

CUS TRIESTE

PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITA' 2019/2020



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



SEGRETERIA E SPORTELLLO

Segreteria

Comprensorio universitario – Edificio “C6” – Via A.Valerio 8/3

Orario: da lunedì a venerdì dalle 11.00 alle 13.00

Martedì e giovedì anche dalle 15.00 alle 16.00

Tel. 040.5587651 – Fax 040.5587653 – E-mail cus@units.it

Sito www.cus.units.it – Pagina Facebook 

Sportello C.U.S. (per tesseramenti ed iscrizioni ai corsi)

Segreteria Studenti: Piano Terra – Sportello I – Lettera “E”

Orario: martedì – mercoledì – giovedì dalle 9.00 alle 10.30 (numeratore 8.30 – 10.30)

Lunedì dalle 15.00 alle 16.00 (numeratore dalle 14.45 alle 15.45)

Palestra C.U.S.: mercoledì dalle 19.30 alle 21.00 (da mercoledì 02.10.2019 a mercoledì 25.03.2020)

Palestra C.U.S.

Ingresso da via Monte Cengio 2

Via F. Severo circa 42/44



MODALITA' DI TESSERAMENTO

Inizio tesseramento: dal 2 settembre 2019

Periodo di validità: dal 1° settembre 2019 al 31 agosto 2020 **salvo scadenza anticipata del certificato medico.**

Per tesserarsi al C.U.S.I. è necessario:

- presentare il modulo di richiesta sottoscritto e compilato in ogni sua parte;
- allegare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (con validità di almeno 30 giorni dalla data di presentazione - salvo diversa comunicazione a seguito di nuove disposizioni legislative). Non si potranno accettare altri tipi di certificati medici.

Quote di tesseramento:

Studenti universitari € 20,00

Dipendenti universitari € 25,00

Esterni € 35,00

Il tesseramento è comprensivo della maglietta del C.U.S. Trieste in omaggio.

Ritiro del Tesserino: è necessario presentarsi presso la segreteria del C.U.S. dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 13.00, martedì e giovedì anche dalle 15.00 alle 16.00 muniti della ricevuta del C.U.S. Nel caso del tesseramento on-line bisogna consegnare il certificato medico e firmare il modulo di tesseramento.

NOVITA' 2019 – 2020!!

TESSERAMENTO ON-LINE AL CUS TRIESTE

da computer, smart phone o tablet con pagamento con carta di credito

Da questa stagione sarà possibile tesserarsi ed iscriversi on-line ai nostri corsi!

Accedi al nostro sito di tesseramento on-line <https://ginnipal.it/CusTrieste/AltLogin.aspx> e crea un tuo account seguendo il percorso che ti verrà proposto.

Quindi dal tuo account devi procedere al tesseramento per l'anno sportivo in corso.

Se ti sei già tesserato al CUS Trieste nei due anni sportivi precedenti ti comparirà la tua scheda anagrafica che potrai aggiornare o completare con i dati mancanti.

Se sei in possesso di un certificato medico valido, inserisci la data di scadenza e contestualmente devi inviare una copia del certificato medico allegandolo on-line.

Le matricole devono inviare on-line un documento comprovante la loro iscrizione all'Università, ad esempio la ricevuta della prima rata pagata per l'anno in corso.

Quindi con la carta di credito effettua il pagamento della quota di tesseramento e stampa la tua ricevuta. Dopo esserti tesserato (o se sei già tesserato) puoi iscriverti ad un corso e/o prenotare una visita medica: rientra nel tuo account, seleziona "Iscriviti a un Corso/abbonamento/attività", quindi scegli il corso o l'attività a cui intendi iscriverti e procedi secondo le indicazioni. Dopo aver completato anche questo pagamento stampa la ricevuta. Ricordati di memorizzare i dati di accesso al tuo account: infatti da esso, in ogni momento, potrai tu stesso verificare tutte le operazioni che hai compiuto nell'anno sportivo in corso, ristampare le ricevute od aggiornare la tua scheda anagrafica.

Tutte le transazioni bancarie sono criptate, i dati sono inviati e possono essere letti solo dal sistema bancario. Il CUS Trieste riceve unicamente la notifica dell'avvenuto pagamento.

Prima del pagamento la procedura di iscrizione on-line può essere interrotta in qualsiasi momento senza che si verifichi alcuna registrazione.

N.B.! Il tesseramento si perfezionerà solo al momento della consegna del certificato medico in originale alla segreteria del CUS, che rilascerà il relativo tesserino e la maglietta omaggio. Il sistema ti riconosce tramite l'indirizzo e-mail, pertanto se per creare l'account utilizzi un indirizzo differente da quello indicato nei precedenti tesseramenti, devi inviare dall'indirizzo email che utilizzi per il nuovo account a cus@units.it un messaggio con indicati il tuo cognome, nome, data, e luogo di nascita. Entro le 48 ore successive il nuovo indirizzo verrà associato d'ufficio.

