



Studentesse da Oscar in palestra

Al Cus Napoli è stata riproposta, dopo la pausa indotta dalla pandemia (l'ultima edizione si è tenuta nel 2019), una serata di gioco e divertimento che premia i soci più simpatici e particolari della palestra di Via Campegna: l'**Oscar del Fitness**. A intrattenere gli ospiti dell'evento che si è svolto prima della pausa natalizia il tecnico **Italo Gatta** con **Marco Melluso**, **Dario Formichella** e **Davide Samaritani**.

A ricevere il titolo di **Golden Girl Paola De Paolis**, studentessa Magistrale di **Ingegneria Chimica** alla Federico II e sportiva di grande costanza. È stata premiata proprio la sua perseveranza negli allenamenti. *"Frequento il CUS solo da settembre, ma mi sono integrata benissimo e molto rapidamente. Ho trovato un ambiente sereno e amichevole e istrutto-*



ri molto capaci", racconta Paola. Prima dell'università dedicava il suo tempo libero alla danza, ma poi ha scelto di lasciarla per concentrarsi sugli studi. *"Quest'anno sentivo il bisogno di tornare a muovermi,*

fare qualcosa oltre allo studio. La palestra mi serve come valvola di sfogo, trascorrere tutta la giornata sui libri diventa pesante". Il Premio Social è stato assegnato, invece, a Camilla Cilento, studentessa Triennale a

L'Orientale. *"Mi hanno scelta per il modo in cui interagisco sui gruppi social che abbiamo in palestra. Dietro questo titolo c'è un aneddoto divertente: tempo fa alcuni ragazzi dello Sri Lanka vennero in palestra a chiedere delle informazioni. Nessuno riusciva a comunicare con loro, chiamarono me, che studio lingue straniere, per fare da mediatrice con l'inglese. Si è creata una situazione molto divertente, che ancora ricordiamo sorridendo".* Una serata, quella prenatalizia, fatta anche di affetto e amicizia: *"al CUS, soprattutto dopo la pandemia, ho riscoperto il piacere dei rapporti sociali e mi sono aperta molto. Mi sono iscritta in palestra dopo un percorso fisico che mi ha consentito di perdere 35 chili. Grazie agli istruttori e ai ragazzi della palestra, ho intrapreso anche un importantissimo percorso psicologico con il mio corpo".*

Agnese Salemi



È già tempo di CNU per il basket

Molto bene il rientro in campo dopo le feste natalizie per la squadra di promozione della pallacanestro: nelle ultime settimane sta collezionando soddisfazioni e vittorie. Prima lo scontro con la capolista del Campionato, la *Game Time* di Fuorigrotta, poi quello con la *Pick and Roll 9*, che ha visto il team cusino raggiungere il sorpasso nel minuto finale della partita e vincere. Si inizia a sentire l'aria della competizione anche in vista della costituzione della prossima rappresentativa di basket che prenderà parte ai **Campionati Universitari Nazionali (CNU)**, che quest'anno si terranno dal 17 al 25 giugno a **Camerino**. *"La squadra attuale verrà potenziata con atleti universitari di altre società. Partiamo da un'ottima base e c'è la possibilità di avere una rappresentativa competitiva a livello nazionale"*, commenta il Segretario Generale del Cus Napoli **Maurizio Pupo**. La squadra cusina 2022 si qualificò ai CNU tra i primi otto e questo risultato, quest'anno, assicura la qualificazione direttamente al secondo turno. È già stato pubblicato il calendario della competizione nazionale: si sa già che la futura squadra cusina giocherà la prima partita contro la vincente tra Cassino e Caserta, nel girone d'andata il 17 aprile e in quello di ritorno l'8 maggio. La squadra vincitrice accederà alle fasi finali a Camerino.



Al Cus per rimettersi in forma

Gennaio è il momento in cui, con un po' più di ottimismo del resto dell'anno, si ragiona sugli obiettivi futuri e su qualche buon proposito. Inutile dire che tra questi, quasi sempre, c'è il desiderio di rimettersi in forma o di dedicare più tempo allo sport e al movimento. Un'ottima occasione, quindi, per fare quell'iscrizione in palestra che si rimanda da mesi: il CUS Napoli, il Complesso Polisportivo Universitario che ha sede in via Campegna, offre una ricca lista di attività e discipline sportive, per agonisti e principianti. Dallo yoga al fitness, dal tennis alla pallavolo. Un momento della giornata da dedicare a se stessi, una pausa dallo studio o dal lavoro che può dare la carica di ricominciare più energici di prima. La palestra Fitness è aperta il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8.00 alle 22.30, mentre martedì e giovedì dalle 8.00 alle 22.00. Nel fine settimana è possibile andare ad allenarsi dalle 8.00 alle 13.30. Aperte a tutti, poi, le iscrizioni ai corsi di pilates, judo, karate, nuoto, taekwondo, atletica leggera e molto altro. Un appuntamento da segnare in agenda: il 28 gennaio si terrà (dalle ore 10.00 alle 20.00) un workshop di Acrobatica Aerea incentrato sugli elementi di base del cerchio e sugli elementi in dinamica del tessuto aereo. È riservato alle acrobati over 16 e si terrà dalle 10.00 alle 12.00.