

A.S.D. CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

# C.U.S. TRIESTE

## PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ 2021/2022



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



comune di trieste

# SEGRETERIA E SPORTELLO

## Segreteria

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

Tel. 040.5587651 – Fax 040.5587653 – 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)

Per le norme ANTICOVID 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 8.30 alle 13.30, 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 2021

**Periodo di validità:** dal 1° settembre 2021 al 31 agosto 2022 **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 ANTICOVID 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 8.30 alle 13.30, oppure mandando una e-mail a [cus@units.it](mailto: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 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.

Consegna previa prenotazione tramite il portale GINNIPAL oppure chiamando la segreteria (040 – 5587651) ogni giorno dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.30, 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 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 01/09/2021 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**

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 4 ottobre 2021 al 31 gennaio 2022**

**Durata del II° periodo: dal 1° febbraio 2022 al 31 maggio 2022**

Le iscrizioni hanno inizio dall'**8 settembre 2021** per i corsi del I° periodo e dall'**11 gennaio 2022** 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 20 dicembre 2021 a venerdì 7 gennaio 2022 compresi;
- Vacanze di Pasqua da giovedì 14 a mercoledì 20 aprile 2022 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 **14 dicembre 2021** avrà diritto ad uno sconto sull'iscrizione!!!

## **CORSI DI GINNASTICA**



**Frequenza:** una o due ore alla settimana per un singolo periodo (dal 1° 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
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	
Aerdance & Hip Hop 1	21.00 – 22.00			
Aerdance & Hip Hop 2			21.00 – 22.00	
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
Total Body 1		20.00 – 21.00		
Total Body 2				20.00 – 21.00
Total Body 3		21.00 – 22.00		
Total Body 4				21.00 – 22.00

## CORSI DI BODY BUILDING



**Frequenza:** due volte alla settimana corsi di un'ora e mezza dal 1° 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 1° 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 2022:** inizio marzo 2022 – costo € 70,00 a squadra.

**BASKET 3X3:** inizio aprile 2022 – costo € 8,00 a persona,

gratis per chi è iscritto al corso di pallacanestro.

**GARA DI TIRO DA TRE PUNTI:** inizio aprile 2022 – 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 8.30 alle 13.30 (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 1° 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 2021 – costo € 8,00 a persona.

**VOLLEY 2022:** pallavolo misto con almeno due ragazze, metà febbraio 2022 – costo € 70,00 a squadra.

**BEACH VOLLEY 2x2:** maschile, femminile e misto, fine maggio 2022 – costo € 8,00 a persona.

**BEACH VOLLEY 4x4 misto:** fine maggio 2022 – costo € 8,00 a persona.

**BEACH VOLLEY 3x3 misto:** inizio giugno 2022 – costo € 8,00 a persona.

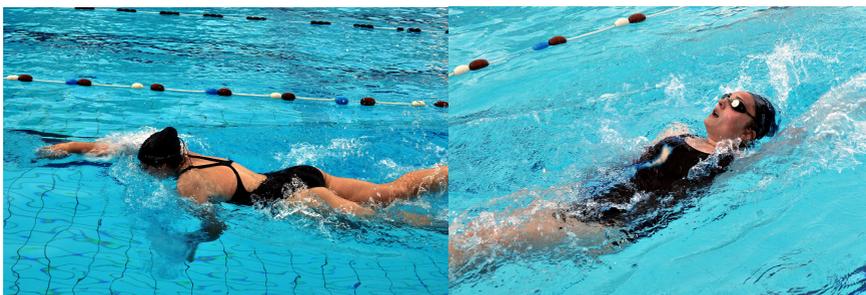
## ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE

**PALLAVOLO MASCHILE:** partecipazione al campionato Nazionale di Serie B.

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

Gli interessati possono chiamare la segreteria del CUS ogni giorno dalle 8.30 alle 13.30 (telefono 040 – 5587651) oppure via e mail [cus@units.it](mailto: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 1° 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
<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 1° 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 1° 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



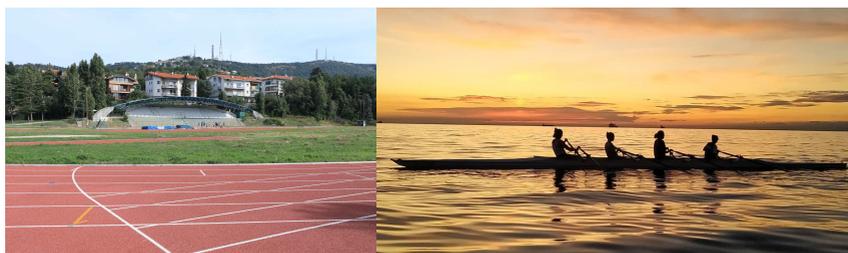
**Frequenza:** Dieci ore di lezione al coperto con il campo riscaldato presso i Campi Rossi di Borgo Grotta Gigante ogni martedì oppure giovedì dalle 16.00 alle 18.00.

### **Prezzi:**

Frequentanti	Dieci ore
Studenti universitari	€ 70,00
Dipendenti universitari	€ 75,00
Esterni	€ 80,00

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 pubblicizzate 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 2021/2022	11 ottobre	4 novembre	15 novembre	€ 60,00 S	€ 30,00
2	Pallavolo a coppie	11 ottobre	11 novembre	17 novembre	€ 8,00 P	--
3	Tennis Indoor	10 gennaio	27 gennaio	9 febbraio	€ 8,00 P	--
4	Calcio a 7 Minigoal 2022	10 gennaio	27 gennaio	9 febbraio	€ 85,00 S	€ 40,00
5	Pallavolo Misto Volley 2022	7 febbraio	3 marzo	16 marzo	€ 70,00 S	€ 20,00
6	Calcio a 8 Calciotto 2022	1° marzo	31 marzo	6 aprile	€ 75,00 S	€ 40,00
7	Pallacanestro Basket 2022	1° marzo	31 marzo	6 aprile	€ 70,00 S	€ 20,00
8	Basket 3x3 2022	4 aprile	9 maggio	10 maggio	€ 8,00 P	--
9	Beach Volley 2022	2 maggio	19 maggio	22 maggio	€ 8,00 P	--
10	Beach Volley 4X4	2 maggio	19 maggio	22 maggio	€ 8,00 P	--
11	Tennis Estivo 2022	2 maggio	16 maggio	23 maggio	€ 8,00 P	--
12	Calcio a 11 Goal 2022	2 maggio	16 maggio	23 maggio	€ 110,00 S	€ 40,00
13	Tennis Tavolo 2022	2 maggio	30 maggio	1° giugno	€ 8,00 P	--
14	Beach Volley 3X3	2 maggio	3 giugno	5 giugno	€ 8,00 P	--

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

## GARE UNIVERSITARIE

	TORNEO	Inizio iscrizioni	Fine iscrizioni	Inizio Gare	Costo
1	Bowling	16 novembre	14 dicembre	15 dicembre	da definire
2	Calcio balilla	16 novembre	14 dicembre	15 dicembre	da definire
3	Freccette	16 novembre	14 dicembre	15 dicembre	da definire
4	Corsa su strada "Miramar 2022"	4 aprile	3 maggio	8 maggio	da definire
5	Pallacanestro Tiro da tre punti (*)	4 aprile	9 maggio	10 maggio	€ 8,00
6	Nuoto (*)	4 aprile	10 maggio	12 maggio	€ 8,00

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

is copy



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



*Ristrutturiamo il passato  
Costruiamo il futuro*



[www.edilimpiantitrieste.com](http://www.edilimpiantitrieste.com)



**MVG GROUP**