

NO EXCUSES



INIZIO STAGIONE DAL 16 SETTEMBRE 2024

QUOTA CUS CARD UNIMORE

- **Gratuita** per studenti che hanno pagato la 1^a rata universitaria per l'anno accademico 2024 – 2025 (mostrare mav o certificato iscrizione tramite app ESSE3)
- **Gratuita** per Dipendenti in servizio iscritti al CIRS (mostrare tessera CIRS)
- **10,00€** per tutti gli altri (mostrare documento universitario o badge per dipendenti)
>> da **Lunedì 28 Aprile 5,00 €**

QUOTA CUS CARD ESTERNI

€ 15,00
> da **Lunedì 28 Aprile 10,00 €**
>> da **Lunedì 26 Maggio 5,00 €**

QUOTE CORSI IN PRESENZA E ONLINE		QUOTA Unimore	QUOTA Esterni
MENSILE	1 ORA SETTIMANALE GINNASTICA DOLCE VENERDI' – HATHA YOGA - PILATES DEL SABATO	24,00 €	30,00 €
	2 ORE SETTIMANALI corso 2 ore	36,00 €	42,00 €
	3 ORE SETTIMANALI corso 2 ore + 1 corso 1 ora	52,00 €	62,00 €
	4 ORE SETTIMANALI corso 2 ore + 2 ore	62,00 €	72,00 €
TRIMESTRALE	1 ORA SETTIMANALE GINNASTICA DOLCE VENERDI' – HATHA YOGA - PILATES DEL SABATO	66,00 €	81,00 €
	2 ORE SETTIMANALI corso 2 ore	96,00 €	114,00 €
	3 ORE SETTIMANALI corso 2 ore + 1 corso 1 ora	140,00 €	168,00 €
	4 ORE SETTIMANALI corso 2 ore + 2 ore	168,00 €	194,00 €
PACCHETTO DI INGRESSI	Ingresso Giornaliero	8,00 €	10,00 €
	Pacchetto da 5 Ingressi	35,00 €	40,00 €
	Pacchetto da 10 Ingressi	65,00 €	80,00 €
CORSI ONLINE (tramite gruppo chiuso Facebook le lezioni saranno visibili tutto l'anno)	MENSILE	20,00 €	
	INTEGRAZIONE MENSILE abbinato a corsi in presenza	10,00 €	
CORSI DI APLOMB	MENSILE	42,00 €	48,00 €
	TRIMESTRALE	114,00 €	129,00 €
CORSO DI SALSA E BACHATA	MENSILE	32,00 €	38,00 €
	TRIMESTRALE	87,00 €	102,00 €

CORSI STAGIONE 2024- 2025

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	9.50	GINNASTICA DOLCE ALLE	APLOMB POSTURA CARLA	GINNASTICA DOLCE ALLE	APLOMB POSTURA CARLA	GINNASTICA DOLCE ALLE	PILATES MELLY
10.00	10.50	GIN. CON METODO PILATES BEA	YOGA APLOMB AVANZATO CARLA	GIN. CON METODO PILATES BEA	YOGA APLOMB AVANZATO CARLA		
11.00	11.50		YOGA APLOMB DOLCE CARLA		YOGA APLOMB DOLCE CARLA		
13.00	13.50		PILATES FILIPPO		PILATES FILIPPO		
14.30	15.20		BENESSERE SCHIENA TOMMASO		BENESSERE SCHIENA TOMMASO		
17.00	17.50	PILATES BASE MELANIA	MATWORK FILIPPO	PILATES BASE MELANIA	MATWORK FILIPPO		
18.00	18.50	PILATES AVANZATO MELANIA	FUNC. TRAINING COREOGRAFICO INBAL	PILATES AVANZATO MELANIA	FUNC. TRAINING COREOGRAFICO INBAL		
		CARDIO BRUCIA GRASSI NICK		CARDIO BRUCIA GRASSI NICK			
19.00	19.50	FIT YOGA MELANIA		FIT YOGA MELANIA		HATHA YOGA MELANIA	
		FUNCTIONAL TRAINING NICK	TOTAL BODY INBAL	FUNCTIONAL TRAINING NICK	TOTAL BODY INBAL		
19.00	19.50	GINNASTICA DOLCE STEFANO	POSTURAL SIMONE	GINNASTICA DOLCE STEFANO	POSTURAL SIMONE		
20.00	20.50		CROSS CARDIO SIMONE		CROSS CARDIO SIMONE		
21.00	22.00				SALSA E BACHATA BASE DANIELA		
		PALESTRA A	PALESTRA B	PALESTRA FITNESS 1			

CALENDARIO ATTIVITA' CORSI

INIZIO>> Lunedì 16 Settembre 2024

TERMINE >> Venerdì 31 Maggio 2025

EXTRA>> Il palinsesto corsi per i mesi di Giugno e Luglio verranno confermati solo con un numero minimo di adesioni.

