CUS PaviaNEWS

Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia – www.cuspavia.it

Anno 11, Numero 17 **2 Maggio 2012**

Atletica leggera: *ottima gara per i gemelli Giordano*

Domenica mattina sulle strade di Bovisio Masciago i due marciatori Seregnesi del Cus Pavia hanno chiuso un'ottima gara finendo in 2^ posizione Manuel e il fratello Marco 3°. E' stata una gara di eccellenza, perchè entrambi hanno chiuso con ottimi tempi, migliorando il personale di quasi un minuto che li fa vedere tra i primi in Italia; i tempi sono rispettivamente 22'46" e 24'05" sui 5 km. Manuel ha fatto una grande gara visto che è arrivato a 2 secondi da Daniele Todisco (campione italiano). C'è solo un leggero rammarico visto che hanno terminato le doppiette fermandosi a 4 volte consecutive, ma si devono ritenere soddisfatti e pensare alle prossime gare cercando di migliorare volta per volta.

I gemelli Giordano

Trofeo della Liberazione

Positiva prova dei cadetti Olivito Marco e Dell'era Claudia il 25 aprile a Nova Milanese al 15° Trofeo della liberazione, meeting regionale di apertura della stagione agonistica per le categorie cadetti e ragazzi. Olivito Marco, ostacolista promettente convocato già ai raduni regionali del settore, ha conquistato un meritato secondo posto nella gara dei m 100 hs con un buon 15"07 , nonostante un grave errore al terzo ostacolo.

Dell'era Claudia, velocista al primo anno di categoria, tradita un po' dall'emozione, ha ottenuto 11"28 nella gara dei m 80.

Marco Olivito

Meeting di Chiari

Nel meeting di Chiari del 29-4 lo juniores Luca Baigueri vince nella sua categoria il lancio del martello con la misura di m.51.75. Con questa ottima prestazione, che migliora di quasi tre metri il suo limite personale, ha anche la soddisfazione di ottenere il nuovo record sociale del Cus Pavia precedentemente detenuto dal Vogherese Perego con 49.04.

Luca Baigueri

Sommario

- *atletica pg.1*
- *rugby serie C elite pg.2*
- *rugby femminile pg.3*
- *pallavolo femm. pg.3-4*
- *canoa pg.4*
- *canottaggio pg.5*
- *"buona la prima" pg.5*
- *pallavolo masc. pg.5*
- *spazio panathlon pg.6*
- *evento decathlon pg.7*
- *appuntamenti e brevi pg.8*

