

A.S.D. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

# C.U.S. TRIESTE

## PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ 2023-2024



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
DELO  
SPORT  
UNIVERSITARIO



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



comune di trieste

DoveVivo  
*Trieste Campus*

**alisped** s.r.l.




## **SEGRETERIA E SPORTELLLO**

### **Segreteria**

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

Tel. 040.5587651 – E-mail [cus@units.it](mailto:cus@units.it)

Sito [www.cus.units.it](http://www.cus.units.it) – Pagina Facebook 

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

Lo sportello è accessibile con prenotazione tramite il portale GINNIPAL oppure chiamando la segreteria (040 – 5587651) ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00, oppure mandando una e-mail a [cus@units.it](mailto:cus@units.it)

### **Palestra C.U.S.**

Ingresso da via Monte Cengio 2

– Via Fabio Severo tra 40 e 42

Tel. 345.9752235



## **MODALITA' DI TESSERAMENTO**

**Inizio tesseramento: dal 1° settembre 2023**

**Periodo di validità:** dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024 **salvo scadenza anticipata del certificato medico.**

**Per tesserarsi alla FederCUSI 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:** E' possibile il ritiro della tessera e della T Shirt con prenotazione tramite il portale GINNIPAL, oppure chiamando la segreteria (040 – 5587651) ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00, oppure mandando una e-mail a [cus@units.it](mailto:cus@units.it)

## **TESSERAMENTO ON-LINE AL CUS TRIESTE**

da computer, smartphone o tablet con pagamento con carta di credito

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", e scegli il corso o l'attività a cui intendi iscriverti e procedi secondo le indicazioni. Dopo aver completato l'iscrizione comprensiva del 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 alla segreteria del CUS, che rilascerà il relativo tesserino e la maglietta omaggio.**

**Consegna** previa prenotazione tramite il portale GINNIPAL oppure chiamando la segreteria (040 – 5587651) ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00, oppure mandando una e-mail a [cus@units.it](mailto:cus@units.it)

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 e-mail che utilizzi per il nuovo account a [cus@units.it](mailto: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 presso l'ambulatorio di Zudecche day surgery (**via delle Zudecche n° 1**).

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 **€ 40,00** presso la Segreteria o tramite la prenotazione on line.

## **ASSICURAZIONE**

Il possesso del tesserino FederCUSI consente di usufruire delle prestazioni assicurative previste dalla polizza espressamente stipulata dalla FederCUSI. La validità assicurativa decorre dal 01/09/2023 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](http://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 **€ 5,00**. Le condizioni sono a disposizione dei richiedenti.

## **CORSI: ISCRIZIONI, ORARI E PREZZI**

I corsi si svolgono in due periodi:

**Durata del I° periodo: dal 4 ottobre 2023 al 31 gennaio 2024**

**Durata del II° periodo: dal 1° febbraio 2024 al 31 maggio 2024**

Le iscrizioni hanno inizio dal **12 settembre 2023** per i corsi del I° periodo e dal **9 gennaio 2024** 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 Venerdì 22 dicembre 2023 a venerdì 5 gennaio 2024 compresi;**
- **Vacanze di Pasqua da giovedì 28 marzo a mercoledì 3 aprile 2024 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 **12 dicembre 2023** avrà diritto ad uno sconto sull'iscrizione!!!

## **CORSI DI GINNASTICA**



**Frequenza:** una o due ore alla settimana per un singolo periodo (dal primo ottobre a fine gennaio o dal primo febbraio a fine maggio).

