



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA 2018 - 2019

CENTRO SPORTIVO "MANUEL FIORITO"

Anche quest'anno il *Centro Sportivo "Manuel Fiorito"* propone una serie di corsi fitness e di attività fisica con finalità e obiettivi diversificati, orientati alle diverse necessità di tutte le fasce di età: bambini, ragazzi, adulti ed anziani.

Di seguito riportiamo l'organizzazione settimanale dei corsi e, nella pagina successiva, la descrizione delle varie attività. Per ulteriori dettagli si invita al contatto diretto con la Segreteria Organizzativa.

LUNEDI'		MARTEDI'	MERCOLEDI'		GIOVEDI'	VENERDI'		SABATO	
A.F.A. 8.30 - 10.30	SALA ATTREZZATA 8.30 - 10.30		A.F.A. (RIEDUCAZIONE) 8.30 - 10.30	SALA ATTREZZATA 8.30 - 10.30		A.F.A. 8.30 - 10.30	SALA ATTREZZATA 8.30 - 10.30	GRUPPO DI CAMMINO 9.00 - 11.00	ESCURSIONI ESTERNE (orario variabile)
YOGA 15.30 - 16.30			YOGA 15.30 - 16.30						
		GIOCATLETICA 16.30 - 17.30	SPORT DANCE 17.00 - 18.00	SALA ATTREZZATA 17.00 - 20.00	GIOCATLETICA 16.30 - 17.30	SPORT DANCE 17.00 - 18.00	SALA ATTREZZATA 17.00 - 20.00		
CIRCUIT TRAINING 18.00 - 19.00	SALA ATTREZZATA 17.00 - 20.00		PILATES 18.00 - 19.00		CIRCUIT TRAINING 18.00 - 19.00	PILATES 18.00 - 19.00			
CROSS FUNCTIONAL FIT 19.00 - 20.00		YOGA 19.00 - 20.00	POWER LIFTING 19.00 - 20.00		CROSS FUNCTIONAL FIT 19.00 - 20.00	POWER LIFTING 19.00 - 20.00			
CALCIO A 5 20.00 - 22.00		PALLAVOLO AMATORIALE 20.00 - 21.30			PALLAVOLO AMATORIALE 20.00 - 22.30				
		FUTSAL 21.30 - 23.00							

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**

È 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 isotonic, 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**

È 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*