Rugby serie C elite: *vittoria importante per il CUS Pavia*

Cus Pavia-Valle Camonica 37-3

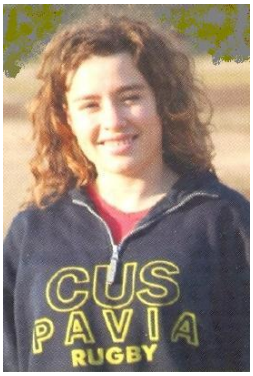
L'ultima in casa della stagione per far si che non sia l'ultima, Pavia resta attaccata con i denti ad un treno play off non ancora definitivamente andato, nonostante le vittorie di Bergamo e Varese. Pavia porta a casa i 5 punti nella sfida interna contro Valle Camonica ed attende settimana prossima quando dovrà vincere con bonus a San Mauro e sperare che lo scontro diretto Varese-Bergamo dia un risultato favorevole. Con l'assenza di coach Froggett la legione gialloblu difende le insegne dei propri colori, nella loro fortezza davanti alla propria gente sotto il comando supremo dell'Ammiraglio Prini che lancia Tavaroli e Nicolato dal primo minuto e porta in panchina l'esordiente Facchino. I ranghi ben serrati Pavia si stanzia subito nei 22 difesi dagli avversari iniziando un lungo assedio che però non porta a nulla con prima Onuigbo e poi Pallaro arrivano vicinissimi alla segnatura ma non concretizzano; al quarto d'ora è ancora Tim Maley, protagonista di un gran match, ad aprire le danze ancora in tandem con Disetti che,vincendo la commozione per l'amor patrio, si infila nella difesa e poi scarica il pallone al Figlio del Vento Maley che schiaccia in meta, Verona sbaglia la prima di tante trasformazioni massacrando le proprie percentuali realizzative con una sola partita. Non è questa partita per le pesanti guerre di fanteria con le legioni schierate a testudo che si scornano senza pietà, i valligiani là son forti e Pavia lo capisce e decide allora di far galoppare la propria cavalleria leggera, e così con un'azione iniziata con una mischia chiusa sui 5 metri arriva la meta al largo del giovanissimo Nicolato, il ragazzo arrivato dall'under 20 ed alla seconda da titolare porta a casa ottanta convincentissimi minuti e i suoi primi 5 punti, facendo intendere all'allenatore di dargli grattacapi di formazione per i prossimi match. La meta di Cozzi è semplicemente un capolavoro di gioco alla mano in velocità, il *Centurio Primimpilo* di Retorbido, da anni abituato a combattere in capo alla propria legione, a mettere la faccia prima dei giovani, dimostra ancora una volta di non esser un veterano a fine corso ma un vero maestro di questa nobile arte che è il rugby, una serie di ricicli al largo lo portano in meta tra i difensori ospiti intenti ancora a capire da che lato voltarsi. Non passano 5 minuti che è ancora la terza centro gialloblu a mettersi in mostra, lanciato in un buco da Giglio al proprio interno, Cozzi trova il campo necessario per andare verso la meta, e trovare il sostegno di Livieri che non avendo avversari da abbattere decide di provarci con il palo prima di schiacciare la quarta meta a terra. Alla fine del tempo Pavia segna addirittura la quinta meta, il pallone rotola via da un raggruppamento stufo della lotta e si deposita sui piedi di un ignaro Tavaroli, il David Hasselhoff di Torre d'Isola deve solo raccogliere la palla dalla bianca spiaggia di un californiano Cravino , accendere i motori di KIT e volare in meta accompagnato da avversari incapaci di stargli dietro e da una ventata di anni '80. Si va così al riposo sul 27 a 3; il secondo tempo inizia con una nota dolente per Pavia, al seguito di uno scontro è costretto a lasciare il campo Rota per un profondo taglio all'arcata sopraccigliare. Pavia tenta di controllare gli avversari abbassando il ritmo ma riesce anche a trovare un'altra meta con Argenton, il Principe di Pavia raccoglie un pallone vagante e si invola lasciando solo terra bruciata agli inseguitori e schiacciando nel confortante manto verde della meta una meritatissima segnatura. A questo punto Pavia si rilassa troppo e permette a Valle Camonica di portare la battaglia sotto le mura cittadine della propria area di meta; ma entrare là dentro non è come dirlo e Pavia ci tiene a mantenere inviolato il proprio territorio e vi riesce grazie ad una difesa solida, organizzata e impegnata ad avanzare tutti insieme per allontanare il nemico dalle porte; sul ribaltamento di fronte trova pace la giornata negativa di Verona che segna l'ultima meta per portare qualche punto alla causa con le mani dato che i piedi di Mercurio erano già partiti per il ponte da inizio match.

Timothy Maley

CLASSIFICA Serie C	punti
Bassa Bresciana	88
Union Milano	86
Varese	76
CUS PAVIA	**72**
Bergamo	72
Ospitaletto	51
Monza	42
Valle Camonica	33
Borgo Poncarale	31
Rho	27
San Mauro	25
Valtellina	-7

Rugby femminile: *splendida giornata di rugby ieri al campo di Casale sul Sile dove si è disputata la fase finale della Coppa Italia Femminile 2012*

