesi dalla prima seduta) universitari: € 380,00

20 sedute (con scadenza 6 mesi dalla prima seduta) esterni: € 500,00

## **PILATES**

Esercizi mirati al consolidamento muscolare, alla fluidità, alla regolarizzazione del respiro e alla concentrazione, si potrà non solo migliorare nella propria disciplina, ma anche trarne benefici per il proprio corpo.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13

**Periodo:** dal 26 settembre 2022 al 29 giugno 2023

**Frequenza:**

PILATES BASE MATTINO martedì e giovedì dalle 10,00 alle 11,00 palestra B (max 20 iscritti)

PILATES INTERMEDIO MATTINO martedì e giovedì dalle 11,00 alle 12,00 palestra B (max 20 iscritti)

PILATES BASE lunedì e mercoledì dalle 18,00 alle 19,00 palestra F (max 12 iscritti)

PILATES INTERMEDIO martedì e giovedì dalle 19,05 alle 20,05 palestra F (max 12 iscritti)

PILATES AVANZATO lunedì e mercoledì dalle 19,05 alle 20,05 palestra F (max 12 iscritti)

**Istruttore:** Claudia Aleati

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

## **YOGA DINAMICO (max 12 iscritti)**

Lo yoga dinamico è uno stile che lega in modo armonioso le varie posizioni offrendo alternative e dando spazio a ogni singola individualità. Respirazione e meditazione sono parte integrante della pratica che varierà in base alle esigenze del gruppo. Le posizioni classiche verranno integrate con posizioni più dinamiche sempre seguendo il proprio respiro e la fluidità del proprio ritmo.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra F (secondo piano Segreteria)

**Periodo:** dal 27 settembre 2022 al 29 giugno 2023

**Frequenza:** martedì e giovedì dalle 18,00 alle 19,00

**Istruttore:** Chiara Giroletti

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

## **RI-GENERA (ex CONDIZIONAMENTO FISICO)**

Per coloro che desiderano mantenersi in forma non c'è niente di meglio che una sana ginnastica a corpo libero, proposta secondo un programma attento e appositamente studiato per raggiungere l'obiettivo.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra C

**Periodo:** dal 27 settembre 2022 al 29 giugno 2023

**Frequenza:** martedì e giovedì dalle 18,00 alle 19,00

**Istruttore:** Claudia Aleati

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

## **SALA ATTREZZI**

Sedute di allenamento sotto la guida di istruttori qualificati per raggiungere i propri obiettivi. I programmi prevedono momenti dedicati al potenziamento muscolare e al cardiofitness.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13

**Periodo:** dal 26 settembre 2022 al 30 giugno 2023

**Frequenza:** dal lunedì al venerdì dalle 17,00 alle 19,30; sabato dalle 10,00 alle 13,00

**Istruttore:** Andrea Zappa, Nicola Cozzi

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

## TOTAL TONE TRAINING (max 10 iscritti)

Il Total Tone è un tipo di allenamento particolarmente indicato a chi vuole tonificare il proprio corpo seguendo sequenze di esercizi eseguiti sia a corpo libero che mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi. Lo scopo è quello di compiere un allenamento di tipo aerobico/anaerobico alternato molto efficace per il sistema cardio-circolatorio e quello muscolo-scheletrico.

**Impianto:** Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 palestra E (ingresso centrale a dx piano terra)

**Periodo:** dal 28 settembre 2022 al 30 giugno 2023

**Frequenza:** mercoledì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00

**Istruttore:** Paride Rubrichi

**Quota di partecipazione universitari:** € 220,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00

*Gli iscritti ad un corso fitness potranno iscriversi ad un ulteriore corso fitness, Sala attrezzi compresa, pagando una quota aggiuntiva di € 50,00 universitari, € 70,00 esterni.*

*Se uno dei corsi comprende il corso "Funzionale" la quota intera da pagare sarà quella del corso "Funzionale" e la quota aggiuntiva per l'ulteriore corso.*

## PLANNING FITNESS 2022-23

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>PalaCUS - PALESTRA B</b>						
10,00-11,00		Pilates Base		Pilates Base		
11,00-12,00		Pilates Intermedio		Pilates Intermedio		
<b>PalaCUS - PALESTRA C</b>						
11,00-12,00						Funzionale
18,00-19,00		Ri-genera		Ri-genera		
18,30-19,30	Funzionale		Funzionale			
19,35-21,00	Pallacanestro		Pallacanestro			
<b>PalaCUS - PALESTRA E (ingresso centrale a dx piano terra )</b>						
19,00-20,00		G.A.G.	TOTAL TONE TRAINING	G.A.G.	TOTAL TONE TRAINING	
<b>PalaCUS - SALA F (secondo piano segreteria)</b>						
18,00-19,00	Pilates Base	Yoga Dinamico	Pilates Base	Yoga Dinamico		
19,05-20,05	Pilates Avanzato	Pilates Intermedio	Pilates Avanzato	Pilates Intermedio		
<b>PalaCUS - SALA ATTREZZI/CARDIOFITNESS</b>						
10,00-13,00						Sala Attrezzi
17,00-19,30	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	
<b>ISTRUTTORI</b>	<b>FABIOLA</b>	<b>CLAUDIA</b>	<b>ALESSIA</b>	<b>NICOLA</b>	<b>ANDREA</b>	<b>PARIDE</b>