

PROVE GRATUITE (NO YOGA) PER CHI NON HA MAI FREQUENTATO DAL 9 AL 20 SETTEMBRE 2024

PRELAZIONE ISCRITTI ANNO 2023/2024 DAL 9 AL 13 SETTEMBRE 2024 SOLO ALLO SPORTELLO

APERTURA ISCRIZIONI GENERALE: MARTEDÌ 17 SETTEMBRE 2024

PLANNING FITNESS 2024-25

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
PalaCUS - PALESTRA A						
10,00-11,00	Ri-genera		Ri-genera			
11,10-12,00		Pilates Avanzato		Pilates Avanzato		
PalaCUS - PALESTRA C						
18,00-19,00		TOTAL TONE TRAINING		TOTAL TONE TRAINING	FULL BODY WORKOUT	
18,30-19,30	Funzionale		Funzionale			
19,35-21,00	Pallacanestro		Pallacanestro			
PalaCUS - PALESTRA E (ingresso centrale a dx piano terra)						
18,00-19,00	TRX & POWER TRAINING	FLEXMOB (18,00-18,50)	FULL BODY WORKOUT	FLEXMOB (18,00-18,50)		
19,00-20,00	G.A.G. 2	G.A.G.	TRX & POWER TRAINING	G.A.G.	G.A.G. 2	
PalaCUS - SALA F (secondo piano segreteria)						
10,10-11,00		Pilates Intermedio		Pilates Intermedio		
11,10-12,00	Pilates Base		Pilates Base			
17,00-17,50	Ri-genera	Pilates Base	Ri-genera	Pilates Base		
18,00-19,00	Pilates Intermedio (18,00-18,50)	Yoga	Pilates Intermedio (18,00-18,50)	Yoga		
19,10-20,00	Pilates Avanzato (19,00-19,50)	Pilates Avanzato	Pilates Avanzato (19,00-19,50)	Pilates Avanzato		
PalaCUS - SALA ATTREZZI/CARDIOFITNESS						
10,00-12,30						Sala Attrezzi
12,00-14,00	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

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.

Per coloro che sono iscritti ad un corso fitness (2 allenamenti), qualora volessero svolgere un terzo giorno di allenamento, possono farlo solo il giorno venerdì alle ore 18 iscrivendosi al corso Full Body Workout, fino a completamento posti (35). Quota aggiuntiva € 25,00 universitari - € 40,00 esterni.

FUNZIONALE max 20 iscritti

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 (ingresso laterale-cancelletto segreteria)

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza: lunedì e mercoledì dalle 18,30 alle 19,30

Istruttore: Andrea Zappa (mercoledì), Davide Moroni (lunedì)

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

Quota di partecipazione universitari da marzo: € 90,00

Quota di partecipazione esterni da marzo: € 140,00

FLEXMOB max 10 iscritti POSTI ESAURITI

Ginnastica a corpo libero mirata al miglioramento della flessibilità muscolare, attraverso esercizi posturali, mobilità articolare e stretching. La flessibilità aumenta l'elasticità muscolare e favorisce una maggiore escursione articolare.

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

Periodo: dal 24 settembre 2024 al 26 giugno 2025

Frequenza: martedì e giovedì dalle 18,00 alle 18,50

Istruttore: Claudia Aleati

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

FULL BODY WORKOUT max 10 iscritti (mercoledì) max 35 iscritti (venerdì)**POSTI DISPONIBILI SOLO AL VENERDI' (INTEGRAZIONE CORSO FITENSS)**

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) il mercoledì; palestra C (ingresso laterale-cancelletto segreteria) il venerdì.