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	
	Singolo periodo	Conferma	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 35,00	€ 25,00	€ 60,00	€ 45,00
Dipendenti universitari	€ 45,00	€ 45,00	€ 90,00	€ 90,00
Esterni	€ 55,00	€ 55,00	€ 110,00	€ 110,00

### Orario dei corsi:

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Total Body 1	18.10 – 19.10			
Total Body 2			18.10 – 19.10	
Total Body 3	19.10 – 20.10			
Total Body 4			19.10 – 20.10	
Aerogag & Step 1	20.10 – 21.10			
Aerogag & Step 2			20.10 – 21.10	
DA DEFINIRE	21.10 – 22.10		21.10 – 22.10	
Metabolic Interval Training 1		18.00 – 19.00		
Metabolic Interval Training 2				19.00 – 20.00
FUN-ctional 1		19.00 – 20.00		
FUN-ctional 2				18.00 – 19.00
Fluidity & Strength 1		20.00 – 21.00		
Fluidity & Strength 2				20.00 – 21.00
DA DEFINIRE		21.00 – 22.00		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.

**Prezzi:**

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	€ 50,00	€ 45,00
Dipendenti universitari	€ 85,00	€ 85,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

### Orario dei corsi:

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Body Building 1	19.30 – 21.00			19.30 – 21.00	
Body Building 2			19.30 – 21.00		19.30 – 21.00
Body Building 3			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	€ 50,00	€ 45,00
Dipendenti universitari	€ 85,00	€ 85,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

### Orario del corso:

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

### TORNEI

**BASKET 2024:** inizio marzo 2024 – costo € 85,00 a squadra.

**BASKET 3X3:** inizio aprile 2024 – costo € 10,00 a persona,  
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

**BASKET 4X4:** inizio maggio 2024 – costo € 10,00 a persona,  
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

**GARA DI TIRO DA TRE PUNTI:** inizio aprile 2024 – costo € 10,00 a persona,  
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

## ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

**PALLACANESTRO MASCHILE:** partecipazione al campionato Regionale Divisione 2 ed attività giovanili. Gli interessati possono chiamare la segreteria del CUS ogni giorno dalle 9.00 alle 12.00 (telefono 040 – 5587651) oppure via e-mail [cus@units.it](mailto: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	€ 50,00	€ 45,00
Dipendenti universitari	€ 85,00	€ 85,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

### Orario dei corsi:

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 2x2 INDOOR:** inizio novembre 2023 – costo € 10,00 a persona.

**VOLLEY 2024:** pallavolo misto con almeno due ragazze, metà marzo 2024 – costo € 85,00 a squadra.

**BEACH VOLLEY 2x2:** maschile, femminile e misto, fine maggio 2024 – costo € 10,00 a persona.

**BEACH VOLLEY 4x4 misto:** fine maggio 2024 – costo € 10,00 a persona.

**BEACH VOLLEY 3x3 misto:** inizio giugno 2024 – costo € 10,00 a persona.

## **ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE**

**PALLAVOLO MASCHILE:** partecipazione al campionato Regionale di Prima Divisione.

**PALLAVOLO FEMMINILE:** partecipazione al campionato Regionale di Serie D.

Gli interessati possono chiamare la segreteria del CUS ogni giorno dalle 9.00 alle 12.00 (telefono 040 – 5587651) oppure via e mail [cus@units.it](mailto:cus@units.it) per lasciare il nome ed un recapito telefonico (cellulare).

## **ATLETICA LEGGERA FEMMINILE**



partecipazione al campionato Nazionale serie A.

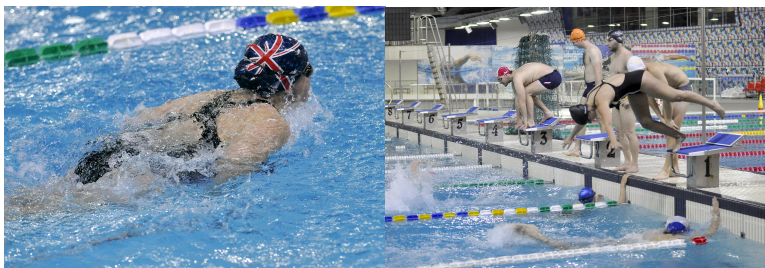
Gli interessati possono chiamare la segreteria del CUS ogni giorno dalle 9.00 alle 12.00 (telefono 040 – 5587651) oppure via e mail [cus@units.it](mailto:cus@units.it) per lasciare il nome ed un recapito telefonico (cellulare).



