

ATLETICA LEGGERA – CORSO DI AVVIAMENTO 5-12 anni**Categorie esordienti e ragazzi (nati dal 2020 al 2013)**

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. Nel corso per i più piccoli l'approccio è di tipo ludico motorio, per imparare ad esplorare le potenzialità e superare i propri limiti. Nel secondo turno, per i più grandicelli, viene posta gradualmente attenzione anche all'aspetto tecnico, per avvicinare i ragazzi senza stress alle competizioni. Queste, non sono obbligatorie ma fortemente consigliate, in quanto crediamo vivamente che facciano parte di un percorso di crescita anche sul piano emotivo. Il corso di avviamento è seguito da Tecnici qualificati, laureati in Scienze Motorie e dotati della qualifica di istruttore federale.

Sarà possibile svolgere due prove gratuite contattando i tecnici preventivamente all'indirizzo: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra Scuola "Maestri" (via Lovati 34)

Periodo: dal 10 settembre 2025 al 3 giugno 2026

Frequenza:

- **lunedì e mercoledì dalle 17:00 alle 18:00** (anni di nascita 2020-2019-2018-2017)

dal 10 settembre 2025 al 29 ottobre 2025 presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

dal 3 novembre 2025 all'11 marzo presso la Palestra Scuola "Maestri" (via Lovati 34)

dal 16 marzo 2026 al 3 giugno 2026 presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

- **lunedì e mercoledì dalle 18:00 alle 19:00** (anni di nascita 2016-2015-2014-2013)

dal 10 settembre 2025 al 29 ottobre 2025 presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

dal 3 novembre 2025 all'11 marzo presso la Palestra Scuola "Maestri" (via Lovati 34)

dal 16 marzo 2026 al 3 giugno 2026 presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

Tecnici: Lorenzo Dessì, Alice Sansone

Quota di partecipazione bisettimanale: € 270,00

Quota di partecipazione monosettimanale: € 220,00

>>Quota di partecipazione bisettimanale (DA APRILE): € 100,00

>>Quota di partecipazione monosettimanale (DA APRILE): € 80,00

ATLETICA LEGGERA – CORSO DI AVVIAMENTO 13-15 anni**Categoria cadetti (anni di nascita 2012-2011)**

Il corso per la categoria Cadetti si colloca in un momento fondamentale per lo sviluppo sportivo e personale dei giovani atleti. In questa fase della crescita, oltre al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, l'allenamento si propone di stimolare le abilità tecniche con un approccio multilaterale che li prepara a identificare, nel tempo, le specialità più adatte alle loro attitudini psico-fisiche. Oltre ai due giorni di allenamento, su eventuale indicazione degli Tecnici, sarà possibile partecipare nel corso dell'annata sportiva ad un allenamento aggiuntivo al venerdì con i tecnici specialisti delle varie discipline.

I cadetti parteciperanno a competizioni sportive sul territorio, secondo i calendari federali, nelle varie discipline previste per la loro categoria agonistica.

Il corso di avviamento è seguito da Tecnici qualificati, dotati della qualifica di istruttore federale.

Sarà possibile svolgere due prove gratuite contattando i tecnici preventivamente all'indirizzo: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dall'11 settembre 2025 al 4 giugno 2026

Frequenza: martedì e giovedì dalle 17:30 alle 19:00

Tecnici: Francesca Montagna, Alice Sansone

Quota di partecipazione bisettimanale: € 270,00

Quota di partecipazione monosettimanale: € 220,00

>>Quota di partecipazione bisettimanale (DA APRILE): € 100,00

>>Quota di partecipazione monosettimanale (DA APRILE): € 80,00

PER I CORSI DI AVVIAMENTO è 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).

ATLETICA LEGGERA – CORSO BASE (anni 16 +)

La complessità dell'atletica non è un problema grazie ad un approccio fortemente orientato alla crescita personale e sportiva per chi non ha mai praticato questo sport. Il principiante è tale indipendentemente dall'età e per questo merita attenzione. Il corso accoglie chi vuol praticare il nostro sport senza particolari obiettivi agonistici oppure chi deve scoprire quale siano le proprie discipline preferite.

Per gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17)

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 26 giugno 2026

Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30

Tecnico: Stefano Aguzzi

Quota di partecipazione annuale esterni: € 270,00

Quota di partecipazione annuale studenti universitari: € 200,00

Quota di partecipazione trimestrale esterni: € 100,00

Quota di partecipazione trimestrale studenti universitari: € 80,00

ATLETICA LEGGERA – RUNNING SCHOOL

Il corso 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.

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. Il nostro istruttore è disponibile per programmi di allenamento, consigli sull'abbigliamento adatto e per tutte le curiosità legate al mondo della corsa.

Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org.

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 15 settembre 2025 al 25 giugno 2026

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

Tecnico: Stefano Emma

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 190,00

Quota di partecipazione esterni: € 240,00

>>Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari (DA APRILE): € 60,00

>>Quota di partecipazione esterni (DA APRILE): € 100,00

Da quest'anno potrai acquistare pacchetti con più ingressi semplicemente accedendo alla tua area riservata nel portale tesseramento. Ulteriori indicazioni al seguente link: <https://www.cuspavia.org/prenotazioni>

10 lezioni (usufruibili entro 3 mesi dalla data d'iscrizione) **universitari:** € 60,00 - **esterni:** € 110,00

30 lezioni (usufruibili entro 5 mesi dalla data d'iscrizione) **universitari:** € 100,00 - **esterni:** € 150,00

ATLETICA LEGGERA – AGONISTA dalla Categoria ragazzi (dai 12 anni – nati dal 2013)

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. 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 gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Comunale di atletica leggera (ex CONI - via Treves 17) - Palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 31 luglio 2026

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

Tecnici: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina (lanci), Simone Viganò (salti)

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 200,00

Quota di partecipazione esterni: € 270,00 per gli under 18 è prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale di € 30,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti

>>Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari (DA APRILE): € 80,00

>>Quota di partecipazione esterni (DA APRILE): € 100,00

TESSERAMENTO FIDAL / ATTIVITÀ MASTER

Attività per tutti coloro che vogliono partecipare in autonomia alle competizioni federali sotto l'egida della Fidal. Si chiede cortesemente di prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

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

I dipendenti e i familiari di primo grado di Fedegari S.p.a. beneficiano di quote scontate per tutte le proposte dietro presentazione della certificazione rilasciata dall'impresa.

Per informazioni  athletics@cuspavia.org