La femminile ha preso parte al girone per le squadre classificate al 5° e 6° posto nei gironi regionali, in altre parole dal 20° al 30° posto, la classifica finale vede il CUS PAVIA al 21° posto finale. Le squadre che hanno partecipato alla Coppa Italia sono state circa 80. La compagine pavese, arrivata sul posto il giorno prima come una vera squadra professionista, ha avuto modo di dimostrare che il lavoro e il sacrificio di un anno sportivo di allenamenti e partite porta con sè tutte le soddisfazioni che questo sport sa regalare. In 5 partite giocate Le Fenici, questo il nome che si è data la squadra del Cus Pavia, confeziona due pareggi, due vittorie e una sola sconfitta contro l'esperta squadra di Piacenza che si rivelerà la vincitrice del girone. La prima partita contro le conosciute ragazze di Calvisano finisce in parità (0-0), nonostante il dominio territoriale della squadra di Pavia che sfiora più volte la meta (clamorosa la meta schiacciata oltre la linea del pallone morto di Abir Nazha che avrebbe dato la meritata vittoria a Pavia). La carica delle ragazze del coach Donatiello esplode nella partita contro Udine finita due mete a zero per Pavia. Partita perfetta, condotta con intelligenza e caparbietà, protagonista Agnese Bovio che, prima, mantiene un difficile possesso dell'ovale dando il via all'azione che porta Novella Russo in meta, e poi corona la sua prestazione con una segnatura che vale il 2-0. Terza partita contro Piacenza, la squadra più forte vista nel girone. Pavia difende con grinta e aggressività ma la migliore organizzazione degli emiliani fanno pagare a caro prezzo l'inesperienza della compagine pavese. Quarta partita contro i padovani Torelli Sudati: parte forte la squadra veneta ed infila due mete al Pavia. Le ragazze però sono cariche, reagiscono e pareggiano con ancora due mete di Novella Russo. La quinta e ultima partita è il coronamento di una stagione: Le Fenici di Luisa Montesion, capitano e anima trascinatrice di queste ragazze, travolgono la compagine del Valpolicella, 5 le mete segnate (3 di Abir Nazha, autrice di una prestazione maiuscola e 2 della compagna Novella Russo) e neanche le briciole lasciate alle venete. Alla fine della competizione, l'allenatore Michele Donatiello, non ha contato un solo placcaggio sbagliato dalle sue ragazze che hanno messo davanti all'inesperienza solo cuore e passione. C'è ancora molto da lavorare, molto da imparare per portare la squadra ai livelli de L'Aquila rugby che si è aggiudicata la vittoria del Torneo di Coppa Italia, ma la strada imboccata è quella giusta. Grandissima soddisfazione per tutte in particolare per il capitano Luisa Montesion: "*una squadra femminile così unita, a Pavia, non si era mai vista*".



Luisa Montesion

Pallavolo femminile Serie D: *grandissima vittoria contro il Rivanazzano*

Cus Pavia-Rivanazzano 3-0

Due squadre diverse, gli stessi colori, il gialloblu che regna sovrano, questo è il derby, questo è CUS Pavia-Rivanazzano: questa doveva essere la festa di Riva arrivata al Cravino per festeggiare l'aritmetica promozione conquistata settimana scorsa sul campo, ma così non è stata. Le ragazze della squadra dell'Ateneo di Pavia hanno letteralmente spazzato via le prime della classe dimostrando che a Pavia nessuno viene a vincere. Pavia parte con i soliti volti noti: il palleggio affidato alle mani di Novarini, le due centrali Cattaneo e il capitano Strada, Rescali e Longhin in banda, Livieri opposto e Giampà libero. La partita sembra non avere storia fin dai primi minuti: Pavia regala ai propri aficionados forse la miglior prestazione stagionale imponendo il proprio gioco con Rescali,come al solito navigatissima dal palleggio di Novarini, che mette a referto una buona dose di punti, mandando in crisi la difesa di Rivanazzano che non riesce a riprendersi nonostante l'incessante ed incalzante tifo dei propri sostenitori che facevano traboccare il settore ospiti. Il primo set si chiude con un senza storia 25 a 15 per le padrone di casa. Rivanazzano allora decide di cambiare il palleggio, come se tutti i problemi venissero da lì, e Tartaglia scompare dalla partita con una velocità superiore a quella degli zingari di The Snatch, ma il risultato non muta: è sempre Pavia ad imporsi , con le potenti schiacciate di Longhin che dimostra di non avere santi in paradiso e che lei in cielo ci va solo per poter scaricare palloni giù a terra da una postazione privilegiata; l'uscita dal time-out di Rivanazzano è da manuale, dopo le parole del proprio coach le ospiti regalano un parziale di 5 punti a 0 a favore di Pavia che ha dell' incredibile con Livieri che scarica a terra due macigni rotolanti che

Chiara Novarini

lasciano presagire una simpatia per il diavolo della pallavolo che nemmeno Mick Jagger avrebbe avuto se avesse giocato. Nel finale di set Pavia ci mette troppo a segnare il set point e fa arrivare Riva a 19, ma un errore avversario torna a far spostare le panchine per la seconda volta mettendo fine alla frazione di gioco sul 25 a 19. Il terzo set inizia in salita per le pavesi, Riva arriva sul 6 a 1, sembrando essersi ripresa ma Pavia trascinata dalla grinta e dai punti pesanti di capitan Strada ritrova la via di quella che ormai sta diventando sempre più una scalinata verso il paradiso e un'autostrada per l'inferno del 3 a 0 per le ragazze di Rivanazzano. La vittoria ed il completo dominio del match sono ancora sanciti dagli attacchi a segno di Cattaneo il cui movimento della mano dall'alto al basso dell'attacco è molto analogo alla spada del boia sulla testa di Rivanazzano e sulla testa della classifica; se a tutto questo si aggiunge la fantastica gara di Giampà che riesce a tenere per aria qualsiasi pallone, nemmeno usasse strani poteri di levitazione, allora si capisce che per Riva non c'è scampo, e di fatti il 3 a 0 arriva parecchio in fretta. Forse le analisi che davano un CUS retrocesso alle prime giornate non erano accuratissime soprattutto davanti a prestazioni come un 3 a 0 alla prima in classifica, queste ragazze hanno dimostrato di sapersi battere e di poterlo fare contro chiunque.