SOSPENSIONE CORSI

PERIODO NATALIZIO

da Lunedì 23 Dicembre a Sabato 4 Gennaio (compresi)

Le lezioni che cadono nei giorni festivi non verranno recuperati ma verrà riconosciuto un piccolo sconto

FESTA DEL PATRONO

Venerdì 31 Gennaio

PASQUA

Sabato 19 Aprile

CORSO DI PILATES DEL SABATO

Ogni lezione sospesa verrà scalata dall'importo mensile

- 23 Novembre
- 7 Dicembre

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Prima iscrizione **SOLO** presso la segreteria durante gli orari di apertura al pubblico, con tutta la documentazione precompilata, pagamenti accettati tramite contanti o pos.

DOCUMENTI da presentare per l'iscrizione:

- Modulo tesseramento Cus scaricabile dal sito, portale già compilato così da non creare fila allo sportello.
- Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità per il periodo di partecipazione

(Il Cus è riconosciuto dal Coni pertanto ha l'obbligo di richiedere un certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e di non accettare altri certificati medici ad esempio attività ludico motoria o di sana e robusta costituzione)

PER STUDENTI UNIMORE

- Certificato di iscrizione Unimore (per gli studenti in regola con la prima tassa universitaria per l'a.a. 2024/2025 la tessera è gratuita. Qualora lo studente non fosse ancora in regola, dovrà versare la quota che verrà poi rimborsata dietro presentazione in segreteria, del Mav / App Esse3

PER DIPENDENTI UNIMORE / POLICLINICO

- Badge per i dipendenti Unimore/ Policlinico
- Tessera CIRS per i Dipendenti Unimore in servizio, iscritti al circolo

MODALITA' DI PAGAMENTO

- Contanti e o Pos (presso la segreteria)
- Bonifico bancario (previo accordo con la segreteria solo per iscrizioni trimestrali / quadrimestrali)

DATE DI ISCRIZIONE PER LA NUOVA STAGIONE 2024-2025

PRELAZIONE per gli iscritti di Maggio 2024

ISCRIZIONE PER IL PERIODO DAL 16 SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE

>> Da Mercoledì 28 Agosto a Venerdì 6 Settembre

NUOVE ISCRIZIONI DA SETTEMBRE FINO AD ESAURIMENTO POSTI

ISCRIZIONE PER IL PERIODO DAL 16 SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE

>> Da Lunedì 9 Settembre

NUOVE ISCRIZIONI DA OTTOBRE FINO AD ESAURIMENTO POSTI

ISCRIZIONI SOLO PER IL MESE DI OTTOBRE

>> da Lunedì 23 Settembre

MODALITÀ DI ISCRIZIONE DURANTE LA STAGIONE

RICONFERME CORSI

Tutti i tesserati che frequentano per usufruire della prelazione, dovranno rinnovare l'iscrizione tramite il versamento della quota:

- **ENTRO IL 20 DEL MESE DI SCADENZA** Presso la Segreteria con pos o contanti
- **ENTRO IL 15 DEL MESE DI SCADENZA** Solo per iscrizioni per più mesi e/o pacchetti ingressi e online tramite mail a segreteriaacus@unimore.it inviando contabile del pagamento del bonifico bancario.

NB: Qualora il termine dovesse cadere in giorni festivi o nel fine settimana il termine ultimo sarà anticipato.

ESEMPIO: il 20 cade di Domenica l'ultimo giorno utile per fare l'iscrizione sarà entro il Giovedì.

CAMBIO O AGGIUNTA DI CORSO

Può essere effettuato solo presso la segreteria il 22 di ogni mese

NB: Qualora la data indicata dovesse cadere in giorni festivi o nel fine settimana la prima data utile sarà posticipata. **ESEMPIO:** IL 22 cade di Domenica il giorno utile sarà Lunedì 23.

NUOVE ISCRIZIONI

Verranno accettate solo presso la segreteria dal 25 di ogni mese in poi fino ad esaurimento posti.

NB: Qualora le date indicate dovessero cadere in giorni festivi o nel fine settimana la prima data utile sarà posticipata.

ESEMPIO: IL 25 cade di Domenica il primo giorno utile sarà da Lunedì 26 fino ad esaurimento posti.

CORSI ONLINE HOME FITNESS

Centro Universitario Sportivo



Centro Universitario Sportivo





 SALA PESI E CARDIO

CUS GYM

**"La nostra sala pesi non è solo un
luogo, è un viaggio verso la migliore
versione di te stesso"**

[CONTATTACI](#)



QUOTE E INFO GENERALI | CUS GYM

DOCUMENTI RICHIESTI PER CUS CARD

Per partecipare è necessario fare la Cus Card (validità dal 1° settembre 2024 al 31 agosto 2025).

