

A.S.D. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

C.U.S. TRIESTE

PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ 2024-2025





Dott.ssa Laura Sartori *Coordinatrice attività Centenario UniTS*

CENTENARIO UNITS, LO SPORT COME ARGOMENTO TRASVERSALE

Lo sport come uno degli asset del Centenario dell'Università degli Studi di Trieste: è proprio da questo concetto che si parte, per spiegare quanto profonda sia la connessione che lega l'attività sportiva allo studio e alla vita quotidiana degli studenti di UniTS.

Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Laura Sartori, Coordinatrice delle attività del Centenario, una ricorrenza storica celebrata con un programma ricco di eventi, nei quali lo sport sta trovando un ruolo di assoluto rilievo: "Il Centenario è un'occasione importante – sottolinea Laura Sartori – per rinforzare l'immagine di UniTS al suo interno, dando importanza a tutte le anime che la compongono, ma anche all'esterno del contesto universitario, rispetto alla città di Trieste. Lo sport è uno dei temi che abbiamo deciso di valorizzare nell'ambito delle celebrazioni. A livello di Ateneo abbiamo percepito un interesse sempre più spiccato verso attività e manifestazioni sportive.

Proprio per questo motivo è stato deciso di lanciare il programma ideato per le celebrazioni del Centenario partendo dalla manifestazione sportiva di punta della città di Trieste: la Barcolana. L'anno scorso abbiamo partecipato con un taglio più generalista, mentre per quest'anno stiamo preparando un'edizione dedicata allo sport: oltre ad uno spazio dedicato alle attività di Orientamento, prima interfaccia fra l'Ateneo e i potenziali futuri studenti, verrà data visibilità a tutte le attività che collegano UniTS al mondo dello sport, incluse quelle organizzate dal Cus".

Lo sport, insomma, sarà il filo conduttore della presenza in Barcolana: "Proporremo al pubblico – prosegue la dott.ssa Sartori – una serie di talk che declineranno temi sportivi in modo poliedrico e multidisciplinare, toccando la psicologia, la fisioterapia, la statistica, la letteratura. Cercheremo di coinvolgere anche alcuni atleti di alto livello.

Ad arricchire il panorama dello stand Barcolana ci saranno anche due progetti legati alla vela e all'automobilismo che vedono in prima linea gli studenti dell'Ateneo: l'Audace Sailing Team incuriosirà i visitatori con una delle imbarcazioni foil, progettate e prodotte nel proprio laboratorio; l'UniTS Racing Team presenterà "AURA", la monoposto elettrica progettata e realizzata interamente dalla nostra "scuderia" universitaria, che parteciperà a settembre alla tappa italiana di Formula Sae.

Si tratta di altri due esempi che testimoniano il coinvolgimento della componente più importante che abbiamo in UniTS, ovvero la popolazione studentesca, capace di dedicarsi con passione e dedizione allo sport, con attenzione verso temi fondamentali quali la sostenibilità, la tecnologia e il lavoro di squadra".

A tal riguardo, anche altre manifestazioni sportive hanno caratterizzato e caratterizzeranno l'anno del Centenario: "Oltre alla corsa Just The Woman I Am, che ha visto la partecipazione anche di personale e studentesse del nostro Ateneo, UniTS sta organizzando un'altra manifestazione podistica: la #100UniTS Corsa dei Castelli, che il 20 ottobre vedrà gareggiare agonisti e non in un percorso che parte dal Castello di Miramare e approda al Castello di San Giusto. Ai primi di dicembre, poi, parteciperemo alla staffetta 24x1 ora Telethon di Udine, che persegue l'idea dello sport collegato alla ricerca".

La chiusura è dedicata ad un pensiero personale sullo sport: "Se praticato con intelligenza, lo sport diventa una risorsa fondamentale per la propria vita lavorativa e personale. Ti permette di acquisire costanza e disciplina, ti spinge a rispettare le scadenze, a definire un proprio ordine mentale e può favorire una migliore organizzazione dei propri tempi di studio e di lavoro.

Secondo me – conclude Laura Sartori – è un alleato fondamentale per mantenere la propria salute, ma anche per costruire un proprio sistema di valori e per raggiungere la massima efficienza nello studio, nel lavoro e nella vita".

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 2024

Periodo di validità: dal 1° settembre 2024 al 31 agosto 2025

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 9.00 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.

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 9.00 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 € 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 01/09/2024 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 2024 al 31 gennaio 2025

Durata del II° periodo: dal 3 febbraio 2025 al 30 maggio 2025

Le iscrizioni hanno inizio dal **10 settembre 2024** per i corsi del I° periodo e dal **14 gennaio 2025** 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 2024 a lunedì 6 gennaio 2025 compresi;**

- **Vacanze di Pasqua da giovedì 17 a mercoledì 23 aprile 2025 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 2024** 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	
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
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
DA DEFINIRE		21.00 – 22.00		
DA DEFINIRE				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	€ 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 2025: inizio marzo 2025 – costo € 85,00 a squadra (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

BASKET 3X3: inizio aprile 2025 – costo € 10,00 a persona (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

BASKET 4X4: inizio maggio 2025 – costo € 10,00 a persona (gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro).

