ATLETICA LEGGERA - CORSO DI AVVIAMENTO (6/14 anni)

L'atletica è da tutti riconosciuta come la regina degli sport per il fatto di contemplare tutti i principali schemi motori di base del movimento umano. Il corso di avviamento, seguito da istruttori qualificati laureati in Scienze Motorie o dotati della qualifica di istruttore federale, è il modo migliore di scoprire questo sport dalle molteplici specialità e gettare le basi per la partecipazione (consigliata ma non obbligatoria) alle competizioni promozionali giovanili. Tramite la divisione in gruppi omogenei per età, le proposte formative sono adatte a tutti, rispettando le tappe della crescita ed i livelli individuali di abilità.
Il corso si svolge presso il campo di atletica nella prima fase (settembre e ottobre), presso la palestra dell'ITIS Cardano nei mesi invernali (novembre - marzo) e di nuovo presso il campo comunale a partire dai mesi primaverili (aprile e maggio).
I più grandi, su indicazione dei tecnici, potranno essere invitati a seguire un allenamento ulteriore al venerdì con i rispettivi tecnici specialisti per prepararsi al meglio alle competizioni.
Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org e consegnare il modulo scaricabile nella sezione documenti/modulistica sul sito del CUS Pavia.
Impianto: Campo Sportivo Scolastico (Via Treves, EX CONI) - palestra ITIS Cardano (Via G.Verdi 19)
Periodo: dall'11 settembre 2023 al 29 maggio 2024
Frequenza: lunedì e mercoledì
Scuola primaria ore 17,00-18,00 - Scuola secondaria primo grado 17,00-18,30.
Istruttori: Luca Masseroni, Siria Zemma, Lorenzo Dessì
Quota di partecipazione bisettimanale: € 250,00
Quota di partecipazione monosettimanale: € 200,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO bisettimanale: € 150,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO monosettimanale: € 120,00
E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 30,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18 (riduzione non applicabile sul monosettimanale).
Abbigliamento da allenamento e da gara reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

ATLETICA LEGGERA - AGONISTA UNDER (15/18 anni)

Gli allenamenti si svolgono a partire da fine agosto fino al termine della stagione agonistica, con orari variabili a seconda del periodo dell'anno, presso il campo comunale di atletica, usufruendo all'occorrenza nei mesi invernali anche degli spazi della palestra presso il Pala Cus negli orari assegnati alla sezione. A pochi minuti dal campo di atletica si trova anche il Parco della Vernavola, ideale per allenamenti di corsa di resistenza e per il potenziamento in salita. Il CUS Pavia partecipa sia a livello individuale che di squadra a competizioni di tutti i livelli. Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7. Il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate.
Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org e consegnare il modulo scaricabile nella sezione documenti/modulistica sul sito del CUS Pavia.
Impianto: Campo Sportivo Scolastico (Via Treves, EX CONI) - palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)
Periodo: dal 4 settembre 2023 al 26 luglio 2024
Frequenza: il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate
Istruttori: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina e Luca Masseroni (lanci), Luigi Mininno e Simone Viganò (salti)
Quota di partecipazione: € 220,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 150,00
Abbigliamento da allenamento e da gara reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

ATLETICA AGONISTICA (over 18)

Gli allenamenti si svolgono a partire da fine agosto fino al termine della stagione agonistica, con orari variabili a seconda del periodo dell'anno, presso il campo comunale di atletica, usufruendo all'occorrenza nei mesi invernali anche degli spazi della sala pesi e della palestra presso il Pala Cus negli orari assegnati alla sezione. A pochi minuti dal campo di atletica si trova anche il Parco della Vernavola, ideale per allenamenti di corsa di resistenza e per il potenziamento in salita. Il CUS Pavia partecipa sia a livello individuale che di squadra a competizioni di tutti i livelli. Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7. Il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate. Il CUS partecipa ai Campionati Nazionali Universitari ed ai Campionati di Società, coinvolgendo gli atleti delle categorie agonistiche che si riconoscono nel forte spirito di squadra. Gli atleti universitari hanno la possibilità di continuare a praticare le discipline predilette con il supporto delle strutture e dei tecnici della sezione atletica.

Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org e consegnare il modulo scaricabile nella sezione documenti/modulistica sul sito del CUS Pavia.

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (Via Treves, EX CONI) – palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 4 settembre 2023 al 26 luglio 2024

Frequenza: il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate

Istruttori: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina e Luca Masseroni (lanci), Luigi Mininno e Simone Viganò (salti)

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 150,00

Quota di partecipazione esterni: € 220,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dipendenti universitari: € 100,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 150,00

Abbigliamento da allenamento e da gara reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione “merchandising”.

ATLETICA LEGGERA - RUNNING SCHOOL

A chi è rivolto:

- a tutti coloro che hanno la passione per la corsa, dal principiante al runner amatoriale in cerca di una guida tecnica.
- agli studenti universitari che vogliono tenersi in forma e/o migliorare le proprie performance.
- agli studenti che vogliono una preparazione fisica per la University Run, per i Campionati Universitari Pavesi di atletica ed avere una buona forma in vista del Trofeo dei Collegi
- a chi prepara le prove di corsa dei concorsi pubblici

L'area del campo di atletica dispone anche di un percorso su sterrato ed è recintata e illuminata, per allenarsi in piena sicurezza anche nelle sere invernali, con la possibilità di farsi una doccia a fine allenamento.

Gli allenamenti sono calibrati in base al grado dei partecipanti e sono adatti a tutti. A chi interessa vengono forniti spunti per partecipare alle manifestazioni competitive e non competitive a Pavia e dintorni. Il nostro istruttore è disponibile per programmi di allenamento, consigli sull'abbigliamento adatto e per tutte le curiosità legate al mondo della corsa. Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7. Periodicamente si terranno allenamenti "open" con ritrovo di fronte all'Aula Magna dell'Università di Pavia.

Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org e consegnare il modulo scaricabile nella sezione documenti/modulistica sul sito del CUS Pavia.

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (Via Treves, EX CONI)

Periodo: dal 19 settembre 2023 al 30 maggio 2024

Frequenza: lunedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,30

Istruttori: Stefano Emma

Quota di partecipazione universitari: € 120,00

Quota di partecipazione esterni: € 180,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dipendenti universitari: € 60,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 110,00

Abbigliamento da allenamento e da gara reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione “merchandising”.

TESSERAMENTO ATTIVITÀ MASTER / OVER 35

Attività per tutti coloro che vogliono partecipare alle competizioni federali sotto l'egida della Fidal.

A chi necessita viene fornito il supporto per iscrizioni a manifestazioni competitive e non competitive, sia a Pavia e dintorni che altrove.

Si chiede cortesemente di prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Quota di iscrizione comprensiva di tesseramento FIDAL: € 80,00

Abbigliamento da allenamento e da gara reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

Per informazioni athletics@cuspavia.org