

CUS PaviaNEWS

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

Anno 12, Numero 43

19 Novembre 2013

Atletica leggera: Campionati provinciali di Cross - Brilla Luca Robbiati, ottimi piazzamenti per la numerosa truppa gialloblù

Domenica 17 Novembre – Robbio, campionati provinciali di Cross. Il pulmino del Cus, in una mattina umida di novembre, carico di giovani atleti e seguito da due macchine con altri atleti e diversi genitori, ha imboccato i lunghi rettilinei della Lomellina, superato paesini in mezzo alle risaie ed infine si è infilato in una stretta stradina sterrata che ha condotto la truppa alla meravigliosa oasi naturalistica di Valpometto, campo di gara della prima campestre dell'inverno 2013/2014. Agli ordini dei due tecnici Giuseppe Pintavalle e Marcello Scarabelli, il folto gruppo gialloblù ha posato per le foto di rito prima di avviarsi un po' alla volta, a seconda dell'orario della propria gara, a fare riscaldamento. In rigoroso ordine cronologico si sono presentate per prime sotto lo striscione della partenza le Cadette del '98 e '99, che hanno corso insieme ai Ragazzi del 2000 e 2001(per entrambi 1,5km). I colori del Cus Pavia erano difesi da Federica Piacentini, Rebecca Codazzi, Gaia Tamellini (cat. Cadette) e Federico Civardi (cat. Ragazzi). Dopo una partenza attenta, i nostri giovani si sono lanciati al recupero degli avversari partiti un po' avventatamente e, posizione su posizione, Gaia Tamellini ha sfiorato il titolo provinciale, giungendo seconda ad un paio di metri dalla vincitrice. Federica Piacentini, in grande crescita tecnica, finisce quarta con una gara molto ben gestita.



Per poco più di 1 km di gara la compagna di allenamenti Rebecca Codazzi conduce un'ottima prova, a ridosso delle prime 5: il cambio di passo improvviso a 400m dall'arrivo e l'emozione per la sua seconda gara della vita le hanno fatto poi "spegnere la luce", terminando così 9^a, piazzamento ampiamente migliorabile migliorando nella gestione delle proprie energie. Federico Civardi tra i Ragazzi ha conquistato un buon 5° posto in una gara davvero combattuta, con distacchi davvero minimi, seguito a distanza ridotta dai gemelli

Sommario

- *Atletica leggera pg.1-2*
- *Rugby pg.2-4*
- *Scherma pg.5*
- *Pallavolo femminile pg.5-6*
- *Pallavolo maschile pg.7*
- *Tiro con l'arco pg.8*
- *Atletica leggera - Running School pg.8*
- *Campagna di prevenzione del tumore del testicolo pg.8*
- *Il programma "ENJOY" pg.9*
- *il punto della settimana pg.10*

UBI  **Banca Popolare
Commercio & Industria**

Facchineri Fabio e Mauro, atleti ben più a loro agio tra le corsie e le pedane della pista ma desiderosi di esserci in una bella giornata come questa. Immediatamente dopo di loro, si sono presentate al via le Ragazze del 2000 e 2001: la migliore è stata Beatrice Bellinzona che, su un lotto di ben 34 atlete è giunta 6^a. Beatrice, che non è propriamente mezzofondista pur avendo buone doti aerobiche, passerà di categoria e sarà una delle tre componenti della squadra Cadette che andranno nel 2014 ai Campionati Regionali a squadre, con Piacentini e Codazzi. Alice Valmadre si è ben difesa, conquistando un 17° posto molto pregevole, per lei che proviene dai corsi di avviamento all'atletica e si sta pian piano affacciando al corso agonistico. Non sono mezzofondiste ma hanno tenacia da vendere le sue compagne Alessia Laforenza 24^a, Mariana Beretta 31^a e Facchineri Beatrice 32^a, per le quali la campestre è stato un ottimo allenamento. Tra le Esordienti 2002-2003 bravissime Isabella La Marca 8^a e Alice Bazzoni 15^a, in un gruppo davvero folto e su una distanza (400m) che andava corsa tutta di un fiato. Dalla gara Esordienti 2002-2003 maschili infine, arriva il risultato migliore di giornata grazie a Luca Robbiati, che da gennaio vestirà in modo ufficiale i colori gialloblù (quest'anno era tesserato 100 Torri): seguendo le indicazioni ricevute e sicuro delle proprie forze, Luca si è mantenuto in testa al gruppo rintuzzando ogni tentativo di allungo, per poi anticipare tutti nella discesa finale e lanciarsi sull'arrivo in solitaria. Come in ogni storia che ha il lieto fine, in chiusura di mattinata è arrivato anche il sole a colorare il parco filtrando tra i rami ormai spogli, facendoci tornare a casa con tanti sorrisi per una bella giornata di sport.

