



Ripartono le attività al CUS Napoli

Novità di questo nuovo anno sportivo: il corso di Mindfulness

Settembre ha sempre l'aria di essere un capodanno anticipato. Così oltre alla ripresa di molti dei corsi tradizionali, al Centro Universitario Sportivo (Cus) napoletano vengono proposte alcune novità. Dal 25 settembre presso il complesso di via Campegna partono i corsi per gli studenti universitari di **Pallavolo** e **Pallacanestro** rispettivamente per le due discipline: il martedì e il giovedì dalle 18.30 alle 19.30; il lunedì e il giovedì dalle 19.30 alle 20.30 quando si allenerà la squadra principianti, mentre il martedì e il venerdì, sempre dalle 19.30 alle 20.30, la squadra avanzati.

Nella stessa data riprendono anche i corsi di **Pilates**. Lunedì 25 e mercoledì 27 si terranno le lezioni di prova per i nuovi iscritti, il 26 e il 28 gli incontri saranno dedicati ai veterani per un saluto di bentornato. Questi primi appuntamenti si terranno tutti dalle 19.00 alle 20.00. Da lunedì 2 ottobre, i corsi avranno regolare avvio su due fasce orarie: dalle 18.00 alle 19.00 per i neofiti, dalle 19.00 alle 20.00 per i già frequentanti. Le lezioni si terranno tutti i giorni dal lunedì al giovedì e sarà possibile scegliere la soluzione di abbonamento più idonea tra quelle proposte. In particolare per gli studenti universitari sarà possibile scegliere tra il bisettimanale, trisettimanale, tutti i giorni, oppure l'ingresso giornaliero.

Dal 2 ottobre, ritorna attivo l'intero elenco di corsi in pedana per la categoria sportiva **Fitness**. Il lunedì sarà dedicato a Total body, Functional circuit, Addominali e glutei; in programma per il martedì e giovedì la Ginnastica dolce e posturale e Functional intensive glutes and abdominal; il mercoledì di inizio con Tonificazione per continuare nel pomeriggio con Functional circuit, Addominali e glutei, Strong. Infine, il venerdì si potrà scegliere tra G.A.G., Functional circuit, Addominali e glutei, e, alle 19.30, Total body.

Novità di questo nuovo anno sportivo è il corso di **Mindfulness**, tenuto dalla già conosciuta e fidata istruttrice **Laura Giustino**, psicologa e insegnante di yoga. Con il termine *Mindfulness* si intende uno stato di consapevolezza di sé dato dal prestare attenzione alla realtà nel momento presente; osservare la propria esistenza con



atteggiamento aperto e soprattutto non giudicante. Tramite queste sedute di meditazione guidata, associata ad altri esercizi di yoga, respirazione e corpo libero, sarà possibile entrare in contatto con la propria mente e il proprio corpo, intervenendo su particolari stati di stress, aumentando la produttività e ritrovando la calma interiore. Dal 13 ottobre al 1° dicembre, il corso propone 8 incontri, il venerdì alle ore 18.45. In particolare, verrà proposto il programma MBSR, elaborato dal prof. Jon Kabat-Zinn della Medical School University of Massachusetts (USA), rivolto a chiunque si trovi a vivere un periodo di particolare intensità fisica ed emotiva derivante dalla difficoltà di gestire eventi stressanti. **“Lo yoga è una pratica basata su esercizi di respirazione e posizioni che punta all'apertura dei chakra e a stimolare il flusso di energia nel**

nostro corpo, e che spesso porta i migliori risultati sul lungo termine. La mindfulness, invece, verte sull'attenzione al punto presente, senza giudicare, semplicemente con la presenza nel qui e ora. Si tratta di un atteggiamento che, una volta appreso, resta con noi anche in seguito e ci aiuta ad aprire orizzonti interiori. Si insiste sul concetto di mente del principiante: bisogna guardare alla propria vita e al mondo in maniera nuova, come fosse una continua scoperta. Questa pratica tende a convincere anche le persone più diffidenti proprio perché costruita sugli studi scientifici del prof. Kabat-Zinn, che espongono e spiegano i risultati positivi di tale esercizio”, racconta Giustino. Nonostante le differenze, il contesto di riferimento resta molto vicino allo yoga e alle altre tipologie di meditazione, e ciò è confermato dall'interesse



degli iscritti al corso di yoga. Gli incontri saranno caratterizzati da musiche di sottofondo che puntano a creare un ambiente di rilassamento, la meditazione sarà principalmente guidata dall'istruttrice.

Agnese Salemi

Al via la riforma del lavoro sportivo

Nuove norme sul lavoro sportivo (da luglio) che, in alcuni casi, comportano un cambio di inquadramento per gli addetti e i collaboratori che operano nel settore. Anche al CUS Napoli l'ufficio amministrativo è attualmente impegnato nella revisione dei contratti vigenti e su quelli da stipulare per il nuovo anno sportivo. In particolare, il decreto legislativo n. 36/2021 stabilisce che viene considerato lavoratore sportivo l'atleta, l'allenatore, l'istruttore, il direttore tecnico, il direttore di gara che esercita l'attività verso un corrispettivo. È lavoratore sportivo anche ogni tesserato che svolge verso un corrispettivo le mansioni rientranti tra quelle necessarie per lo svolgimento di attività sportiva, con esclusione di quelle di carattere amministrativo-gestionale. Ciò significa che l'inquadramento contrattuale nel mondo sportivo dilettantistico inizierà a fare riferimento alle tipologie di lavoro subordinato, co.co.co., lavoro autonomo con partita IVA, oppure occasionale. Anche l'attività di carattere amministrativo-gestionale svolta per una associazione sportiva dilettantistica potrà essere oggetto di co.co.co.. Ai fini fiscali tutte queste tipologie di contratto potranno fruire dell'agevolazione per la quale i compensi di lavoro sportivo nell'area del dilettantismo non concorrono all'imponibile fino a 15.000 euro, come previsto dall'articolo 36, comma 6.