- **Modulo tesseramento Cus Card precompilato**
- **Certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica valido a copertura completa del periodo d'iscrizione e partecipazione** (Il Cus è un ente riconosciuto dal Coni pertanto ha l'obbligo di richiedere un certificato non agonistico e non può accettare certificati per attività ludico motoria o di sana e robusta costituzione).

QUOTE

QUOTA CUS CARD UNIMORE

- **Gratuita** per studenti che hanno pagato la 1^ rata universitaria per l'anno accademico 2024 – 2025 (mostrare mav o certificato iscrizione tramite app ESSE3)
- **Gratuita** per Dipendenti in servizio iscritti al CIRS(mostrare tessera CIRS)
- **10,00€** per tutti gli altri (mostrare documento universitario o badge per dipendenti)
>> da **Lunedì 28 Aprile 5,00 €**

QUOTA CUS CARD ESTERNI

€ 15,00

> da **Lunedì 28 Aprile 10,00 €**

>> da **Lunedì 26 Maggio 5,00 €**

QUOTE		QUOTA Unimore	QUOTA Esterni
MENSILE	N.B.il mensile è solare	45,00 €	50,00 €
TRIMESTRALE		120,00 € anzichè 135,00 €	135,00 € anzichè 150,00 €
ANNUALE	Promozione attiva da OTTOBRE A LUGLIO oppure da NOVEMBRE A LUGLIO	300,00 € anzichè 450,00 €	360,00 € anzichè 500,00 €
INGRESSI	Ingresso giornaliero	10,00 €	12,00 €
	Pacchetto da 5 Ingressi	45,00 €	50,00 €
	Pacchetto da 10 Ingressi	80,00 €	100,00 €

ORARI DI APERTURA

Da Lunedì A Venerdì dalle ore 8.00 alle ore 12.30 e dalle ore 15.00 alle ore 22.00 (da settembre a maggio)

Sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.30 (da ottobre a maggio) **GIUGNO E LUGLIO** gli orari varieranno

Gli orari sono soggetti a variazioni in base al periodo e all'affluenza

INFO UTILI DA SAPERE

Al suo interno, ci sarà sempre un **personal trainer laureato in scienze motorie**, che ti seguirà e fornirà schede di allenamento, sempre aggiornate in base alle tue esigenze.

NON SONO PREVISTE PROVE

La 1^a a scheda è integrata nella prima iscrizione, dalla seconda in poi il prezzo è di **10,00€**

*Su richiesta è possibile effettuare personal individuali o per gruppi di persone
| PROMO FAMIGLIA | PROMO abbinando l'iscrizione alla Sala Pesi + Corsi
PER MAGGIORI INFO CHIEDI ALLA SEGRETERIA*

CALENDARIO ATTIVITÀ

INIZIO Lunedì 16 Settembre 2024

TERMINE Venerdì 12 Luglio 2025

SOSPENSIONI:

PERIODO NATALIZIO da Martedì 24 Dicembre a Lunedì 6 Gennaio compresi

FESTA DEL PATRONO Mercoledì 31 Gennaio

PASQUA da Giovedì 17 Aprile a Martedì 22 Aprile compresi

REGOLAMENTO E ACCESSO ALLA SALA PESI/ CARDIO

- L'accesso in palestra è consentito solo su prenotazione da effettuare dalle ore 17.00 alle ore 19.00 del giorno precedente **inviando un messaggio WhatsApp al numero 353 4461099** indicando nome, cognome, giorno ed orario.
- La prenotazione sarà effettuata solo dopo aver ricevuto un messaggio di conferma.
- Per accedere sarà necessario mostrare la **Tessera Cus Gym** vidimata dalla segreteria al momento dell'iscrizione
- Utilizzo scarpe solo ed esclusivamente per ambiente palestra.
- Ogni Utente per motivi di igiene deve avere il proprio tappetino personale
- Il mensile è solare e non è frazionabile
- Il mensile perso per motivi personali non sarà recuperabile.

MODALITÀ ISCRIZIONE SALA PESI

RINNOVI

Tutti i tesserati che frequentano dovranno rinnovare l'iscrizione tramite il versamento della quota:

- **ENTRO IL 31 DEL MESE DI SCADENZA** Presso la Segreteria **con pos o contanti**
- **ENTRO IL 25 DEL MESE DI SCADENZA** Solo per iscrizioni per più mesi e/o pacchetti ingressi previo accordo con la segreteria al seguente indirizzo segreteriaacus@unimore.it **con bonifico**

NB: Qualora il termine dovesse cadere in giorni festivi o nel fine settimana il termine ultimo sarà anticipato.

ESEMPIO: il 31 cade di Domenica l'ultimo giorno utile per fare l'iscrizione sarà entro Venerdì.



CUS GYM

***FITNESS IN PAUSA
PRANZO?***

**SÌ A UN PREZZO
SPECIALE!**

12.00- 15.00

cusmore.it