Marcello Scarabelli



Rugby Serie C

MALPENSA RUGBY - CUS PAVIA RUGBY 14-30

Nella splendida cornice di Gallarate con l'aeroporto di Malpensa a fare da sfondo va in scena la sesta giornata del campionato di serie C. Pavia questa volta sorprende tutti, avversari, tifosi e un po' anche se stessa con una partenza lampo, prende e forte di un ritmo gara decisamente superiore si instaura nella meta campo avversaria e appoggiandosi alla solita e solida rimessa laterale trova una piattaforma dalla quale far partire i fendenti decisivi per colpire fin dai primi minuti un avversario ancora addormentato. Proprio da una rimessa in fase offensiva arriva la prima meta gialloblù, i ragazzi di Pavia si organizzano in un bel drive avanzante, sull'abbrivio Giglio serve Papalia che lancia al suo interno Appiani che trova dapprima un bellissimo buco ma poi viene fermato a pochi passi dalla meta ma riesce a trovare il sostegno di un puntuale Disetti che segna e trasforma muovendo sullo 0 a 7 il tabellone segnapunti. I minuti seguenti sono sempre di stampo pavese con la Banda Cantore che si stabilisce in attacco respingendo sempre via al piede le offensive dei padroni di casa. La seconda meta arriva grazie a Papalia bravissimo a cogliere Di Dio nello spazio ed altrettanto bravo ad andare a riprendersi il pallone, a sfuggire agli avversari per andare a partecipare alla festa pavese segnando la meta che vale 5 punti ed un bel soffio sulle candeline per l'apertura calabro-australiana che ieri compiva 21 anni. Pavia ha sempre l'acceleratore spinto giù a tavoletta ed attacca ancora decisa a portarsi a casa il bonus nella prima frazione di gioco: Appiani va via veloce sull'out di destra si porta avanti la palla al piede due volte fino in meta, scortato dal sostegno onnipresente di Zampori, tocca la palla quel poco che basterebbe per l'assegnazione ma l'arbitro non si avvede della leggera mano dell'estrosa ala binaschina e nega la terza meta alla compagine di Pavia. Terza meta che arriva però qualche istante dopo per la mischia pavese: un bel carretto

avanzante va fino in meta con Zampori che può tranquillamente adagiarsi al suolo permettendo così ai suoi di aggiungere 5 punti a referto. Le squadre vanno dunque al riposo sullo 0-20 per Pavia. La ripresa si inaugura con un bel calcio d'avvio per i piedi di Giglio che porta subito la squadra gialloblu a pressare per tornare a recuperare il possesso decisivo per andare a marcare il bonus; Pavia trova un paio di calci di punizione a favore giocati rapidamente da Giglio e la sua mischia, bravi a seguire il proprio mediano come una muta di Husky segue le indicazioni e le inclinazioni del caposlitte, così il branco si muove e si assesta nell'area avversaria, la palla viene fatta correre da Papalia per i suoi tre quarti che sono più abili dei loro colleghi a raggiungere il largo e mandare Appiani in meta che stavolta schiaccia per terra con la grinta necessaria per farsi notare dal direttore di gara. A questo punto Cantore mette piene mani alla sua panchina facendo 5 cambi contemporanei atti a dare minuti a tutta la squadra a sua disposizione. Malpensa coglie il pretesto per svegliarsi e per far vedere ai propri sostenitori di non aver fatto un giro a vuoto ed inizia la controffensiva. Subito però una nota dolente per Pavia perché il giovanissimo Larry Papalia, rimane a terra per un colpo alla fronte che gli provoca una ferita sanguinante che costringe il giovane mediano appena entrato a lasciare il campo da gara per andare in ospedale,