CERTIFICATO MEDICO

Anche quest'anno il C.U.S. Trieste offre agli studenti interessati il consueto servizio per ottenere il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica. Le visite saranno effettuate con le modalità che saranno adeguatamente pubblicizzate in seguito. Si precisa che, prima di effettuare la visita medica con il medico (**comprensiva dell'elettrocardiogramma come previsto dalla legge**), è necessario provvedere al versamento della relativa quota di € 30,00 presso la Segreteria o lo Sportello C.U.S.

ASSICURAZIONE

Il possesso del tesserino C.U.S.I. consente di usufruire delle prestazioni assicurative previste dalla polizza espressamente stipulata dal C.U.S.I.. La validità assicurativa decorre dal 01/09/2019 fino al termine della validità della tessera. Le condizioni assicurative di cui sopra sono pubblicate sul sito del C.U.S. Trieste (www.cus.units.it) e sono a disposizione dei richiedenti presso lo sportello e la segreteria del C.U.S.

Assicurazione integrativa (consigliata): ogni partecipante può, inoltre, aderire alla polizza infortuni integrativa stipulata dal C.U.S. Trieste con l'Allianz Group, il cui costo è di € 3,00. Le condizioni sono a disposizione dei richiedenti.

CORSI: ISCRIZIONI, ORARI E PREZZI

I corsi si svolgono in due periodi:

Durata del I° periodo: dal 1° ottobre 2019 al 31 gennaio 2020

Durata del II° periodo: dal 1° febbraio 2020 al 31 maggio 2020

Le iscrizioni hanno inizio dal **10 settembre 2019** per i corsi del I° periodo e dal **7 gennaio 2020** per quelli del II° periodo.

N.B.! Per cause di forza maggiore gli orari potrebbero subire modifiche.

I corsi saranno sospesi durante le:

-Vacanze di Natale da lunedì 23 dicembre 2019 a lunedì 6 gennaio 2020 compresi;

-Vacanze di Pasqua da venerdì 10 aprile a martedì 14 aprile 2020 compresi.

COS'E' LA CONFERMA!

E' un'agevolazione prevista esclusivamente per gli studenti universitari. Chi ha frequentato il primo periodo e vuole continuare il proprio corso anche nel secondo, se conferma il posto entro il **10 dicembre 2019** avrà diritto ad uno sconto sull'iscrizione!!!

CORSI DI GINNASTICA



Frequenza: una o due ore alla settimana per un singolo periodo (da ottobre a fine gennaio o dal primo febbraio a fine maggio) oppure la libera frequenza per tutto l'anno.

La quota di conferma si intende per chi ha frequentato il primo periodo e vuole continuare il corso anche nel secondo periodo.

Prezzi:

Frequentanti	Una volta alla settimana		(*) Due volte alla settimana		Libera frequenza
	Singolo periodo	Conferma	Singolo periodo	Conferma	Tutto l'anno
Studenti universitari	€30,00	€ 20,00	€ 50,00	€ 35,00	€ 140,00
Dipendenti universitari	€ 35,00	€ 35,00	€ 70,00	€ 70,00	€ 190,00
Esterni	€ 45,00	€ 45,00	€ 90,00	€ 90,00	€240,00

(*)Prezzo solo per le iscrizioni allo sportello; il prezzo per le iscrizioni on-line può variare.

Orario dei corsi:

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Awareness FYT 1	18.00 – 19.00				
Awareness FYT 2			18.00 – 19.00		
Fluidity & Strength 1	19.00 – 20.00				
Fluidity & Strength 2			19.00 – 20.00		
Aerogag & Step 1	20.00 – 21.00				
Aerogag & Step 2			20.00 – 21.00		
Aerodance & Hip Hop 1	21.00 – 22.00				
Aerodance & Hip Hop 2			21.00 – 22.00		
Cross Cardio SGT1		18.00 – 19.00			
Cross Cardio SGT2				18.00 – 19.00	
Cross Cardio & Step 1		19.00 – 20.00			
Cross Cardio & Step 2				19.00 – 20.00	
Cross Cardio SGT3					19.00 – 20.00
G.A.G. 1		20.00 – 21.00			
G.A.G. 2				20.00 – 21.00	
G.A.G. 3		21.00 – 22.00			
G.A.G. 4.				21.00 – 22.00	

CORSI DI BODY BUILDING



Frequenza: due volte alla settimana corsi di un'ora e mezza dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 40,00	€ 35,00
Dipendenti universitari	€ 70,00	€ 70,00
Esterni	€ 90,00	€ 90,00

Orario dei corsi:

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Body Building 1	19.30 – 21.00			19.30 – 21.00	
Body Building 2	21.00 – 22.30			21.00 – 22.30	
Body Building 3			19.30 – 21.00		19.30 – 21.00
Body Building 4			21.00 – 22.30		21.00 – 22.30

PALLACANESTRO



CORSI

Frequenza: due volte alla settimana corsi di un'ora e mezza dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 40,00	€ 35,00
Dipendenti universitari	€ 70,00	€ 70,00
Esterni	€ 90,00	€ 90,00

Orario del corso:

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pallacanestro		17.30 – 19.00		17.00 – 18.30	

TORNEI

BASKET 2019: inizio marzo 2020 – costo € 70,00 a squadra.

