CUS PAVIA ESTATE SPORT 2025

GRUPPO B per i nati nel 2016-2015 (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

dal 9 Giugno all'8 Agosto

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 10.20	ATLETICA LEGGERA	BASEBALL	CALCIO	RUGBY FLAG	ARRAMPICATA
10.20 10.40	PAUSA MERENDA				
10.40 12.00	BASKET	DODGEBALL	HANDBALL	BEACH VOLLEY	PERCORSO VITA
12.15 14.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)				
14.15 16.30	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 16 Giugno al 18 Luglio (2[^]-3[^]-4[^]-5[^]-6[^] 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 10.20	ATLETICA LEGGERA	BASEBALL	CALCIO	RUGBY FLAG	ARRAMPICATA
10.20 10.40	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA	PAUSA MERENDA
10.40 12.00	BASKET	DODGEBALL	ATLETICA LEGGERA	BEACH VOLLEY	PERCORSO VITA
12.15 14.00	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)
14.15 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 ACQUA

dal 30 Giugno al 18 Luglio (4[^]-5[^]-6[^] settimana)

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

Per il programma "Acqua" l'iscrizione alla/e settimana/e dovrà essere effettuata entro e non oltre venerdì 20 giugno 2025. Posti disponibili 25 a settimana.

Livello 0 principiante (incapace di galleggiare); Livello 1 praticante (rimanere a galla).

E' obbligatorio inoltre indicare via mail (a iscrizioni.cuspavia@unipv.it) il Livello di appartenenza.

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
07.45 09.00	ACCOGLIENZA (PalaCampus Via Giulotto palestra adiacente al Campus Aquae)				
09.00 10.20	PALACAMPUS ATLETICA	PALACAMPUS VOLLEY	PALACAMPUS BASKET	PALACAMPUS CALCIO A 5	PALACAMPUS HANDBALL
10.20 10.30	PAUSA trasferimento in piscina				
10.30 11.30	CAMPUS AQUAE CORSO NUOTO				
12.15 14.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)				
14.15 16.30	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) e **RITIRO** (dalle 16.45 alle 17.15)

presso la palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)

PROGRAMMA CANOA

dal 23 Giugno al 18 Luglio (3[^]-4[^]-5[^]-6[^] 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