CLASSIFICA SERIE C ELITE	punti
UNION MILANO	26
CUS PAVIA	24
VARESE	20
CHICKEN ROZZANO	20
MALPENSA	15
TRADATE	14
GLI UNNI - VALCUVIA	9
CERNUSCO SUL NAVIGLIO CAD.	2
PARABIAGO CAD.	-3
VOGHERA	-8

dove gli verranno applicati 9 punti di sutura. Malpensa non si fa impressionare e continua la sua opera di attacco trovando addirittura due mete trasformate dall'abile Cattaneo, in una partita che ormai non aveva più nulla da dire e che Pavia aveva deciso di smettere di giocare stando a guardare le offensive dei padroni di casa in una maniera semi passiva; i duri placcaggi di Mario Disetti, capitano di giornata, a tenere in bolla Pavia e a dare lavoro ai fisioterapisti della squadra di Gallarate hanno regalato le uniche note di spettacolo ai supporters gialloblu.

Settimana prossima sarà pausa poi sarà l'ora del derby: domenica 1° dicembre campo Cravino di Pavia, un appuntamento unico ed irripetibile che alimenta le papille gustative rugbistiche di tutti gli appassionati pavesi.

Mattia Giglio

Under 18

Seregno – CUS PAVIA: 35 - 7

Under 14

CUS PAVIA – Rugby Crema 7-78

Bravi! Anche se il risultato potrebbe lasciar intendere il contrario. Rispetto alla scialba prestazione di domenica scorsa si è vista una bellissima reazione dei nostri ragazzi, che hanno lottato fino in fondo contro un avversario più esperto e decisamente superiore dal punto di vista fisico ed atletico, ma che ha dovuto sudare per ogni metro conquistato. Tanti i placcaggi dei Cussini che hanno sempre cercato di avanzare e controbattere colpo su colpo anche quando il punteggio ormai non dava più speranze. Bravi! E per citare le parole di coach Corridori: *“Complimenti, ma questo è solo il punto di partenza...”*. Appuntamento sabato 23 al campo di Rozzano contro il Cus Milano.

Luca Brandani

Femminile: le Fenici tentennano ma migliorano a Monza

La seconda giornata di Coppa Italia marca un bilancio complessivamente positivo per la squadra femminile pavese, nonostante i risultati delle partite non siano molto differenti rispetto a quelli del primo concentramento (una partita vinta, una pareggiata ed una persa). La prima partita contro le ragazze di Sondalo è nettamente a favore delle Fenici, che esprimono un bel gioco tecnico a largo cercando di evitare il contatto con le più fisiche sondaline. Nel finale le pavesi si impongono con un risultato di 4 mete a 1. La seconda partita contro il Chicken Rozzano quella più significativa della giornata. Nel primo tempo le pavesi, schierando una formazione collaudata ed esperta, si portano in netto vantaggio con 3 mete. Nel secondo tempo i coach Donatiello e Tronconi hanno voluto mettere alla prova le ragazze schierando una formazione più inesperta e sicuramente più confusionaria, che ha lasciato che le ragazze del Chicken rimontassero segnando tre



mete. Questa partita servirà di lezione per tutte, esperte e non, per capire quanto sia importante non perdere la concentrazione e quanto sia fondamentale prendersi la responsabilità di agire per la propria squadra anche se all'interno del campo mancano le giocatrici punto di riferimento.

La trasformazione delle mete è andata a favore delle polle. La terza partita contro il Monza ha visto il risultato a favore delle padrone di casa per 4 mete a 1. La partita è stata sicuramente condizionata nell'animo dal risultato precedente, e la prestazione non è stata delle migliori, anche se si è visto comunque un miglioramento e la tenacia nel non mollare fino all'ultimo minuto. Premiata la migliore in campo, per l'ottimo lavoro svolto nel dare sostegno alle compagne, Valentina Gurrado.

