

I NOSTRI CORSI

- **A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)**
L'A.F.A. è un percorso di avviamento motorio, fortemente individualizzato, pensato per persone che vogliono iniziare ad allenarsi in maniera graduale e supervisionata, anche in presenza di patologie croniche sensibili all'esercizio fisico (diabete, cardiopatie, patologie respiratorie di lieve entità, ...).
- **CALCIO A 5**
Contattare direttamente il responsabile di progetto al 349.398.3827 (Alessandro Zambon). Quote differenti da quanto descritto nel presente documento.
- **CAMMINO / ESCURSIONI ESTERNE**
Escursioni settimanali con accompagnamento alla scoperta del territorio, attraverso un programma condotto secondo il principio della progressione delle difficoltà.
- **CIRCUIT TRAINING**
Raggruppa esercizi di rinforzo muscolare, attività cardiovascolare e destrezza connettendoli in una successione di stazioni, per chi vuole migliorare il proprio stato di forma.
- **CROSS FUNCTIONAL FIT**
Offre un allenamento ad alta intensità che alterna esercizi cardiovascolari ad esercizi di forza e resistenza muscolare, eseguiti a stazioni, spesso senza pause. Si lavora a carico naturale ma si utilizzano anche bilancieri, kettlebell, funi e molti altri attrezzi.
- **FUTSAL**
Contattare direttamente il responsabile di progetto al 349.398.3827 (Alessandro Zambon). Quote differenti da quanto descritto nel presente documento.
- **GIOCATLETICA**
La regina delle Olimpiadi viene proposta in questa sede a bambini e ragazzi dal 6 ai 12 anni, come esperienza fondamentale per imparare a sviluppare tutte le principali forme del movimento umano.
- **PALLAVOLO AMATORIALE**
Contattare direttamente la responsabile di progetto al 349.712.5375 (Carlotta Chiari). Quote differenti da quanto descritto nel presente documento.
- **PILATES**
Pilates è un allenamento che coniuga la tonificazione dei muscoli del tronco, la cosiddetta *Power House*, e la respirazione con un controllo della muscolatura profonda. Utile per un miglioramento della postura.
- **POWER LIFTING**
E' un allenamento per chi vuole imparare la tecnica dei 3 *fondamentali* con il bilanciere (panca, squat e stacco da terra), per chi vuole incrementare la prestazione sportiva, o avvicinarsi al mondo del sollevamento pesi.
- **SALA ATTREZZATA**
Il classico ambiente attrezzato con macchinari aerobici ed isotonici, di ultima generazione, unitamente allo spazio per gli esercizi a terra, per chi vuole un allenamento individualizzato per i propri obiettivi di salute o di *performance* sportiva.
- **SPORT DANCE**
E' una disciplina che, mischiando diversi tipi di ballo con movimenti del fitness, propone una lezione aerobica che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari a ritmo di musica

▪ **YOGA**

E' una pratica che aiuta a riprendere il contatto con se stessi, attraverso il controllo del respiro, riscoprendo l'equilibrio e donando leggerezza e flessibilità al corpo e alla mente.

QUOTE

1) L'iscrizione ai **CORSI FITNESS** permette di seguire due differenti attività, frequentando così fino a quattro allenamenti settimanali.

- Quota annuale (metà settembre – fine maggio) → 260 €
- Quota quadrimestrale (metà settembre – fine gennaio) → 170 €
- Quota quadrimestrale (inizio febbraio – fine maggio) → 170 €

2) Per quanto riguarda il corso "**GIOCATLETICA**", vi sono due possibilità:

- Quota annuale (fino a fine maggio), due allenamenti a settimana → 250€
- Quota annuale (fino a fine maggio), un allenamento a settimana → 210 €

3) Per quanto riguarda invece il **GRUPPO DI CAMMINO** e le **ESCURSIONI**:

- Quota annuale (fino a fine maggio), un incontro a settimana → 100 €

Nelle quote sopra riportate è compreso il costo per il tesseramento al CUS, necessario a fini assicurativi, con validità fino al 31 agosto successivo al giorno di tesseramento.

RIDUZIONI

Grazie al supporto del CUG di Ateneo le quote per **studenti, dipendenti** (e relativi figli minori) **dell'UNIVERSITÀ** prevedono un'agevolazione del 50%:

- Quota annuale (metà settembre – fine maggio) → ~~260€~~ 140 €
- Quota quadrimestrale (metà settembre – fine gennaio) → ~~170€~~ 95 €

Oltre a ciò, per i **dipendenti COMFOTER SPT E RECOM COMFOTER SPT** è previsto uno sconto del 20%:

- Quota annuale (metà settembre – fine maggio) → ~~260€~~ 210 €
- Quota quadrimestrale (metà settembre – fine gennaio) → ~~170€~~ 140 €

Anche in queste quote è compreso il costo per il tesseramento al CUS.

CONTATTI

Per qualsiasi esigenza d'iscrizione, o per una consulenza su come orientare la scelta in base alle proprie esigenze, rivolgersi alla Segreteria del Centro Sportivo (Federico Colizza).

Mail centrosportivoborgoroma@ateneo.univr.it
Cell 348.95.24.702
Ufficio via Golino 12, previa appuntamento.
Sito <http://www.cusverona.it/corsi/centro-fiorito>
Facebook *CentroSportivoBorgoRoma*