BASKET 3X3: inizio aprile 2020 – costo € 8,00 a persona, gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

GARA DI TIRO DATRE PUNTI: inizio aprile 2020 – costo € 8,00 a persona, gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

PALLACANESTRO MASCHILE: partecipazione al campionato Regionale di Serie D.

Gli interessati possono rivolgersi alla segreteria del CUS ogni giorno dalle 11.00 alle 13.00 (telefono 040 – 5587651) oppure via e-mail cus@units.it per lasciare il nome ed un recapito telefonico (cellulare).

PALLAVOLO



CORSI

Frequenza: due volte alla settimana corsi di un'ora e mezza dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 40,00	€ 35,00
Dipendenti universitari	€ 70,00	€ 70,00
Esterni	€ 90,00	€ 90,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pallavolo 1	17.30 – 19.00		17.30 – 19.00		
Pallavolo 2	19.00 – 20.30			18.30 – 20.00	

TORNEI

PALLAVOLO INDOOR: inizio novembre 2019 – costo € 8,00 a persona.

VOLLEY 2020: pallavolo misto con almeno due ragazze, metà febbraio 2020 – costo € 70,00 a squadra.

BEACHVOLLEY 2x2: maschile, femminile e misto, inizio maggio 2020 – costo € 8,00 a persona.

BEACHVOLLEY 4x4 misto: inizio maggio 2020 – costo € 8,00 a persona.

BEACHVOLLEY 3x3 misto: inizio giugno 2020 – costo € 8,00 a persona.

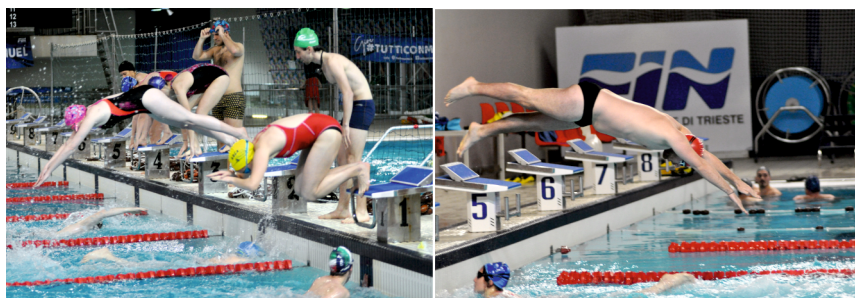
ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

PALLAVOLO MASCHILE: partecipazione al campionato Regionale di Serie C.

PALLAVOLO FEMMINILE: partecipazione al campionato Regionale di Serie D.

Gli interessati possono rivolgersi alla segreteria del CUS ogni giorno dalle 11.00 alle 13.00 (telefono 040 – 5587651) oppure via e mail cus@units.it per lasciare il nome ed un recapito telefonico (cellulare).

CORSI DI NUOTO



PISCINA BRUNO BIANCHI

Frequenza: due volte alla settimana corsi di un'ora dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 75,00	€ 70,00
Dipendenti universitari	€ 110,00	€ 110,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Nuoto 1 - Avanzati	20.00 – 21.00		20.00 – 21.00		
Nuoto 2 - Principianti		20.00 – 21.00		20.00 – 21.00	
Nuoto 3 - Avanzati		21.00 – 22.00		21.00 – 22.00	

Frequenza: due volte alla settimana corsi di **40** minuti dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Prezzi

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 70,00	€ 65,00
Dipendenti universitari	€ 100,00	€ 100,00
Esterni	€ 100,00	€ 100,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Nuoto SG1 - Principianti	20.00 – 20.40		20.00 – 20.40		
Nuoto SG2 – Principianti/Avanzati		20.20 – 21.00		20.20 – 21.00	
Nuoto SG3 - Avanzati	20.40 – 21.20		20.40 – 21.20		

CORSO DI KARATE



Frequenza: tre volte alla settimana corsi di due ore dal primo ottobre a fine gennaio e dal primo febbraio a fine maggio.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 55,00	€50,00
Dipendenti universitari	€ 85,00	€ 85,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Karate	19.00 – 21.00		19.00 – 21.00		20.00 – 22.00