GARA DI TIRO DA TRE PUNTI: inizio aprile 2025 – 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	€ 50,00	€ 45,00
Dipendenti universitari	€ 85,00	€ 85,00
Esterni	€ 110,00	€ 110,00

Disciplina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pallavolo 1	17.15 – 18.45		17.30 – 19.00		
Pallavolo 2	18.45 – 20.15			18.30 – 20.00	

TORNEI

PALLAVOLO 2x2 INDOOR: inizio novembre 2024 – costo € 10,00 a persona.

VOLLEY 2025: pallavolo misto con almeno due ragazze, metà marzo 2025 – costo € 85,00 a squadra.

BEACH VOLLEY 2x2: maschile, femminile e misto, fine maggio 2025 – costo € 10,00 a persona.

BEACH VOLLEY 4x4 misto: fine maggio 2025 – costo € 10,00 a persona.

BEACH VOLLEY 3x3 misto: inizio giugno 2025 – 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 FEMMINILE



Partecipazione al campionato Nazionale serie A - Bronzo.

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 Bologna**, 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	€ 90,00	€ 85,00
Dipendenti universitari	€ 125,00	€ 125,00
Esterni	€ 135,00	€ 135,00

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	€ 85,00	€ 80,00
Dipendenti universitari	€ 120,00	€ 120,00
Esterni	€ 130,00	€ 130,00

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: 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	€ 70,00	€ 60,00
Dipendenti universitari	€ 105,00	€ 105,00
Esterni	€ 125,00	€ 125,00

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 presso edificio E4 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
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	Dieci ore
Studenti universitari	€ 85,00
Dipendenti universitari	€ 95,00
Esterni	€ 100,00

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, Arrampicata sportiva, Canottaggio, Danza, Ginnastica attrezistica, Judo, Padel, Scherma, Sub, Taekwondo, Tennis tavolo, Vela 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 (*)
1	Calcio a 5 Calcetto 2024/2025	14 ottobre	7 novembre	20 novembre	€ 75,00 S
2	Pallavolo a coppie	14 ottobre	13 novembre	20 novembre	€ 10,00 P
3	Tennis Indoor	19 novembre	16 gennaio	5 febbraio	€ 10,00 P
4	Calcio a 7 Minigoal 2025	7 gennaio	6 febbraio	19 febbraio	€ 100,00 S
5	Pallacanestro Basket 2025	3 febbraio	13 marzo	18 marzo	€ 85,00 S
6	Pallavolo Misto Volley 2025	3 febbraio	13 marzo	26 marzo	€ 85,00 S
7	Basket 4x4	3 marzo	25 marzo	3 aprile	€ 10,00 P
8	Basket 3x3	17 marzo	17 aprile	6 maggio	€ 10,00 P
9	Beach Volley 2025	5 maggio	22 maggio	25 maggio	€ 10,00 P
10	Beach Volley 4X4	5 maggio	22 maggio	25 maggio	€ 10,00 P
11	Tennis Estivo 2025	5 maggio	19 maggio	21 maggio	€ 10,00 P
12	Tennis Tavolo 2023	5 maggio	29 maggio	4 giugno	€ 10,00 P
13	Beach Volley 3X3	5 maggio	5 giugno	8 giugno	€ 10,00 P

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

GARE UNIVERSITARIE

	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Gare	Costo
1	Bowling	11 novembre	9 dicembre	10 dicembre	da definire
2	Calcio balilla	11 novembre	9 dicembre	10 dicembre	da definire
3	Corsa su strada "BAVISELA 2025"	31 marzo	30 aprile	4 maggio	da definire
4	Pallacanestro Tiro da tre punti (*)	14 aprile	4 maggio	8 maggio	€ 10,00
5	Nuoto (*)	14 aprile	9 maggio	8 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: 1° ottobre 2024

Primo periodo: dal 14 ottobre 2024 al 31 gennaio 2025

Secondo Periodo: dal 1° febbraio al 31 maggio 2025

Prima di ogni accesso alla palestra Revolution basta mandare una mail al cus@units.it (sia per gli studenti di Trieste che di Udine) per prenotare la propria presenza presso la palestra. Il prezzo forfettario di 5€ comprende tutto il periodo. Una volta presenti in palestra basta mostrare dal proprio cellulare il numero della tessera e l'iscrizione alla palestra Revolution.

Corsi di FITNESS:

CROSS FUNCTIONAL TRAINING

Martedì e giovedì 19.00 – 20.00

PILATES

Lunedì e mercoledì 9.30 – 10.30

Martedì e giovedì 17.30 – 18.30

FIT BOXE

Lunedì - mercoledì 19.40 – 20.40

PUMP

Martedì - giovedì 20.00 – 21.00

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

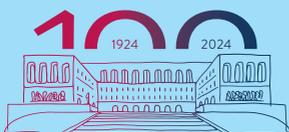
Luogo: Palestra CANKAR (via Puccini 14 – 34170 Gorizia)

Inizio iscrizioni: 1° ottobre 2024

Inizio corso: 14 ottobre 2024

Giorni: lunedì 20.30 – 22.00

Per qualsiasi altra informazione puoi chiamare allo **040 5587651** ogni giorno da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia