

Un messaggio sociale, la missione del CUS

Pessimo lo scorso fine settimana per le formazioni cusine impegnate nei campionati agonistici. Al tonfo casalingo della squadra di basket (che si deve arrendere con un'eloquente 59-92 al Pianura) seguono le sconfitte, entrambe esterne, della formazione di Calcio a 5 dalla Virtus Flegrea per 3-1, e della compagine di pallavolo femminile che si arrende con un secco 3-0 al Doria Angri. "Le sconfitte purtroppo ci sono e fanno parte del gioco, ma la vera missione del CUS è lanciare un messaggio sociale", spiega il Segretario Generale del Centro Universitario Sportivo **Maurizio Pupo**. "Più che concentrarci sull'attività agonistica degli atleti, abbiamo a cuore il loro benessere psicofisico e la socializzazione. Ecco perché organizziamo varie iniziative volte a migliorare la loro quotidianità e capacità di aggregazione". Tra queste, **visite gratuite con medici specializzati** in diverse patologie legate alla pratica sportiva: "vogliamo che i ragazzi si sentano tutelati ed appoggiati, per cui a seconda della disponibilità dei soci professionisti, diamo l'opportunità di visite a titolo di favore". Due in particolare i medici disponibili per consulenze gratuite: "si sa che una dieta bilanciata è utile da conciliare con lo

sport, per ottenere risultati. Abbiamo dunque organizzato una giornata di consulenza con il **nutrizionista Marco Petrosino**, il venerdì mattina dalle 11.00 alle 13.00 fino al 20 dicembre. Si occuperà del trattamento di sovrappeso, obesità, nutrizione dell'atleta amatoriale ed agonista, in tutte le condizioni fisiologiche e patologiche". Obiettivo della visita: l'analisi della composizione corporea ed il programma nutrizionale del singolo atleta. A disposizione per **controlli posturologici** anche il dott. **Roberto Henke**, presente al CUS tutti i venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00, previa prenotazione presso la segreteria. La necessità di aggregazione e il porsi quale punto di riferimento nella costruzione di nuove amicizie è un altro importante obiettivo della struttura: "siamo innanzitutto un ente di promozione sportiva. Vogliamo essere un luogo di socializzazione per crescere insieme ai ragazzi. Ci fa certo piacere avere una squadra che vinca, ma soprattutto vogliamo che si diverta e stia bene". I **corsi d'inglese** e di **tai chi** ne sono la dimostrazione: "abbiamo una convenzione con la scuola di Inglese Shenker, the Total English Experience, e il 25 novembre ospiteremo l'Open Day, duran-



te il quale sarà presente un insegnante madrelingua che effettuerà gratuitamente un test agli interessati. In più dimostrerà come preparare un curriculum vitae in lingua inglese e proporrà tante interessanti iniziative". Ormai nessuno studente può prescindere dalla conoscenza della lingua per un possibile impiego: "sappiamo che ormai l'inglese è requisito base ai colloqui di lavoro, perciò vogliamo incentivare i ragazzi alla conoscenza quanto più possiamo". Le iniziative non si fermano agli studenti,

ma coinvolgono anche i soci un po' più avanti con l'età, tramite **escursioni al Parco Regionale dei Monti Lattari** o corsi finalizzati al benessere fisico: "il tai chi, conferisce beneficio per ogni patologia, ha un costo simbolico di 20 euro al mese e dà la possibilità a persone anziane, talvolta personale in quiescenza, di organizzarsi la giornata attraverso gite insieme ed altri momenti di aggregazione che probabilmente non avrebbero, senza una struttura come la nostra", conclude il Segretario.