Divà Beltramin

Minirugby: grande giornata di minirugby

Presenti le squadre Under 6, Under 8 e Under 10 di ASR Milano, Seregno, Metanopoli, Union Milano, Rozzano e dei padroni di casa CUS Pavia Rugby. La giornata vede gli oltre 150 bambini giocare su 5 campi in contemporanea. Divertimento, corse, placcaggi, tuffi, sbucciature, mete e di nuovo tanto divertimento caratterizzano l'intensa mattinata rugbystica. Il terzo tempo sotto il tendone del Cravino si trasforma in un lungo pranzo che permette ai presenti di gustare anche la partita dell'Under 14.

Prossimi impegni

Sabato 23 novembre

Under 16 alle 17:00 al Cravino con Settimo Milanese

Under 14 alle 17:00 a Rozzano con il CUS Milano 3

Domenica 24 novembre

Under 12 al Cravino alle 10:30 con ASR Milano 1 & 2, Rho, Malpensa e Metanopoli

Under 18 al Cravino alle 13:30 con il Lainate

Scherma: buona la prova dei cussini al Trofeo d'Autunno

Sabato e Domenica a Monza si è svolto il tradizionale Trofeo d'Autunno organizzato dalla Società Brianza scherma, giunto ormai alla ottava edizione. La gara ha visto la partecipazione di vari spadisti/e cussini. Nella gara della categoria Allievi, Francesco Leone, dopo un girone sottotono contro avversari forti e alla sua portata, ha vinto la prima eliminazione diretta e successivamente per entrare nei primi sedici ha perso contro Tommaso Scapino del C.S.Delfino Ivrea, classificato poi terzo alla fine della gara. Nella gara di spada femminile Open vinta dall'atleta dell'Aeronautica Militare Sara Carpegna, l'unica cussina in gara Valentina Ponzio ha fermato il suo cammino nella fase a gironi, perdendo tre assalti per una sola stoccata; bisogna ancora lavorare molto ma iniziano a vedersi dei miglioramenti da inizio stagione, questo il parere del Direttore Tecnico Maestro Franco La Feltra. Nella gara di spada femminile Allieve, Silvia Greco e Teresa Paravella dopo aver vinto quattro assalti e persi due hanno passato la prima eliminazione diretta di diritto, hanno vinto agevolmente la diretta per entrare nelle prime sedici e il loro cammino si è fermato alle soglie della finale ad otto contro Chiara Plebani, Teresa, e contro Margherita Agù, Silvia perdendo di una sola stoccata. Le due ragazze dimostrano di essere cresciute, specialmente Silvia, possono e devono migliorare ancora perchè è già la seconda gara di fila che le due cussine mancano d'un soffio l'accesso alla zona medaglia. Poca fortuna nella gara Open di spada maschile per Riccardo Romano e Marcello Silvano che non si sono qualificati per le dirette; mentre Jacopo Bazzano dopo aver superato il girone iniziale ha perso contro Giancarlo Fasci di Desio alla prima eliminazione diretta. I prossimi impegni per gli alfiere gialloblù saranno Sabato a Milano per il prestigioso Trofeo Pellegrino di spada maschile che si svolgerà nella sede della Società del Giardino di Milano; mentre a Ravenna sarà di scena la prima prova Nazionale di spada maschile e femminile riservata agli atleti della categoria Under 14, un grosso in bocca al lupo a tutti i cussini che saliranno in pedana nelle rispettive competizioni.



Francesco Leone

Alvise Porta

Pallavolo femminile

Serie C

CUS PAVIA - Bracco Pro Patria 0-3 (23/25, 28/30, 24/26)

Dopo il confortante risultato della scorsa settimana si sperava in un diverso esito di questa gara interna contro la Bracco Pro Patria. Ma così non è stato. Con un severo 3 a 0 le milanesi si portano a casa tre punti preziosi per la classifica, scavalcando il CUS che rimane fermo al terz'ultimo posto con soli due punti. Il risultato però appare ingannevole. I parziali, infatti, sono eloquenti di un match che si è svolto sul filo dell'equilibrio in ogni sua parte, fino alla fine, contro una squadra giovane, compatta, forte in ogni comparto. Cosa è mancata? La capacità di chiudere, con la giusta determinazione, sfruttando ogni minima occasione, senza concedere troppi errori (non ce lo possiamo permettere!). Prossimo importante impegno, lo scontro diretto di sabato 23 novembre con la Sab Volley a Vanzaghello (MI).

CLASSIFICA SERIE C	punti
ADOLESCERE RIVANAZZANO	14
LEMEN VOLLEY	12
LAME PERREL PONTI SULLISOLA SU	11
OMC VALPALA	11
UNION VOLLEY	11
CREDITO COOPERATIVO BINASCO	10
TOMOLPACK MARUDO RIOZZO	9
MECCANICA PI.ERRE FORNACI	8
WARMOR VOLLEY GORLE	6
BRACCO PRO PATRIA MILANO SU	4
COF LARIOINTELV	4
ASD CUS PAVIA	2
SAB VOLLEY	2
HLL HOTEL VOLLEY OLGINATE	1

3^ Divisione

CUS PAVIA - Cassolnovo 3-0 (25/19, 25/11, 16/25, 29/27)



Il Cus parte come meglio non potrebbe, vincendo con autorità e bel gioco i primi due set. Poi le ragazze probabilmente vedono i propri tifosi un po' troppo freddi e distaccati, quindi pensano bene di perdere il terzo set, e nel quarto danno vita a un caleidoscopio di emozioni, chiudendo sul 29 a 27. Da antologia il time out chiesto dal coach Mauri che, con la squadra ampiamente in vantaggio e al servizio, interrompe il gioco solo per ricordare alle sue ragazze che quando fanno punto DEVONO abbracciarsi! Chapeau! Special thanks to: Sara, Bianca, Matilde, Caterina, Ylenia, Chiara, Denise, Elena, Laura, Marta, Jessica. Stay hungry, stay foolish!

Under 18

CUS PAVIA - M e M Legno Più-Caffè Jesi 0-3

Seconda sconfitta consecutiva della nostra Under 18 contro il Binasco, squadra ordinata ma non al di fuori dalla nostra portata. Nel primo ed ultimo set, infatti, abbiamo dimostrato di poter giocare alla pari, salvo momenti caratterizzati da distrazioni difensive, scarsa reattività e minor incisività in attacco. Peccato. Non resta che reagire a questo periodo buio ed attendere fiduciosi il chiarore dell'Alba (a proposito.... un grosso in bocca al lupo da tutto il gruppo).

Sergio Riso

Under 16 B

GROPELLO - CUS PAVIA 0-3 (14/25, 5/25, 11/25)

Seconda partita, secondo obiettivo raggiunto per le ragazze e il coach Raffaele. Le cussine partono immediatamente in presa diretta, con ampio scarto di vantaggio concludono positivamente il primo set 14/25. Anche per il secondo set rapida partenza con vantaggio che si sviluppa in modo "esponenziale" fino al 5/25 per il CUS. Il terzo set inizia punto a punto, le atlete del Gropello reagiscono e si portano in vantaggio con un parziale 7/6, ma le nostre non mollano, iniziano nuovamente il pressing posizionandosi di nuovo in testa con 8/13, da questo parziale le cussine impostano loro il gioco.. e come se fossero sui binari arrivano dritte e veloci alla vittoria con 11/25. BRAVE!!!



Marco Meraldi

Pallavolo maschile Serie C

SPAGGIARI BOLLATE-VITALDENT CUS PAVIA 2-3 (30/32, 30/28, 25/21, 23/25,10/15)

VITALDENT: Forneris 1, Camus 21, Liberale 15, Beolchini 33, Carnevali 3, Fortunati 11, Curti (L), Carcano 1, Canova 3. Ne: Manferoce, Catena, Bagarotti