Jessica Giampà

CLASSIFICA Serie D	punti
Cester & CO Rivanazzano	64
Light Plast	60
ASD Pall. Opera	55
Branchi	50
PF Bresso Progetto ABC	44
Polenghi Codogno	42
ASD CUS PAVIA	**41**
New Volley Vizzolo	39
Ferwash Visette	29
Pall.Pavia	27
Volley Pero	26
ASD AG Milano	22
Energei PG	19
Properzi Volley	7

Under 12

Casarile-Cus Pavia 0-3

a cura di Mattia Giglio

Canoa: *2 Titoli Regionali nella Discesa Sprint*

San Pellegrino 29/04/2012:ottimi risultati dei canoisti cussini ai Campionati Regionali di Discesa Sprint che si sono disputati su un percorso di elevato valore tecnico, che è stato pure superiore alle necessità di un campionato regionale, ma che ha riscosso gli apprezzamenti della maggior parte dei partecipanti. Andrea Merola ha vinto la prova in K1 senior davanti alla compagna di squadra Claudia Zamariola. Marco Sacchi ha terminato 4° nella prova del K1 Ragazzi ma si è comunque aggiudicato il titolo regionale in quanto primo atleta della Lombardia. Sfortunata la prova di Alessandro Conca che nella 2^ manche era costretto al ritiro in seguito al contatto nel passaggio chiave con Luca Panziera, forte atleta del C.C. Pescantina.

podio Merola–Zamariola

Marco Sacchi

UBI Banca Popolare Commercio & Industria

Canottaggio: *prime conferme per i giovanissimi canottieri del CUS sulle acque del lago di Varese a Gavirate*

Sotto la pioggia, che ha caratterizzato tutta la giornata di gare, sono arrivati l'Argento di Giacomo Pandale nel singolo 7.20 Cadetti subito dopo il Bronzo del due di coppia Allievi C di Davide Moroni e Andrea Giol. Da sottolineare l'ottima prova nel singolo 7.20 Allievi C di Matteo Manzi, che dopo una sola settimana di prove sul singolo è riuscito a concludere la sua prova difendendo sul finale la medaglia di Bronzo conquistata con una condotta di gara degna dei singolisti più esperti. Prossimo appuntamento fra 15 giorni al lago di Candia per confrontarsi con i coetanei provenienti da tutta Italia in occasione del Meeting Nazionale Allievi e Cadetti.

Matteo Manzi

Buona la prima: *il CUS Pavia in piazza della Vittoria*

Il Cus Pavia domenica è in piazza della Vittoria: in accordo con il Distretto Urbano del Commercio di Pavia, in collaborazione con Assessorato Istruzione e Politiche Giovanili, Assessorato Sport, Assessorato Marketing Territoriale e Cultura del Comune di Pavia, Ascom, Confesercenti e Terrae Culta, la p.i.pa. Liberi Artisti Pittori Illustratori Pavesi nell'ambito della manifestazione "Buona la prima" dalle ore 14.30 alle 20 la sezione canottaggio metterà a disposizione del pubblico tre remoergometri, mentre un tecnico seguirà i ragazzi che vorranno provare gratuitamente e distribuirà materiale informativo sui corsi.

Pallavolo maschile: *i risultati*

Serie D

Volley Club Abbiategrasso - Asd Cus Pavia 3-2

(22-25;25-21;15-25;25-22;15-12)

Sconfitta per i cussini contro la capolista Abbiategrasso. Tutto sommato una battuta d'arresto che non preoccupa più di tanto perché è stata contro la prima in classifica. Adesso sono quinti in classifica con 54 punti; la prossima partita sarà Sabato 5 Maggio alle ore 21.00 in trasferta contro il Motorpark Ottobiano.