Importante notizia, a livello di sport all'aperto, per il Centro Universitario Sportivo di Trieste: grazie all'accordo raggiunto con il Comitato Territoriale di Trieste della UISP, infatti, sarà possibile per i tesserati Cus non agonisti usufruire dell'impianto **"G. Draghicchio" di Campo Cologna**, in Via Amendola 1.



## 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	€ 90,00	€ 85,00
Dipendenti universitari	€ 135,00	€ 135,00
Esterni	€ 135,00	€ 135,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Nuoto 1 – Avanzati *</b>	20.00 – 21.00				20.00 – 21.00
<b>Nuoto 2 – Principianti *</b>		20.00 – 21.00		20.00 – 21.00	
<b>Nuoto 3 – Avanzati *</b>		21.00 – 22.00		21.00 – 22.00	

\*in attesa di ricevere conferma ufficiale da parte di Finplus Trieste

### PISCINA DI SAN GIOVANNI

**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	€ 85,00	€ 80,00
Dipendenti universitari	€ 130,00	€ 130,00
Esterni	€ 130,00	€ 130,00

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

## **CORSO DI KARATE E DIFESA PERSONALE**



**Frequenza:** due 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	€ 70,00	€ 60,00
Dipendenti universitari	€ 105,00	€ 105,00
Esterni	€ 125,00	€ 125,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Karate</b>	19.00 – 21.00		19.00 – 21.00		

## **CORSI DI SCACCHI**



**Frequenza:** Corsi mensili di scacchi in collaborazione con l'ARDIS presso edificio E3 della Casa dello Studente – Salita Monte Valerio 3

**Prezzi:**

Frequentanti	Mensile
Studenti universitari	€ 20,00
Dipendenti universitari	€ 30,00
Esterni	€ 40,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Scacchi</b>	18.00 – 20.00		18.00 – 20.00		

## **CORSI DI TENNIS**



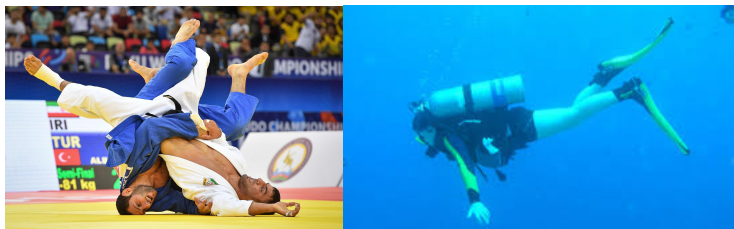
**Frequenza:** Dieci ore di lezione al coperto con il campo riscaldato presso i Campi Rossi di Borgo Grotta Gigante ogni martedì oppure giovedì dalle 16.00 alle 18.00.

**Prezzi:**


Frequentanti	Dieci ore
Studenti universitari	€ 85,00
Dipendenti universitari	€ 100,00
Esterni	€ 100,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Tennis</b>		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 pubblicate all'interno del nostro sito [www.cus.units.it](http://www.cus.units.it) e sulla nostra pagina Facebook .