Il Vitaldent CUS Pavia esce vincente da una battaglia durata ben 2 ore e mezza sul difficile campo di Bollate. È stato un incontro tecnicamente non eccelso ma intenso e combattuto a livello agonistico coi pavesi che sull'orlo del baratro sono riusciti a ribaltare il match e ad aggiudicarsi 2 punti fondamentali per la lotta playoff. Mister Villa recupera capitano Carnevali, assente contro Lucernate, e lo affianca al centro assieme a Fortunati. Già dal primo set ci si rende conto che la partita sarà lunga e senza esclusioni di colpi: solo un attacco di Beolchini dalla seconda linea è in grado di rompere gli equilibri per un 30-32 che la dice lunga sull'andamento del set. Nel parziale successivo Pavia parte fortissimo (4-9) si fa rimontare ma riesce a rimettere la testa avanti fino al 22-24 quando una serie di errori consentono a bollate di restare in partita e di chiudere al primo set point. Male il Cus nel terzo parziale: la ricezione è in difficoltà e l'attacco non gira, Bollate allunga a metà parziale e il gioco è fatto. Nel quarto set il CUS, dopo un buon avvio (4-8) non riesce a staccarsi dai locali che anzi rimontano e sorpassano i pavesi fino al 22-19 che sembra letale. Nulla di più falso perché il muro e la battuta cussina, fino ad allora non pervenuti, fanno

CLASSIFICA SERIE C	punti
TEMPORARY VOLLEY LUCERNATE	13
PALLAVOLO LIPOMO	12
VOLLEY ORENO	11
VITALDENT CUS PAVIA	8
SPAGGIARI REFIGECO BOLLATE	6
PALLAVOLO GALLARATE	5
POLISPORTIVA ORATORIO BULCIAGO	5
VOLLEY MILANO SU	0

malissimo e in pochi attimi l'incontro ritorna in parità. Nel quinto set il palcoscenico è tutto per il CUS che approfitta dello sbandamento locale e grazie ad un Camus quasi perfetto va a vincere set ed incontro conquistando 2 punti che gli permettono di mantenere il quarto posto proprio a dispetto di Bollate.

Decisamente soddisfatto il direttore sportivo Emiliano Rovati al termine dell'incontro: *"Giocando forse il peggior incontro stagionale siamo riusciti ad ottenere un successo essenziale per il nostro futuro. Certo dovremo lavorare per migliorare i troppi errori commessi, ma questa vittoria di cuore e grinta fa ben sperare!"*

Serie D

AG MILANO-CUS PAVIA 3-0 (25/22, 26/24, 25/23)

1^ Divisione

CUS PAVIA - UNIVERSO IN VOLLEY 3-1 (15/25, 25/21, 25/22, 25/23)

CUS PAVIA: Garrido 19, Manna, Salluzzo, Gemini, Grassi, Boffi 1, Bazzoni, Erra 1, Robiglio 11, Patera 18, Cavagna 7, Pizzocri.

Buona prestazione per la prima divisione cussina che si impone meritatamente su una delle formazioni più accreditate per la vittoria del campionato. I cussini partono male, e nel primo parziale non c'è partita. La reazione della squadra di casa è evidente già dall'inizio del secondo parziale, anche grazie alla buona prova di Andrea Boffi in palleggio. Finisce con 3 punti in più in classifica e la consapevolezza di potersela giocare con tutti in questo campionato!

Tiro con l'arco: il Cus Pavia chiude al terzo posto

Il team master di tiro con l'arco del Cus Pavia chiude al terzo posto la classifica a squadre specialità compound nell'interregionale a Cologno Monzese. Individuali: settimo Ottavio Stafforini, nono Marco Carvani, dodicesimo Pierluigi Lazzarin.

Atletica leggera - Running School: nasce il logo dei runners!



Ci siamo! Finalmente anche il gruppo dei Runners di Running School ha un suo marchio di fabbrica. Ideatore e creatore del logo è proprio uno dei ragazzi del gruppo. Al secondo anno "di corsa", Nicola Cavallini, giovane ricercatore, si è diletto a creare il disegno che rappresenta cos'è e cosa si fa al Running School. Prendendo spunto dalle opere di Keith Haring, pittore statunitense, le cui opere han-

no rappresentato la cultura e l'arte di strada degli anni '80. Nel logo vi è l'essenza del Running School. Sulla sinistra il coach con ombrello e cronometro alla mano. La corsa misurata sulle esigenze di ognuno rappresentata dai tre omini stilizzati centrali che faticano, sudano ma che alla fine ritrovano il Gruppo (ultimo personaggio sulla destra del logo) anche nel post allenamento con i momenti conviviali post allenamento. Questo è Running School, il Gruppo che corre per chi corre!!!

Giuseppe Pintavalle



....PALLEGGIANDO...

