

A.S.D. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

C.U.S. TRIESTE

PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ 2022/2023



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Dott. Osvaldo Palombella

specialista in medicina dello sport autorizzato FVG

-Certificati di Idoneità Sportiva

Non Agonistica Con Elettrocardiogramma

(D.M.24.04.2013)

-Certificati di Idoneità Sportiva Agonistica

(D.M. 18.02.82)

riceve su appuntamento presso

“Zudecche day surgery”

via delle Zudecche 1, 34131 Trieste

Tel: 0403478783 fax: 0403479084 mobile: 3384867339

@mail: palombella.sport@libero.it

is copy

DoveVivo
Trieste Campus

SEGRETERIA E SPORTELLO

Segreteria

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

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)

Per le norme ANTICOID e per evitare assembramenti, 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

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 2022

Periodo di validità: dal 1° settembre 2022 al 31 agosto 2023 **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: Per le norme ANTICOID e per evitare assembramenti è 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

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.

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 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

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 € 30,00 presso la Segreteria o tramite la prenotazione on line.

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 01/09/2022 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

Le modalità di accesso agli impianti e di svolgimento alle attività sportive saranno determinate in conformità alle normative ANTI – COVID vigenti.

I corsi si svolgono in due periodi:

Durata del I° periodo: dal 3 ottobre 2022 al 31 gennaio 2023

Durata del II° periodo: dal 1° febbraio 2023 al 31 maggio 2023

Le iscrizioni hanno inizio dal **6 settembre 2022** per i corsi del I° periodo e dal **10 gennaio 2023** per quelli del II° periodo.

N.B.!: Le lezioni avranno una durata compatibile con le igienizzazioni previste per legge tra un corso e l'altro.

Per cause di forza maggiore gli orari potrebbero subire modifiche.

I corsi saranno sospesi durante le:

- **Vacanze di Natale da lunedì 19 dicembre 2022 a venerdì 6 gennaio 2023 compresi;**
- **Vacanze di Pasqua da giovedì 6 a mercoledì 12 aprile 2023 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 2022** 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	€ 30,00	€ 20,00	€ 50,00	€ 35,00
Dipendenti universitari	€ 35,00	€ 35,00	€ 70,00	€ 70,00
Esterni	€ 45,00	€ 45,00	€ 90,00	€ 90,00

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	
Aerodance & Hip Hop 1	21.10 – 22.10			
Aerodance & Hip Hop 2			21.10 – 22.10	
Metabolic Interval Training 1		18.00 – 19.00		
Metabolic Interval Training 2				19.00 – 20.00
Cross Cardio & Step 1		19.00 – 20.00		
Cross Cardio & Step 2				18.00 – 19.00
Fluidity & Strength 1		20.00 – 21.00		
Fluidity & Strength 2				20.00 – 21.00
Total Body Work 1		21.00 – 22.00		
Total Body Work 2				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	€ 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		17.00 – 18.30		17.00 – 18.30	

TORNEI

BASKET 2023: inizio marzo 2023 – costo € 70,00 a squadra.

BASKET 3X3: inizio aprile 2023 – costo € 8,00 a persona,
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

BASKET 4X4: inizio maggio 2023 – costo € 8,00 a persona,
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

GARA DI TIRO DA TRE PUNTI: inizio aprile 2023 – costo € 8,00 a persona,
gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

PALLACANESTRO MASCHILE: partecipazione al campionato di Serie C Gold 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 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 2x2 INDOOR: inizio novembre 2022 – costo € 8,00 a persona.

VOLLEY 2023: pallavolo misto con almeno due ragazze, metà marzo 2023 – costo € 70,00 a squadra.

BEACH VOLLEY 2x2: maschile, femminile e misto, fine maggio 2023 – costo € 8,00 a persona.

BEACH VOLLEY 4x4 misto: fine maggio 2023 – costo € 8,00 a persona.