CORSI DI TENNIS



Frequenza: Dieci ore di lezione al coperto con il campo riscaldato presso i campi rossi di Borgo Grotta Gigante ogni martedì oppure giovedì dalle 16.00 alle 18.00.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo
Studenti universitari	€ 70,00
Dipendenti universitari	€ 75,00
Esterni	€ 80,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Tennis		16.00 – 18.00		16.00 – 18.00	

CORSI IN CONVENZIONE



Corsi in convenzione con altre associazioni sportive quali, ad esempio, Acqua Gym, Aikido, Arrampicata sportiva, Boxe, Canottaggio, Danza, Ginnastica attrezistica, Judo, Kendo, Scherma, Sub, Taekwondo, Tennis tavolo, Vela, Windsurf e Yoga.

Tutte le convenzioni stipulate verranno adeguatamente pubblicizzate all'interno del nostro sito www.cus.units.it e sulla nostra pagina Facebook. 

N.B.!! per motivi organizzativi l'elenco dei corsi in convenzione potrà subire delle modifiche.

SEZIONE DI GORIZIA

Compatibilmente alla disponibilità di impianti sportivi ed al numero di adesioni, s'intende organizzare un torneo di calcetto a 5 e stipulare convenzioni con alcune palestre, con sconti riservati ai tesserati C.U.S.I.

Per maggiori informazioni visita il nostro sito www.cus.units.it e la nostra pagina Facebook 

TORNEI UNIVERSITARI



	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio torneo	Costo(*)	Cauzione
1	Calcio a 5 Calcetto 2019/2020	1 ottobre	24 ottobre	6 novembre	€ 60,00 S	€ 30,00
2	Pallavolo a coppie	8 ottobre	14 novembre	20 novembre	€ 8,00 P	--
3	Calcio a 5 Gorizia 2019/2020	15 ottobre	19 novembre	26 novembre	€ 8,00 P	--
4	Tennis indoor	7 gennaio	30 gennaio	5 febbraio	€ 8,00 P	--
5	Calcio a 7 Minigoal 2020	7 gennaio	30 gennaio	5 febbraio	€ 85,00 S	€ 40,00
6	Pallavolo misto Volley 2020	4 febbraio	27 febbraio	16 marzo	€ 70,00 S	€ 20,00
7	Calcio a 8 Calcio 2020	25 febbraio	19 marzo	1 aprile	€ 75,00 S	€ 40,00
8	Pallacanestro Basket 2020	25 febbraio	19 marzo	1 aprile	€ 70,00 S	€ 20,00
9	Basket 3x3 2020	7 aprile	14 aprile	16 aprile	€ 8,00 P	--
10	Tennis tavolo 2019	7 aprile	28 aprile	30 aprile	€ 8,00 P	--
11	Tennis estivo 2020	14 aprile	12 maggio	18 maggio	€ 8,00 P	--
12	Calcio a 11 2020	14 aprile	7 maggio	18 maggio	€ 110,00 S	€ 40,00
13	Beach volley 2020	5 maggio	21 maggio	24 maggio	€ 8,00 P	--
14	Beach volley 4x4	5 maggio	21 maggio	24 maggio	€ 8,00 P	--
15	Beach volley 3x3	7 maggio	6 giugno	9 giugno	€ 8,00 P	--

(*) Legenda: S = a squadra, P = a persona.

GARE UNIVERSITARIE

	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio gare	Costo
1	Bowling	5 novembre	10 dicembre	11 dicembre	da definire
2	Calcio Balilla	5 novembre	10 dicembre	11 dicembre	da definire
3	Freccette	5 novembre	10 dicembre	11 dicembre	da definire
4	Corsa su strada Miramar 2020	1 aprile	30 aprile	3 maggio	da definire
5	Nuoto(*)	1 aprile	12 maggio	14 maggio	€ 8,00
6	Pallacanestro Tiro da tre punti (*)	7 aprile	14 aprile	16 aprile	€ 8,00

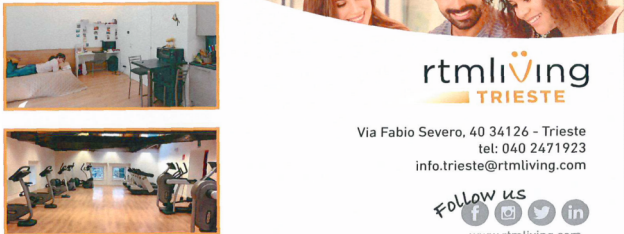
(*) Gratis per gli iscritti al corso.



EX
Ospedale
Militare

IL CAMPUS

per te



rtmli
TRIESTE

Via Fabio Severo, 40 34126 - Trieste
tel: 040 2471923
info.trieste@rtmliving.com

Follow us

[f](#) [i](#) [t](#) [in](#)

www.rtmliving.com