Periodo: dal 25 settembre 2024 al 27 giugno 2025

Frequenza: mercoledì e venerdì dalle 18,00 alle 19,00

Istruttore: Chiara Pietraroia

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

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 24 settembre 2024 al 26 giugno 2025

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

Istruttore: Fabiola Lallito

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

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 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza: lunedì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00

Istruttore: Chiara Pietraroia

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

PALLACANESTRO max 20 iscritti 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 (ingresso laterale-cancelletto segreteria)

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 28 maggio 2025

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 palestra F (secondo piano Segreteria) o palestra A (ingresso centrale)

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza:

PILATES BASE MATTINO lunedì e mercoledì dalle 11,10 alle 12,00 palestra F **max 12 iscritti POSTI ESAURITI**

PILATES INTERMEDIO MATTINO martedì e giovedì dalle 10,10 alle 11,00 palestra F **max 12 iscritti POSTI ESAURITI**

PILATES AVANZATO MATTINO martedì e giovedì dalle 11,10 alle 12,00 palestra A **max 30 iscritti**

PILATES BASE martedì e giovedì dalle 17,00 alle 17,50 palestra F **max 12 iscritti POSTI ESAURITI**

PILATES INTERMEDIO lunedì e mercoledì dalle 18,00 alle 18,50 palestra F **max 12 iscritti POSTI ESAURITI**

PILATES AVANZATO bisettimanale a scelta tra: lunedì e mercoledì dalle 19,00 alle 19,50; martedì e giovedì dalle 19,10 alle 20,00 (vedi plannig) palestra F **max 12 iscritti a giorno POSTI ESAURITI**

Una volta effettuato il pagamento online indicare via email a iscrizioni.cuspvavia@unipv.it i due giorni scelti.

Istruttore: Claudia Aleati

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

Quota di partecipazione universitari da gennaio: € 160,00

Quota di partecipazione esterni da gennaio: € 210,00

RI-GENERA (ex CONDIZIONAMENTO FISICO)

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

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

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza:

-A: lunedì e mercoledì dalle 10,00 alle 11,00 palestra A (ingresso centrale) **max 30 iscritti**

-B: lunedì e mercoledì dalle 17,00 alle 17,50 palestra F (secondo piano Segreteria) **max 8 iscritti POSTI ESAURITI**

Una volta effettuato il pagamento online indicare via email a iscrizioni.cuspavia@unipv.it l'orario scelto (A o B).

Istruttore: Claudia Aleati

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

Quota di partecipazione universitari da gennaio: € 160,00

Quota di partecipazione esterni da gennaio: € 210,00

SALA ATTREZZI

Sedute di allenamento sotto la guida di istruttori qualificati per raggiungere i propri obiettivi.

Impianto: Polo Sportivo Cravino - Via Bassi 11/13 (ingresso laterale-cancelletto segreteria)

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza: dal lunedì al venerdì dalle 17,00 alle 19,30; sabato dalle 10,00 alle 12,30; da lunedì a venerdì dalle 12,00 alle 14,00 (orario giugno 2025 ridotto da definire)

Sala attrezzi chiusa sabato 9/11, 21/12 e sabato 25/1 per gare. Chiusa per le vacanze natalizie dal 23/12/2024 al 06/01/2025.

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

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

Quota di partecipazione universitari da marzo: € 90,00

Quota di partecipazione esterni da marzo: € 140,00

TOTAL TONE TRAINING max 30 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 C (ingresso laterale-cancelletto segreteria)

Periodo: dal 24 settembre 2024 al 26 giugno 2025

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

Istruttore: Paride Rubrichi

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

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 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

Frequenza: lunedì dalle 18,00 alle 19,00 e mercoledì dalle 19,00 alle 20,00

Istruttore: Paride Rubrichi

Quota di partecipazione universitari: € 240,00

Quota di partecipazione esterni: € 320,00

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 1° ottobre 2024 al 26 giugno 2025

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

Quota di partecipazione universitari da gennaio: € 160,00

Quota di partecipazione esterni da gennaio: € 210,00

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 – Potenziamiento 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 23 settembre 2024 al 30 giugno 2025

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 30/6/2025) studenti e dip. universitari: € 240,00 - esterni: € 290,00

20 sedute (con scadenza 30/6/2025) studenti e dip. universitari: € 440,00 - esterni: € 510,00

Per informazioni  fitness@cuspavia.org