A.S.D. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

C.U.S. TRIESTE

Presentazione delle attività 2025-2026

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TRIESTE

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT UNIVERSITARIO

ARDiS

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

comune di trieste

SEGRETERIA E SPORTELLO

Segreteria

Comprensorio universitario – Edificio "C6" – Via A. Valerio 8/3
Tel. 040.5587651 – E-mail cus@units.it
Sito www.cus.units.it – Pagina Facebook

Palestra C.U.S. Trieste

Ingresso da via Monte Cengio 2
Oppure da via Fabio Severo tra 40 e 42(Foto)
Tel. 3459752235

MODALITA' DI TESSERAMENTO

Inizio tesseramento: **dal 1° settembre 2025**
Periodo di validità: dal 1° settembre 2025 al 31 agosto 2026
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, ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 presso la Segreteria del CUS (comprensorio Universitario Edificio C6 – Via Alfonso Valerio 8/3 – Tel. 040 5587651)

TESSERAMENTO ON-LINE AL CUS TRIESTE

da computer, smart phone 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. Anche se nell'ultimo anno accademico hai già consegnato il tuo certificato medico ti chiediamo di allegare una copia dello stesso oppure inviare a cus@units.it

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** in originale alla segreteria del CUS, che rilascerà il relativo tesserino e la maglietta omaggio.

Consegna presso la Segreteria CUS (comprensorio universitario edificio C6 via Alfonso Valerio 8/3) ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00.

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 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 **€ 45,00** 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 01/09/2025 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 **€ 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 1° ottobre 2025 al 30 gennaio 2026
Durata del II° periodo: dal 2 febbraio al 29 maggio 2026

Le iscrizioni hanno inizio dal **9 settembre 2025** per i corsi del I° periodo e dal **13 gennaio 2026** 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 22 dicembre 2025 a martedì 6 gennaio 2026 compresi;
- Vacanze di Pasqua da giovedì 2 a mercoledì 8 aprile 2026 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 **9 dicembre 2025** 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	
	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	40 €	30 €
Dipendenti universitari	55 €	55 €
Esterni	65 €	65 €

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	
Cardio & Strength Circuit 1	20.10 – 21.10			
Cardio & Strength Circuit 2			20.10 – 21.10	
Metabolic Interval Training 1		18.00 – 19.00		
Metabolic Interval Training 2				19.00 – 20.00
SUPERGAG 1		19.00 – 20.00		
SUPERGAG 2				18.00 – 19.00
Fluidity & Strength 1		20.00 – 21.00		
Fluidity & Strength 2				20.00 – 21.00
HIP HOP DANCE 1	21.10 – 22.10			
HIP HOP DANCE 2			21.10 – 22.10	

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	60 €	55 €
Dipendenti universitari	95 €	95 €
Esterni	130 €	130 €

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	60 €	55 €
Dipendenti universitari	95 €	95 €
Esterni	130 €	130 €

Orario del corso:

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

TORNEI

BASKET 2025: inizio marzo 2026 – costo € 85,00 a squadra (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

BASKET 3X3: inizio aprile 2026 – costo € 10,00 a persona (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

BASKET 4X4: inizio maggio 2026 – costo € 10,00 a persona (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

GARA DI TIRO DA TRE PUNTI: inizio aprile 2026 – costo € 10,00 a persona (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

PALLACANESTRO: partecipazione al campionato di Divisione Regionale 2. 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 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	60 €	55 €
Dipendenti universitari	95 €	95 €
Esterni	130 €	130 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pallavolo 1	17.00 – 18.30		17.30 – 19.00		
Pallavolo 2	18.30 – 20.00			18.30 – 20.00	

TORNEI

PALLAVOLO 2x2 INDOOR: Maggio 2026 – costo € 10,00 a persona.

PALLAVOLO 3x5 INDOOR MISTO: Maggio 2026 – costo € 10,00 a persona.

PALLAVOLO 2x2 INDOOR MISTO: Maggio 2026 – costo € 10,00 a persona.

VOLLEY 2026: pallavolo misto con almeno due ragazze, metà marzo 2026 – costo € 85,00 a squadra.

BEACH VOLLEY 2x2: maschile, femminile e misto, fine maggio 2026 – costo € 10,00 a persona.

BEACH VOLLEY 4x4 misto: Giugno 2026 – costo € 10,00 a persona.

BEACH VOLLEY 3x3 misto: Giugno 2026 – costo € 10,00 a persona.

ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

PALLAVOLO MASCHILE: partecipazione al campionato Territoriale prima divisione.
PALLAVOLO FEMMINILE: partecipazione al campionato Territoriale prima divisione.
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 per lasciare il nome ed un recapito telefonico (cellulare).

ATLETICA LEGGERA

CUS Trieste Running Team, 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 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

Riservati a coloro che sanno già nuotare!

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	120 €	110 €
Dipendenti universitari	150 €	150 €
Esterni	170 €	170 €

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	

*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	110 €	100 €
Dipendenti universitari	140 €	140 €
Esterni	160 €	160 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Nuoto SG1 - Principianti	20.15 – 21.00		20.15 – 21.00		
Nuoto SG2 – Principianti/Avanzati		20.20 – 21.00		20.20 – 21.00	
Nuoto SG3 - Avanzati	21.00 – 21.45		21.00 – 21.45		

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 presso la palestra di via Gozzi 5.

Prezzi:

Frequentanti	Singolo periodo	Conferma
Studenti universitari	85 €	75 €
Dipendenti universitari	120 €	120 €
Esterni	150 €	150 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Karate	18.30 – 20.30		18.30 – 20.30		

CORSI DI SCACCHI

Frequenza: Corsi mensili di scacchi in collaborazione con l'ARDIS con la sede da definire.

Prezzi:

Frequentanti	10 ore
Studenti universitari	25 €
Dipendenti universitari	35 €
Esterni	45 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Scacchi			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	10 ore
Studenti universitari	100 €
Dipendenti universitari	110 €
Esterni	130 €

CORSI DI PADEL

Frequenza: Otto ore di lezione presso i Campi Rossi di Trieste Campus in via Locchi a Trieste, suddivisa dai corsi per principianti ed intermedi con numero min e max di 4 persone.

Prezzi:

Frequentanti	8 ore
Studenti universitari	100 €
Dipendenti universitari	110 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
PADEL PRINCIPIANTI	19.00 – 20.00		19.00 – 20.00		
PADEL INTERMEDIO	20.00 – 21.00		20.00 – 21.00		

CORSI DI BALLO LATINO AMERICANI

Frequenza: Sedici ore di lezioni, due volte alla settimana di un'ora presso la Palacus di via Monte Cengio 2

Prezzi:

Frequentanti	16 ore
Studenti universitari	50 €
Dipendenti universitari	70 €
Esterni	90 €

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ballo Latino Americano		21.00 – 22.00		21.00 – 22.00	

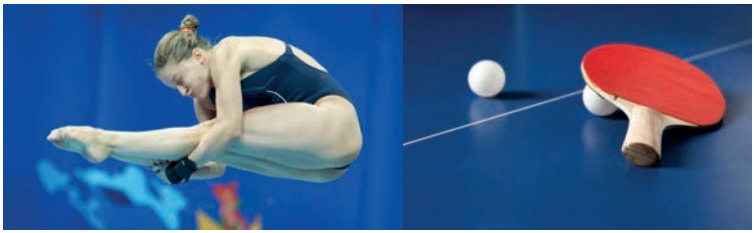
CORSI DI NORDIC WALKING

Frequenza: Corso base di Nordic Walking , Ogni mese viene svolto un corso base che è costituito da 3 moduli di 2 ore : 1° -2°modulo lezione teorico-pratiche. 3°modulo pratico con uscita solo tra allievo/i ed istruttore per correggere eventuali impostazioni errate durante il cammino. Il corso è necessario sia per imparare la corretta postura sia per conoscere le varie tecniche del NW , per ottenere i vantaggi fisici che si conseguono con questa attività fisica.
Uscite o allenamenti settimanali:
Vengono garantite minimo 3 uscite settimanali di cui una al sabato mattina . Le uscite settimanali serali possono essere intese come allenamento specifico mentre quella del sabato come scoperta del territorio della provincia di Trieste e quello sloveno .

Prezzi:

Frequentanti	6 ore
Studenti universitari	30 €
Dipendenti universitari	40 €
Esterni	50 €

CORSI IN CONVENZIONE



Corsi in convenzione con altre associazioni sportive quali, ad esempio, Arrampicata sportiva, Arti Marziali (Makoto), Bridge, Canottaggio, Capoiera, Danza Africana, Ginnastica attrezzistica, Judo, Padel, Scherma, Scherma Storica, Sub, Taekwondo, Tennis tavolo, Tuffi, Vela e Yoga e tanto altro.
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.

TORNEI UNIVERSITARI

	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Torneo	Costo (*)
	Calcio a 7 Minigoal 2026	19 gennaio	10 febbraio	23 febbraio	€ 100,00 S
	Pallacanestro Basket 2026	2 marzo	23 marzo	24 marzo	€ 85,00 S
	Pallavolo Misto Volley 2026	2 marzo	9 aprile	21 aprile	€ 85,00 S
	Tennis Indoor	2 marzo	31 marzo	1° aprile	€ 10,00 P
	Basket 4x4	2 aprile	20 aprile	21 aprile	€ 10,00 P
	Basket 3x3	13 aprile	11 maggio	12 maggio	€ 10,00 P
	Pallavolo a coppie	13 aprile	4 maggio	5 maggio	€ 10,00 P
	Pallavolo 3x3 misto	20 aprile	18 maggio	19 maggio	€ 10,00 P
	Calcio a 5 Calcetto 2026	20 aprile	18 maggio	20 maggio	
	Beach Volley 2026	4 maggio	22 maggio	25 maggio	€ 10,00 P
	Pallavolo 4x4 misto	4 maggio	25 maggio	26 maggio	€ 10,00 P
	Tennis Estivo 2026	4 maggio	14 maggio	18 maggio	€ 10,00 P
	Tennis Tavolo 2026	11 maggio	4 giugno	5 giugno	€ 10,00 P
13	**Beach Volley 3X3**	25 maggio	5 giugno	7 giugno	€ 10,00 P

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

GARE UNIVERSITARIE

	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Gare	Costo
1	**Bowling**	1° dicembre	15 dicembre	16 dicembre	da definire
2	**Calcio balilla**	1° dicembre	15 dicembre	16 dicembre	da definire
3	**Corsa su strada "BAVISELA 2026"**	9 aprile	28 aprile	3 maggio	da definire
4	**Pallacanestro Tiro da tre punti (*)**	13 aprile	11 maggio	12 maggio	€ 10,00
5	**Nuoto (*)**	20 aprile	13 maggio	14 maggio	€ 10,00

(*) Gratis per gli iscritti al corso.

SEDE DI GORIZIA

PROGETTO "ARDIS & SPORT"

1 – Compilare il modulo di tesseramento alla FederCUSI tramite il CUS Trieste;

2 – Spedire il modulo al cus@units.it ;

3 – La Segreteria del CUS Trieste dopo avere verificato la posizione universitaria dello studente iscritto a Gorizia per l'Università di Trieste oppure Udine, rilascia la qualifica dello **STUDENTE ARDIS**;

4 – cliccare https://ginnipal.it/CusTrieste/AltLogin.aspx E se siete già in possesso di un account dallo scorso anno, inserire le credenziali altrimenti continuare con l'opzione crea un account;

5 – entrare nella pagina personale e per iscriversi alla **palestra REVOLUTION** scegliere l'opzione "**iscriviti ad un corso/abbonamento/attività"** e scegliere **palestra REVOLUTION** e pagare la quota di **5€**;

6 – Per prenotare la visita medica presso l'ambulatorio **SPORTMED** di Corso Italia 125 – 34170 Gorizia scegliere l'opzione "Fai una prenotazione" e successivamente **SPORT MED**; paga la quota di **20€** anziché 40€ per il pagamento della visita medica comprensivo di elettrocardiogramma e con il modulo in allegato puoi recarti presso l'ambulatorio dello SPORTMED di Gorizia;

7 – Dopo avere fatto la visita medica fai una foto del certificato medico e la invii a cus@units.it in modo da concludere il tesseramento, di seguito, nella tua pagina vedrai il tuo numero di tessera.

ATTIVITA' PROPOSTA:

Luogo: Palestra **REVOLUTION SPORT** (via Brigata Casale 32 - 34170 Gorizia)

Inizio iscrizioni: 9 settembre 2025

Primo periodo: dal 1° ottobre 2025 al 31 gennaio 2026

Secondo Periodo: dal 1° febbraio al 31 maggio 2026

Prima di ogni accesso alla palestra Revolution basta mandare una mail

Corsi di FITNESS:

CROSS FUNCTIONAL TRAINING , PILATES, FIT BOXE, PUMP, ...

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

Corso di Pallavolo

Luogo: Palestra CANKAR (via Puccini 14 – 34170 Gorizia)

Per qualsiasi altra informazione puoi chiamare allo **040 5587651** ogni giorno da lunedì a venerdì dalle ore 10.00 alle ore 12.00.

ARDiS

Torneo universitario minigoal 2026

Bavisela 3 maggio 2026