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

TORNEI UNIVERSITARI



	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Torneo	Costo (*)	Cauzione
1	Calcio a 5 Calcetto 2023/2024	24 ottobre	16 novembre	22 novembre	€ 75,00 S	€ 30,00
2	Pallavolo a coppie	24 ottobre	16 novembre	22 novembre	€ 10,00 P	--
3	Tennis Indoor	9 gennaio	31 gennaio	7 febbraio	€ 10,00 P	--
4	Calcio a 7 Minigoal 2024	9 gennaio	31 gennaio	7 febbraio	€ 100,00 S	€ 40,00
5	Pallavolo Misto Volley 2024	6 febbraio	14 marzo	27 marzo	€ 85,00 S	€ 20,00
6	Calcio a 8 Calciotto 2024	5 marzo	11 aprile	17 aprile	€ 95,00 S	€ 40,00
7	Pallacanestro Basket 2024	5 marzo	21 marzo	26 marzo	€ 85,00 S	€ 20,00
8	Basket 3x3 2024	16 aprile	2 maggio	9 maggio	€ 10,00 P	--
9	Beach Volley 2024	7 maggio	16 maggio	19 maggio	€ 10,00 P	--
10	Beach Volley 4X4	7 maggio	16 maggio	19 maggio	€ 10,00 P	--
11	Tennis Estivo 2024	7 maggio	16 maggio	20 maggio	€ 10,00 P	--
12	Calcio a 11 Goal 2024	7 maggio	16 maggio	20 maggio	€ 135,00 S	€ 40,00
13	Tennis Tavolo 2024	7 maggio	30 maggio	31 maggio	€ 10,00 P	--
14	Beach Volley 3X3	7 maggio	30 maggio	2 giugno	€ 10,00 P	--

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

**GARE UNIVERSITARIE**

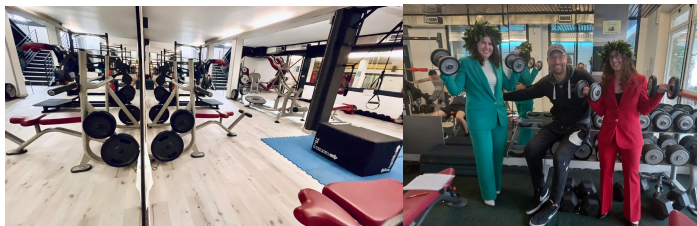


	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Gare	Costo
1	Bowling	14 novembre	11 dicembre	12 dicembre	da definire
2	Calcio balilla	14 novembre	11 dicembre	12 dicembre	da definire
3	Freccette	14 novembre	11 dicembre	12 dicembre	da definire
4	Corsa su strada "BAVISELA 2024"	9 aprile	2 maggio	5 maggio	da definire
5	Pallacanestro Tiro da tre punti (*)	16 aprile	2 maggio	9 maggio	€ 10,00
6	Nuoto (*)	16 aprile	14 maggio	16 maggio	€ 10,00

(\*) *Gratis per gli iscritti al corso.*



## **SEZIONE STACCATATA DI GORIZIA IN COLLABORAZIONE CON L'ARDIS**



### **1 - Corsi di FITNESS:**

**POSTURALE FUNZIONALE** – Lunedì e mercoledì 18.30 – 19.30

**CROSS FUNZIONAL** – Martedì e giovedì 18.30 – 19.30

**FIT BOXE** – Lunedì e mercoledì 19.30 – 20.30

**PUMP** – Martedì e giovedì 19.30 – 20.30

**PILATES** – Lunedì e mercoledì 10.00 – 11.00

**Palestra Revolution di via Brigata Casale 32 – 34170 Gorizia**

### **2 - SALA PESI – Con tutti i macchinari a disposizione**

Orario: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 22.00 – sabato dalle 9.00 alle 13.00

**Palestra Revolution di via Brigata Casale 32 – 34170 Gorizia**

### **3 – Corso e Torneo di Pallavolo**

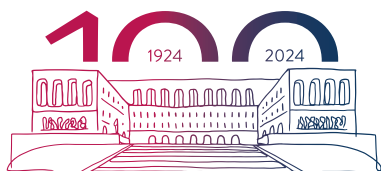
Presso palestra Cankar indicativamente ogni mercoledì dalle 19.30 alle 21.00 con la presenza dei tecnici Federali.

### **4 – Torneo di Calcio a 5**

Presso palestra Cankar indicativamente ogni martedì dalle 19.30 alle 21.00 con il Torneo Finale.

### **5 – Attività internazionale**

Partecipare ai tornei universitari organizzati dall'USI Klagenfurt con le squadre di Pallavolo e Calcio insieme al CUS Trieste e CUS Udine.



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE**



agenzia regionale  
per il diritto allo studio  
**Friuli Venezia Giulia**