1.divisione B

Prossime partite Venerdì 4 Maggio alle ore 20.00 in casa contro il Volley 2001 Garlasco B e Domenica 6 Maggio alle ore 18.00 in casa contro la Gelateria Vittoria Torricella.

1.divisione A

Gs San Martino - Cus Pavia A 3-2

CLASSIFICA Serie D	punti
Volley Club Abbiategrasso	71
Dst Volley 89	63
Adp Tigers	63
Tecnosuolo Casteggio	56
ASD CUS PAVIA	**54**
Volley Magenta	53
Pall. Gallarate	53
Motopark Ottobiano	48
Asd Bocconi SportTeam	36
Yaka Volley Malnate	35
Futura@cesano	34
Volley Lungavilla	30
Olympia Buccinasco	19
Olympia Dorno	17
Gonzaga Milano	17
Milano Team Volley 66	5

a cura di Federico Brunetti

Spazio Panathlon

Lo Sport dei Master

Relazione tenuta da Egidio D'angelo, Professore Ordinario di Fisiologia della nostra Università e socio Panathlon, alla serata di cultura sportiva e conviviale del 19 Aprile 2012

I Master sono quegli atleti che, superata per età la categoria Senior (tra i 35 e i 40 anni a seconda degli sport) hanno continuato la loro attività a livello agonistico. Ma che significato ha continuare ad allenarsi ed a gareggiare ? La questione è piuttosto articolata e richiede numerosi chiarimenti a fronte del fatto che le caratteristiche psichiche ed organiche si modificano con l'età e con esse si modificano le prestazioni. In generale, si ritiene che le prestazioni calino con l'età. In realtà la questione è decisamente più complessa e la categoria Master può produrre atleti che forniscono ottime prestazioni e, fatto molto importante, che si divertono e vivono positivamente lo sport. Il termine tecnico che indica le modifiche fisiologiche associate al passare degli anni è "ageing". Vari studi indicano che, nella società occidentale, le caratteristiche cardiovascolari, respiratorie, muscolari, nervose e metaboliche subiscono modifiche progressive con l'ageing ma, ad una analisi attenta, queste modifiche sono marginali fino intorno ai 60 anni. Pertanto, un atleta dovrebbe essere in grado di produrre buone prestazioni almeno fino a quell'età. In realtà, è di comune osservazione il fatto che le gare vengono in genere vinte dai giovani, ma perché? Possiamo individuare vari fattori.

Motivazione, allenamento, prestazioni. La motivazione per la competizione sportiva, a fronte dei numerosi e complessi problemi che un adulto deve risolvere per il suo lavoro e per la sua famiglia, tende a calare. Inoltre, si riduce l'aggressività necessaria per vincere ed il tempo a disposizione per allenarsi. Infine, un seppur minimo calo prestazionale (fosse anche dell'1%, cioè microscopico sul piano fisiologico) non consentirebbe di vincere nella categoria assoluta. In tal modo, superata un certa età l'atleta spesso si ritira secondo una modalità di tipo "tutto-o-nulla". Ma la categoria Master esiste appunto per questo, per equiparare le potenzialità all'età. Per fare un esempio, un atleta perfettamente efficiente di 50 anni, che si allena 3 volte alla settimana nei ritagli di tempo, corre i 5000 m in canoa in 25 minuti, mentre da giovane, quando si allenava tutti i giorni in modo più intenso ed organico, li correva in 23-24 minuti. Tenendo conto dell'età e del minore allenamento, quella del Master sembra essere comunque un'ottima prestazione …

Sport di potenza e di resistenza. Una delle caratteristiche dell'ageing è la riduzione percentuale delle fibre muscolari "bianche" rispetto a quelle "rosse". Pertanto, la capacità di sostenere sforzi impulsivi e di potenza si riduce, mentre quella di sostenere sforzi di resistenza è meno intaccata o può addirittura migliorare. È nota l'ottima performance dei Master nell'attività di resistenza (ciclismo, alpinismo). Anche se la potenza può essere adeguatamente allenata, sport di potenza esplosiva e di contrasto sono meno indicati anche per la maggiore predisposizione al traumatismo muscolare ed i maggiori tempi di guarigione.

Modifiche fisiologiche ed effetto dell'allenamento. L'ageing si accompagna ad una generalizzata riduzione dell'elasticità tissutale che comporta numerose modifiche a livello cardiovascolare, respiratorio, e muscolo-scheletrico. La frequenza cardiaca massimale e la capacità respiratoria tendono a calare. Tuttavia, tali modifiche possono essere efficacemente contrastate dall'allenamento, in modo che le modifiche prestazionali possono essere limitate.

