

ATLETICA LEGGERA - CORSO DI AVVIAMENTO (6/14 anni)

L'atletica è da tutti riconosciuta come la regina degli sport per il fatto di contemplare tutti i principali schemi motori di base del movimento umano. Il corso di avviamento, seguito da istruttori qualificati laureati in Scienze Motorie o dotati della qualifica di istruttore federale, è il modo migliore di scoprire questo sport dalle molteplici specialità e gettare le basi per la partecipazione ad eventuali competizioni giovanili. Tramite la divisione in gruppi omogenei per età, le proposte formative sono adatte a tutti, rispettando le tappe della crescita ed i livelli individuali di abilità.

I corsi si svolgeranno presso il campo di atletica leggera in Via Treves e, per i più piccoli, nei mesi invernali presso la palestra della Scuola "Mirabello" (via Mirabello 85).

I più grandi, su indicazione degli istruttori, potranno essere invitati a seguire un allenamento ulteriore al venerdì con i rispettivi tecnici specialisti per prepararsi al meglio alle competizioni.

Sarà possibile frequentare due lezioni di prova gratuita, prenotandosi al seguente indirizzo:

athletics@cuspavia.org

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (via Treves 17, EX CONI) – Palestra Scuola "Mirabello" (via Mirabello 85)

Periodo: dall'11 settembre 2024 al 29 maggio 2025

Frequenza:

- **lunedì e giovedì ore 17:00-18:00**

(anni di nascita 2018-2017-2016-2015)

sino al 7 novembre presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

dall'11 novembre al 13 marzo presso Palestra Scuola "Mirabello" (via Mirabello 85)

- **lunedì e giovedì ore 18:00-19:00**

(anni di nascita 2014-2013-2012)

sino al 7 novembre presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

dall'11 novembre al 13 marzo presso Palestra Scuola "Mirabello" (via Mirabello 85)

- **martedì e giovedì ore 17:00-18:30**

(anni di nascita 2011-2010)

presso Campo Sportivo Scolastico di atletica (via Treves 17)

Istruttori: Lorenzo Dessì, Alice Sansone, Stefano Aguzzi

Quota di partecipazione bisettimanale: € 250,00

Quota di partecipazione monosettimanale: € 200,00

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 30,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18 (riduzione non applicabile sul monosettimanale).

Abbigliamento: T-shirt base fornita all'atto dell'iscrizione, kit completo reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

ATLETICA LEGGERA - AGONISTA UNDER (15/18 anni)

Gli allenamenti si svolgono a partire da settembre fino al termine della stagione agonistica, con orari variabili a seconda del periodo dell'anno, presso il campo comunale di atletica, usufruendo all'occorrenza nei mesi invernali anche degli spazi della palestra presso il PalaCus negli orari assegnati alla sezione.

Il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate.

Per gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org.

Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7.

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (via Treves 17, EX CONI) - palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 2 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Frequenza: il calendario degli allenamenti e delle competizioni viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate

Istruttori: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina (lanci), Luigi Mininno e Simone Viganò (salti)

Quota di partecipazione: € 250,00

Abbigliamento T-shirt base fornita all'atto dell'iscrizione, kit completo reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

ATLETICA AGONISTICA (over 18)

Gli allenamenti si svolgono a partire da fine agosto fino al termine della stagione agonistica, con orari variabili a seconda del periodo dell'anno, presso il campo comunale di atletica, usufruendo all'occorrenza nei mesi invernali anche degli spazi della sala pesi e della palestra presso il PalaCUS negli orari assegnati alla sezione. A pochi minuti dal campo di atletica si trova anche il Parco della Vernavola, ideale per allenamenti di corsa di resistenza e per il potenziamento in salita. Il calendario degli allenamenti viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate.

Gli atleti universitari hanno la possibilità di continuare a praticare le discipline predilette con il supporto delle strutture e dei tecnici della sezione atletica.

Per gli allenamenti di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org.

Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7.

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (via Treves 17, EX CONI) - palestra PalaCUS (Via Bassi 11/13)

Periodo: dal 2 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Frequenza: il calendario degli allenamenti e delle competizioni viene concordato individualmente con i tecnici di riferimento delle varie discipline praticate

Istruttori: Marcello Scarabelli (direttore tecnico/mezzofondo), Stefano Aguzzi (velocità/ostacoli), Davide Farina (lanci), Luigi Mininno e Simone Viganò (salti)

Quota di partecipazione studenti e dipendenti universitari: € 170,00

Quota di partecipazione esterni: € 250,00

Abbigliamento T-shirt base fornita all'atto dell'iscrizione, kit completo reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

ATLETICA LEGGERA - RUNNING SCHOOL

A chi è rivolto:

- a tutti coloro che hanno la passione per la corsa, dal principiante al runner amatoriale in cerca di una guida tecnica.

- agli studenti universitari che vogliono tenersi in forma e/o migliorare le proprie performance.

- agli studenti che vogliono una preparazione fisica per la University Run, per i Campionati Universitari Pavesi di atletica ed avere una buona forma in vista del Trofeo dei Collegi

- a chi prepara le prove di corsa dei concorsi pubblici

L'area del campo di atletica dispone anche di un percorso su sterrato ed è recintata e illuminata, per allenarsi in piena sicurezza anche nelle sere invernali, con la possibilità di farsi una doccia a fine allenamento.

Gli allenamenti sono calibrati in base al grado dei partecipanti e sono adatti a tutti. A chi interessa vengono forniti spunti per partecipare alle manifestazioni competitive e non competitive a Pavia e dintorni. Il nostro istruttore è disponibile per programmi di allenamento, consigli sull'abbigliamento adatto e per tutte le curiosità legate al mondo della corsa.

Per la lezione di prova prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org.

Il Campo Comunale di atletica è servito dalle linee urbane 2 e 7.

Impianto: Campo Sportivo Scolastico (via Treves 17, EX CONI)

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 26 giugno 2025

Frequenza: lunedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,30

Istruttori: Stefano Emma

Quota di partecipazione universitari: € 170,00

Quota di partecipazione esterni: € 220,00

Abbigliamento T-shirt base fornita all'atto dell'iscrizione, kit completo reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".

TESSERAMENTO FIDAL/ ATTIVITÀ MASTER

Attività per tutti coloro che vogliono partecipare in autonomia alle competizioni federali sotto l'egida della Fidal. Si chiede cortesemente di prendere contatti preventivamente scrivendo a: athletics@cuspavia.org

Quota di iscrizione comprensiva di tesseramento FIDAL: € 80,00

Abbigliamento T-shirt base fornita all'atto dell'iscrizione, kit completo reperibile dal sito www.cuspavia.org, sezione "merchandising".