

FUNZIONALE POSTI ESAURITI

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 25 settembre 2023 al 31 luglio 2024

Frequenza:

-lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18,15 alle 19,15 (fino al 31/05/2024)

-lunedì e mercoledì dalle 18,15 alle 19,15 (giugno 2024) -luglio 2024 da definire

Istruttore: Andrea Zappa, Nicola Cozzi

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 330,00

FULL BODY WORKOUT (max 10 iscritti) POSTI ESAURITI

Il full body workout è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi combinati e di coordinazione motoria che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare eseguiti sia a carico naturale che con sovraccarichi.

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

Periodo: dal 10 ottobre 2023 al 26 giugno 2024

Frequenza: martedì e giovedì dalle 20,00 alle 21,00

Istruttore: Chiara Pietrarola

Quota di partecipazione universitari: € 220,00

Quota di partecipazione esterni: € 300,00

G.A.G. (max 10 iscritti) POSTI ESAURITI

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 26 settembre 2023 al 27 giugno 2024

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

G.A.G. 2 (max 10 iscritti) POSTI ESAURITI

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

Periodo: dal 25 settembre 2023 al 28 giugno 2024

Frequenza: lunedì dalle 19,00 alle 20,00; venerdì dalle 18,00 alle 19,00

Istruttore: Chiara Pietrarola

Quota di partecipazione universitari: € 220,00

Quota di partecipazione esterni: € 300,00

PALLACANESTRO POSTI ESAURITI

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 25 settembre 2023 al 29 maggio 2024

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

PILATES

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi mirati al consolidamento muscolare, alla fluidità e alla regolarizzazione del respiro e alla concentrazione.

Impianto: Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13

Periodo: dal 25 settembre 2022 al 27 giugno 2023

Frequenza:

PILATES BASE MATTINO lunedì e mercoledì dalle 11,00 alle 12,00 palestra F (max 12 iscritti)

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

PILATES AVANZATO 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) **POSTI ESAURITI**

PILATES BASE/INTERMEDIO lunedì e mercoledì dalle 17,00 alle 18,00 palestra F (max 12 iscritti) **POSTI ESAURITI**

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

Istruttore: Claudia Aleati

Quota di partecipazione universitari: € 220,00

Quota di partecipazione esterni: € 300,00

Quota di partecipazione **DA GENNAIO universitari:** € 170,00

Quota di partecipazione **DA GENNAIO esterni:** € 230,00

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 26 settembre 2023 al 27 giugno 2024

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

Quota di partecipazione **DA GENNAIO universitari:** € 170,00

Quota di partecipazione **DA GENNAIO esterni:** € 230,00

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 25 settembre 2023 al 29 giugno 2024

Frequenza: dal lunedì al venerdì dalle 17,00 alle 19,30; sabato dalle 10,00 alle 12,30; da lunedì a venerdì dalle 12,30 alle 14,00 (orario giugno 2024 ridotto da definire)

Istruttore: Andrea Zappa, Nicola Cozzi, Andrea Zappa (lun.merc.ven.sab.), Nicola Cozzi (mart.giov.), Andrea Marcassoli e Davide Moroni (fascia 12,30-14,00)

Quota di partecipazione universitari: € 220,00

Quota di partecipazione esterni: € 300,00

Quota di partecipazione **DA GENNAIO universitari:** € 170,00

Quota di partecipazione **DA GENNAIO esterni:** € 230,00

TOTAL TONE TRAINING (max 10 iscritti) POSTI ESAURITI

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 27 settembre 2023 al 28 giugno 2024

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

TRX & POWER TRAINING (max 10 iscritti) POSTI ESAURITI

Si tratta di un allenamento finalizzato allo sviluppo muscolo-tendineo attraverso esercizi di forza sia a carico naturale, sia mediante cavi TRX e piccoli pesi tipici del Functional Training. Migliorare la coordinazione, la resistenza e la mobilizzazione generale, sono obiettivi non secondari che vi aiuteranno ad affrontare al meglio ogni situazione quotidiana.

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

Periodo: dal 26 settembre 2023 al 27 giugno 2024

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

Istruttore: Paride Rubrichi

Quota di partecipazione universitari: € 220,00

Quota di partecipazione esterni: € 300,00

YOGA (max 12 iscritti) POSTI ESAURITI

Insegna a coniugare il corpo alla mente per raggiungere uno stato di benessere.

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

Periodo: dal 10 ottobre 2023 al 27 giugno 2024

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

Istruttore: Mariana Dana Marin

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 25 settembre 2023 al 29 giugno 2024

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 4 mesi dalla prima seduta) universitari: € 230,00

10 sedute (con scadenza 4 mesi dalla prima seduta) esterni: € 280,00

20 sedute (con scadenza 6 mesi dalla prima seduta) universitari: € 420,00

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

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 2023-24

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
PalaCUS - PALESTRA B						
10,00-11,00		Pilates Intermedio		Pilates Intermedio		
11,00-12,00		Pilates Avanzato		Pilates Avanzato		
PalaCUS - PALESTRA C						
18,00-19,00		Ri-genera		Ri-genera		
18,15-19,15	Funzionale		Funzionale		Funzionale	
19,35-21,00	Pallacanestro		Pallacanestro			
PalaCUS - PALESTRA E (ingresso centrale a dx piano terra)						
18,00-19,00		TRX & POWER TRAINING		TRX & POWER TRAINING	G.A.G. 2	
19,00-20,00	G.A.G. 2	G.A.G.	TOTAL TONE TRAINING	G.A.G.	TOTAL TONE TRAINING	
20,00-21,00		FULL BODY WORKOUT		FULL BODY WORKOUT		
PalaCUS - SALA F (secondo piano segreteria)						
11,00-12,00	Pilates Base		Pilates Base			
17,00-18,00	Pilates Base Intermedio		Pilates Base Intermedio			
18,00-19,00	Pilates Base	Yoga	Pilates Base	Yoga		
19,05-20,05	Pilates Avanzato	Pilates Intermedio	Pilates Avanzato	Pilates Intermedio		
PalaCUS - SALA ATTREZZI/CARDIOFITNESS						
10,00-12,30						Sala Attrezzi
12,30-14,00	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	
17,00-19,30	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	Sala Attrezzi	
ISTRUTTORI	FABIOLA DANA	CHIARA CLAUDIA	ANDREA M. DAVIDE	NICOLA	ANDREA Z.	PARIDE