

Ripartono le attività al Centro Universitario Sportivo di via Campegna

# Lambaerobica e ashtanga yoga, le ultime novità in casa CUS

Sono ripartite le attività del CUS di via Campegna, il Centro Sportivo fatto apposta per gli studenti universitari, con prezzi agevolati e strutture all'avanguardia, che permette di abbinare lo studio alla disciplina sportiva preferita, praticabile a livello agonistico o per semplice divertimento.

Iniziati già gli allenamenti per i campionati regionali di **basket**, con il tecnico **Gianluca Valentino**, per il nuovo team di calcio a cinque, guidato da **Marco Russo**, e per la serie D di **pallavolo femminile**. L'**atletica** quest'anno vanterà una nuova pista blu, disponibile per tutti i soci che vorranno usufruirne dalle 7.00 alle 12.00.

La **quota associativa** per gli studenti è di 30 euro e va sommata al prezzo della singola pratica sportiva, diverso a seconda della scelta. Per iscriversi occorrono: fotocopia delle tasse universitarie o un attestato di appartenenza alle categorie docente, Personale Tecnico Ammi-



st'ultimo può essere rilasciato nella struttura stessa. Infatti il CUS ha messo a disposizione gratuitamente una sala dove saranno presenti (in determinati giorni ed orari) dei medici soci che effettueranno visite per il rilascio del certificato al costo di 15 euro. Per ottenere l'agevolazione è obbligatoria la prenotazione da effettuarsi almeno 24 ore prima presso la Segreteria.

Le attività sportive prevedono ingressi giornalieri o abbonamenti mensili con corsi negli orari più diversi, ripartiti dalle 9.00 alle 22.00. I prezzi variano in base alla cadenza settimanale, ad esempio: un abbonamento mensile di **acquaGym** nei giorni pari (martedì e giovedì) costa 45 euro, mentre in quelli dispari 55. Stesso prezzo per il corso di **hydrospin**, mentre l'ingresso giornaliero per la singola disciplina può costare dai 5 ai 10 euro. La **piscina**, aperta nel weekend e fino alle 23.00 nei giorni feriali, prevede anche un abbonamento per 12 ingressi al costo di 50 euro. Discorso diverso va fatto per il **fitness**, con le sue attrezzature di area: cardio, body building, isotonica, corpo libero e panche. Qui l'abbonamento può essere mensile, bimestrale o trimestrale e il prezzo varia in base alla frequenza, dai 40

ai 60 euro per il mensile, dagli 80 ai 130 per il trimestrale. L'**atletica leggera** prevede marcia, corse dai 100 ai 10.000 metri, staffetta, maratona ed ostacoli femminili e maschili, più lanci del disco, giavellotto, martello e peso o salti. Il prezzo in questo caso è annuale, fissato a 200 euro. Stesso discorso va fatto per la **pal-lacanestro** (150 euro). Il **karate** e il

**judo**, discipline che vanno forti ai Campionati Nazionali Universitari, hanno orari fissi ed un costo di 40 euro mensili per i soci.

Non finiscono qui le discipline, tra **golf** e **tennis**, con i suoi campi noleggiabili o la preparazione atletica, corsi di **taijiquan** di primo e secondo livello, e quelli di **pilates** e **yoga**. Novità dell'anno è infatti il corso di **ashtanga yoga**, più dinamico di quello tradizionale, in grado quindi di attirare un pubblico giovane.

Continua l'esperienza riuscita con successo dello **zumba fitness**, coinvolgente ed efficace pratica sportiva, che scatena in una danza senza sosta al ritmo di balli latino-americani con le istruttrici **Valeria, Luana** e **Michela**. La danza, alterando ritmi lenti a veloci, tonifica e scolpisce gambe, braccia e addominali.

Arriva dal Brasile l'ultima novità: la **lambaerobica**, un nuovo modo di allenarsi tramite esercizi e coreografie, al ritmo di musica brasiliana: axé, carioca, funk, pagode che modella il fisico e riduce il colesterolo, permettendo di bruciare fino a 900 chilocalorie. La lezione di prova gratuita si terrà il 30 settembre alle 18.00.

**Allegra Tagliatela**



nistrativo, specializzando, dottorando o borsista, più un certificato di sana e robusta costituzione. Que-



## Visite posturologiche

Visite posturologiche gratuite al CUS Napoli di via Campegna: Il dott. **Roberto Henke**, posturologo convenzionato, è presente presso la struttura a partire dal 20 settembre tutti i venerdì dalle 15.00 alle 19.00 previa prenotazione. La posturologia è la scienza medica che analizza la relazione tra lo squilibrio del sistema posturale e le patologie dell'apparato locomotore. La malattia posturale, che insorge durante lo sviluppo infantile in seguito ad una anomala registrazione centrale dello schema corporeo, non può correggersi spontaneamente. Pertanto la correzione degli squilibri necessita di una terapia, che consiste nella manipolazione dei recettori periferici, finalizzata a modificare lo schema corporeo a livello del sistema nervoso centrale ed a ripristinare, nel tempo, la postura corretta.

## Promozione

Promozione per i genitori: da quest'anno il genitore di un atleta che pratica uno sport al CUS ha diritto a diverse agevolazioni: il 50% di sconto sui corsi fitness, ai quali potrà avere accesso nella stessa fascia oraria dell'attività praticata dal figlio. Oppure, iscrivendo tre figli ai corsi della struttura avrà diritto alla promozione **Happy Family**: uno sconto del 50% sulla quota mensile relativa al terzo figlio.



## LEZIONI

• Esperta in Logica, Matematica, Fisica, Chimica e Biologia impartisce lezioni di preparazione per **test universitari**. Tel. 349.3598637