



Una serata di socialità a tema Halloween

Fitness: una sfida all'ultimo respiro



Vampiri, mostri di vario genere e dinosauri si sono sfidati in un circuito a tempo nella palestra del Cus Napoli a Via Campegna, nella serata del 31 ottobre. Gli iscritti al corso di **Functional Intensive Glutes and Abdominal** si sono dati appuntamento per un allenamento a tema Halloween e una sfida all'ultimo respiro. *“Più che per la festa in sé, è stata l'occasione di trascorrere del tempo insieme, allenandoci e mangiando quello che ognuno di noi ha cucinato. Un'occasione per socializzare anche con i nuovi iscritti al corso”*, commenta **Paola De Paolis** che da diverso tempo frequenta la palestra del Cus Napoli. Ad aver iniziato quest'anno con questo corso di allenamento intensivo è invece **Sara Leone**: *“è stata una serata divertente e coinvolgente. Le persone che frequentano il Cus sono le più eterogenee, ma si è creato un legame come tra chi si conosce da molti anni”*. Sara è una studentessa Magistrale in **Ingegneria dell'Automazione e robotica** alla Federico II. Una persona sportiva lo è sempre stata, ha praticato karate per circa quindici anni, per poi lasciarlo una volta iniziata l'università. *“Ho preferito dare priorità alla carriera universitaria, ma dopo la pandemia ho voluto riprendere almeno con l'allenamento in sala attrezzi”*, aggiunge. Unica regola della serata è stata quella di **indossare una maschera e non presentarsi a mani vuote**. Una delle tante occasioni di convivialità che rendono unico l'ambiente sportivo del Cus Napoli.

Agnese Salemi



Basket, tra vittorie in campo e confetti rossi

Seconda giornata di campionato, seconda vittoria per la squadra di pallacanestro con la maglia del Cus Napoli. Superiorità tecnica confermata nello scontro con il Mondragone, sconfitta due volte su due al campionato precedente. *“Il campionato è ancora lungo e le squadre molto competitive. Abbiamo certamente iniziato bene, ma la strada da fare è ancora molta”*, commenta il tecnico **Gianluca Valentino**. Intanto per **Alessandro Scocca**, che copre la posizione di guardia nella squadra da ormai quattro anni, lo scorso 30 ottobre è arrivato un altro traguardo da festeggiare oltre quelli sportivi: ha concluso il proprio

percorso di studi con la **Laura Magistrale in Ingegneria Strutturale e Geotecnica** alla Federico II. *“Gli allenamenti dalle 20.30 alle 22 mi hanno sempre permesso di conciliare lo sport con lo studio. Anzi, diventa l'appuntamento che aspetti dopo una lunga giornata, un momento per allentare tutte le tensioni e divertirti con i compagni”*, racconta Alessandro. Grazie a una famiglia di sportivi, inizia a praticare basket sin da bambino, entrando a far parte della squadra del Benevento, la sua città. Quando si trasferisce a Napoli la prima cosa di cui va alla ricerca è proprio una palestra in cui continuare ad allenarsi, ma il mister Valentino lo in-

dividua presto tra i tanti e gli propone di entrare nella divisione. Da allora, una collezione

di soddisfazioni e vittorie, destinata a continuare ancora per molto tempo.