Campagna di prevenzione del tumore del testicolo

La Prof.ssa Gallotti e il Dott. Macchi presenteranno il programma mercoledì 20 Novembre presso la Sede del CUS Pavia alle ore 21,00.

II PROGRAMMA “ENJOY”

RICERCA VOLONTARI PER STUDIO SCIENTIFICO

Hai una età compresa fra 30 e 50 anni, peso corporeo eccessivo (obesità di grado lieve o moderato corrispondente a un Indice di Massa Corporea compreso tra 30-40) e sei in buone condizioni di salute che permettano di intraprendere una moderata attività fisica?

Ti interessa partecipare a un programma per perdere peso in modo salutare?

Il programma di ricerca universitario: **“ENJOY” (Exergames & healthy Nutrition Joined against Obesity for one Year)**: un intervento di attività fisica con videogiochi attivi per la perdita di peso in soggetti obesi adulti” ti offre la possibilità di essere seguito gratuitamente per un anno da personale esperto con un programma combinato di alimentazione e attività fisica.

L'obiettivo principale del percorso è il conseguimento di una perdita di peso salutare con l'attuazione di modifiche stabili dello stile di vita (alimentazione e attività fisica). Il percorso si articola in due periodi di 6 mesi. Nel primo periodo è previsto un intervento nutrizionale comprendente dieta e incontri di educazione alimentare di gruppo mirati alla perdita di peso. Il secondo periodo è finalizzato al mantenimento del peso.

Per partecipare o richiedere ulteriori informazioni contattare il numero: 0382.987869 - 987842 oppure inviare una mail all'indirizzo: dietologia@unipv.it

TI INTERESSA PARTECIPARE AD UN PROGRAMMA DI RICERCA UNIVERSITARIO PER PERDERE PESO IN MODO SALUTARE?



Telefonare al numero:
0382.987869 / 987842
o scrivere all'indirizzo:
dietologia@unipv.it
La partecipazione è gratuita

Corso di Laurea Interfacoltà in
Scienze delle Attività Motorie e
Sportive
Università di Pavia



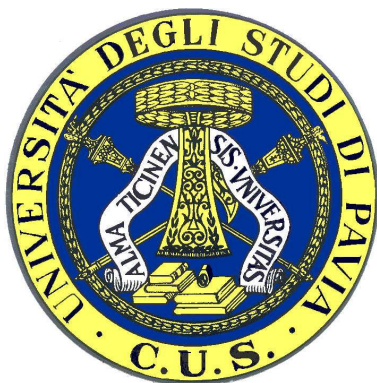
Centro Interdipartimentale di
Studi e Ricerche sulla Nutrizione
Umana e i Disturbi del
Comportamento Alimentare
Università di Pavia

Il punto sulla settimana

Questa sera la Under 18 femminile affronterà a Villanterio la Riso Scotti, venerdì la 3^a Divisione giocherà a Cilavegna contro l'October Team e la 1^a Divisione in casa contro l'Adolescere di Voghera, sabato la Serie C sarà impegnata a Vanzaghella con il Sab Volley e domenica la Under 14 affronterà in casa il GS San Martino, la 2^a Divisione B a Carbonara Ticino la Pallavolo Pavia a la 2^a Divisione A a Tromello lo Junior Volley. Esauriti gli appuntamenti settimanali della Pallavolo Femminile, passiamo al Settore Maschile con gli Under 19 impegnati venerdì in casa del Centro Adolescere Voghera; sabato la Serie D cercherà la prima vittoria in campionato giocando al PalaCampus contro il San Rocco, la Serie C proseguirà il suo cammino verso i play off affrontando al PalaCUS il Gallarate. Infine domenica seconda partita settimanale per la Under 19 che a Garlasco sarà in campo contro il Volley 2001. Quattro sono gli appuntamenti in calendario per il Rugby: sabato la Under 14 affronterà il CUS Milano a Rozzano e la Under 16 al Cravino i Lyons di Settimo Torinese, domenica a Pavia in mattinata il Concentramento Under 12 e alle 12,30 la Under 18 giocherà contro il Lainate.

Su WWW.CUSPAVIA.ORG

sono disponibili i programmi di tutti i corsi 2013/2014

**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.