Effetto dell'allenamento su ageing, morbidità e sopravvivenza. L'esercizio e l'allenamento, soprattutto a livello agonistico, ha importanti effetti sulla salute dell'individuo. In aggiunta a migliorare la prestazione sportiva, l'allenamento ha un importante effetto positivo sulla prestazioni nervose e psichiche, equilibrando il tono dell'umore, la reattività e la concentrazione. In aggiunta, rallenta il processo di ageing e riduce la morbidità per varie patologie infettive, osteoarticolari, nervose, cardiovascolari e neoplastiche. In conclusione, i Master fanno sport per divertirsi ma la loro attività ha un effetto globalmente positivo sulla loro stessa salute ed esistenza. E se vogliono, nella loro categoria, i Master possono ancora competere con soddisfazione: continuiamo ad allenarci!

Estate Sport 2012

dall'11 giugno al 7 settembre

VIENI DA DECATHLON

e VINCI 1 SETTIMANA

al Centro Estivo del Cus Pavia

SABATO 19 MAGGIO dalle 15 alle 18

DOMENICA 20 MAGGIO dalle 10 alle 12

Presso il negozio Decathlon di San Martino Siccomario PV

SE HAI DAI 4 AI 14 ANNI VIENI A GIOCARE CON NOI IN PALIO 5 SETTIMANE GRATUITE E TANTI ALTRI GADGET

TI ASPETTIAMO!!!

DECATHLON
SAN MARTINO SICCOMARIO

IL NEGOZIO DEGLI SPORTIVI

Appuntamenti sportivi

Come sempre iniziamo dalla **Pallavolo**: il settore **femminile** sarà impegnato giovedì 3 maggio a Stradella con la **3^ Divisione Under**, sabato a Mezzana Corti giocherà la **2^ Divisione B** e a Settimo Milanese sarà in campo la **Serie D**. Pure la **Serie D maschile** giocherà sabato ma a Vigevano, domenica invece al PalaCUS giocheranno i ragazzi della **1^ Divisione B**. Il **Rugby** giocherà sabato con la **Serie C Elite** a San Mauro Torinese. La **Canoa** sarà impegnata per tutto il fine settimana a Milano dove all'Idroscalo in concomitanza con la gara Nazionale si terrà la 2^ prova di selezione. Infine il **Canottaggio** scenderà in acqua a Spalato, in Croazia, per la tradizionale regata universitaria.

5 PER MILLE

Anche quest'anno la legge dà possibilità a ciascun contribuente di destinare il 5 per mille dell'imposta sul reddito a favore di enti del volontariato e di organizzazioni no-profit. Il CUS Pavia è accreditato dall'Amministrazione Finanziaria fra le associazioni che possono beneficiare di questa opportunità. Se desiderate sostenere le attività sportive della nostra associazione non dovete far altro che sottoscrivere nella dichiarazione dei redditi il primo riquadro in alto a sinistra della sezione **SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE** dell'irpef, indicando il numero di codice fiscale del CUS Pavia (80003840180). Tale scelta non comporta alcun onere a vostro carico e coesiste con la scelta di destinazione dell'otto per mille. **INSERISCI IL CODICE FISCALE DEL C.U.S. PAVIA: 80003840180**

Brevi dalla Segreteria

CORSI ESTIVI

PER I NATI DAL 1998 AL 2008
iscrizioni da lunedì 21 maggio 2012

Il CUS Pavia organizza **dall'11 giugno al 7 settembre (escluso 13-17 agosto)**, i corsi estivi, con la possibilità di scegliere fra **l'intera giornata (9.00 - 17.00) o la mattina (9.00 - 12.00)** potendo sempre usufruire del "pre-centro" gratuito dalle 8.00 alle 9.00 e del "post-centro" gratuito dalle 17.00 alle 18.00.
Tutto il materiale sportivo necessario è messo a disposizione dal CUS.

NOVITA' 2012
l'attività in piscina e molto altro presso l'agriturismo SOFI TURNA

Tutte le informazioni sui corsi estivi sul nostro sito internet
www.cuspavia.it

CUS Pavia NEWS
Bollettino settimanale di informazione sportiva a cura del C.U.S. Pavia diffuso via Internet
Direttore responsabile: Fabio Liberali
Vietata la riproduzione anche parziale se non autorizzata