Diverse le iniziative in programma prima delle vacanze di Natale. In ordine, il **primo dicembre** si parte con la **Masterclass di Zumba** alle 10.30. "Possono partecipare tutti e fino alle 12.30 si andrà avanti a tempo di musica pop, latinoamericana, samba, stile raggaeton", spiega **Michela Mariani**, che con la collega **Valeria Piscopo** ed altri professionisti dello Zumba movimenterà la domenica mattina a tutti i partecipanti. Le ragazze tengono regolarmente corsi al CUS, il lunedì e mercoledì dalle 20.30 e il martedì e giovedì dalle 18.00: "anche se s'iscrivono principalmente ragazze, l'attività cardiovascolare che andiamo a stimolare fa bene a tutti, basti pensare che l'inventore della disciplina è un uomo. Alterniamo ritmi lenti a veloci, in modo che in un'ora sola riesci a bruciare fino ad 800 calorie e non avrai più il fiato corto quando fai le scale". La Masterclass costa sei euro per i

soci, otto euro per gli accompagnatori: "preparatevi ad una possibile estrazione natalizia finale!".

Si continua il **14 dicembre** con il seminario di **Ashtanga yoga** che inizia alle 15.00 e si conclude alle 19.00, anche questo aperto a tutti, al costo di 20 euro per i soci con prenotazione obbligatoria entro il 12 dicembre. "Durante la prima parte faremo esercizi di rafforzamento del cuore, finalizzati ad una corretta postura, poi si passerà al pranayama, ovvero un lavoro sul respiro, e all'asana, che spiega le posizioni antistress. Infine sono previste manovre di scambio energetico a due per migliorare il flow, ovvero la fluidità, lavorando sull'elemento acqua", chiarisce l'insegnante **Laura Giustino**. L'ultima parte del seminario sarà dedicata a meditazione e scrittura creativa: "dopo il lavoro fatto sul corpo, in posizione di meditazione possono affiorare delle immagini, per cui inviterò a

Feste sotto l'albero

scrivere ciò che si vede, come dimostrazione della riuscita degli esercizi. Il tutto accompagnato da *Chanting Mantra in sanscrito*". I primi tre iscritti potranno usufruire di una consulenza di floriterapia di Bach gratuita: "sono fiori che lavorano sugli stati emotivi e mentali, introducono in un circuito virtuoso che permette di essere se stessi con più serenità". È consigliabile mangiare per l'ultima volta alle 13.15, prima di partecipare: "non mancate, si prevedono sorprese!".

Anche il **karate**, come ogni anno, festeggia sotto l'albero il **15 dicembre** (ore 9.30-13.00), attraverso una manifestazione totalmente gratuita, anzi, ci sarà Babbo Natale a portare regali ai più piccini. "La nostra è una festa che mira a far conoscere l'arte del karate a bambini, genitori e ragazzi. Verranno allestite diverse aree in cui si praticheranno contemporaneamente **dimostrazioni di kata (forme) e combattimenti**", anticipa il Maestro **Salvatore Tamburro**. Il lavoro parte dai bambini per arrivare agli adulti: "dai giochi psicomotori, come le capriole, si arriva al lavoro tecnico che permette agli atleti cusini di salire sul podio conquistando il primo posto da 7 anni. Quindi si avrà una panoramica completa dell'evoluzione della disciplina nelle varie fasi di crescita, semplicemente spostandosi da una zona all'altra del campo di pallacanestro, dove avverrà la manifestazione". I genitori devono intervenire per rendersi conto che iscriverli a figli a karate non vuol dire mandarli al suicidio: "qui non rompiamo tavolette di

legno urlando, ma infondiamo sicurezza e convinzione nei ragazzi allo scopo di evitare la violenza". A dimostrazione del carattere inoffensivo dell'arte, ragazze dai 12 ai 25 anni mostreranno tecniche di autodifesa: "non mancheranno dimostrazioni marziali di professionisti". Per chi volesse già iscriversi al corso, può praticare i giorni dispari dalle 17.30 alle 20.30, a seconda della fascia d'età.



FITTO

- Napoli. **Salita Miradois**. Adiacenze P.zza Cavour. Fittasi **monolocale**, oltre bagno e cucina, arredato, in ottimo stato. Euro 350 mensili. Tel. 335.6632554
- Napoli. **Via Pietro Colletta**. Fittasi bilocale con angolo cottura e ampio bagno, luminoso, arredato. Euro 500 mensili. Tel. 335.6632554