BEACH VOLLEY 3x3 misto: inizio giugno 2023 – 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 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 FEMMINILE



partecipazione al campionato Nazionale serie A - Argento.

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 I.

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	

*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	€ 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 E DIFESA PERSONALE



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		19.00 – 21.00

CORSI DI SCACCHI



Frequenza: Corsi mensili di scacchi in collaborazione con l'ARDIS presso edificio EI della Casa dello Studente – Via Fabio Severo 152

Prezzi:

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

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Scacchi	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	€ 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 attrezzistica, 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.

TORNEI UNIVERSITARI



	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Torneo	Costo (*)	Cauzione
1	Calcio a 5 Calcetto 2022/2023	18 ottobre	15 novembre	21 novembre	€ 60,00 S	€ 30,00
2	Pallavolo a coppie	18 ottobre	15 novembre	24 novembre	€ 8,00 P	--
3	Tennis Indoor	10 gennaio	31 gennaio	8 febbraio	€ 8,00 P	--
4	Calcio a 7 Minigoal 2023	10 gennaio	31 gennaio	8 febbraio	€ 85,00 S	€ 40,00
5	Pallavolo Misto Volley 2023	7 febbraio	14 marzo	29 marzo	€ 70,00 S	€ 20,00
6	Calcio a 8 Calcetto 2023	7 marzo	4 aprile	19 aprile	€ 75,00 S	€ 40,00
7	Pallacanestro Basket 2023	7 marzo	23 marzo	28 marzo	€ 70,00 S	€ 20,00
8	Basket 3x3 2023	18 aprile	4 maggio	9 maggio	€ 8,00 P	--
9	Beach Volley 2023	2 maggio	18 maggio	21 maggio	€ 8,00 P	--
10	Beach Volley 4X4	2 maggio	18 maggio	21 maggio	€ 8,00 P	--
11	Tennis Estivo 2023	2 maggio	18 maggio	22 maggio	€ 8,00 P	--
12	Calcio a 11 Goal 2023	2 maggio	18 maggio	22 maggio	€ 110,00 S	€ 40,00
13	Tennis Tavolo 2023	2 maggio	30 maggio	1° giugno	€ 8,00 P	--
14	Beach Volley 3X3	2 maggio	1° giugno	4 giugno	€ 8,00 P	--

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

GARE UNIVERSITARIE



	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Gare	Costo
1	Bowling	15 novembre	12 dicembre	13 dicembre	da definire
2	Calcio balilla	15 novembre	12 dicembre	13 dicembre	da definire
3	Freccette	15 novembre	12 dicembre	13 dicembre	da definire
4	Corsa su strada "BAVISELA 2023"	4 aprile	1° maggio	4 maggio	da definire
5	Pallacanestro Tiro da tre punti (*)	18 aprile	4 maggio	9 maggio	€ 8,00
6	Nuoto (*)	18 aprile	9 maggio	11 maggio	€ 8,00

() Gratis per gli iscritti al corso.*



**ITALSPURGHI
ECOLOGIA**



MVGROUP

Pizzeria
Di Napoli
maestri pizzaioli



art group
Graphics

**CENTRO REVISIONI
ARSENALE**



alisped s.r.l.

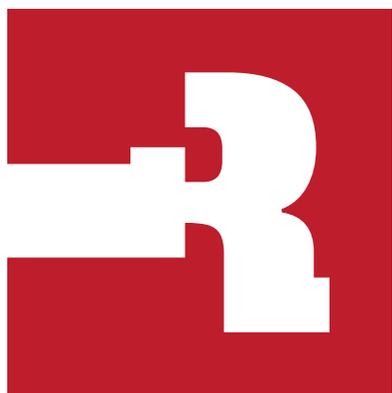
JOIA
RESTAURANT • LOUNGE BAR



ROSSOPOMODORO
cucina e pizzeria napoletana

**EDIL
IMPIANTI
TRIESTE
S.R.L.**





ROSSO SRL
MANUTENZIONI GENERALI