



Dal 5 Ottobre 2026 Corso di Ginnastica a corpo libero – stretch & mobility

Si comunica che, **a partire da lunedì 5 ottobre, ripartirà il Corso di Ginnastica a Corpo Libero - Stretch & Mobility - del CIRS** aperto ai soci CIRS e ai familiari e amici membri dell'associazione "Amici dell'ANCIU".

Il corso si svolgerà il lunedì, il mercoledì ed il venerdì, dalle ore 18:00 alle 18:50, con l'istruttrice **Francesca Tufanelli**, **presso la Palestra B grande con parquet del CUS Mo.Re.**, sede di Modena, via Campi. Chiusura delle iscrizioni al raggiungimento di 35 iscritti.

Tutti gli interessati possono partecipare alla lezione d'ingresso **gratuita** che si svolgerà alle ore 18.00 di Lunedì 21 Settembre **presso la Palestra del CUS Mo.Re.** e poi potranno liberamente valutare se iscriversi al corso oppure no. Per iscriversi alla lezione d'ingresso **gratuita** occorre compilare entro le ore 12 del 21.9 il seguente form <https://forms.gle/TbuMj8zL2e7NtNf1A>

Per poter partecipare al corso occorre:

- compilare il seguente form <https://forms.gle/RcCS6y2nXeW1osYdA>
- effettuare il tesseramento al CUS Mo.Re. per la stagione 2026/2027 negli orari di apertura al pubblico della segreteria del CUS e versare al CIRS la quota d'iscrizione. Per il rilascio della tessera CUS è necessario presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica. La tessera CUS è gratuita per i soci CIRS, mentre ha un costo di 20 € per familiari e amici membri dell'associazione "Amici dell'ANCIU"; all'atto del tesseramento occorrerà esibire la tessera CIRS/Amici dell'ANCIU. Chi non fosse tesserato al CIRS/Amici dell'ANCIU deve provvedere per l'intero periodo delle attività in palestra.
- pagare al CIRS mediante bonifico la quota d'iscrizione

Nota bene: per potere garantire le necessarie coperture assicurative è necessario, prima di accedere alla palestra, avere il rilascio della tessera CUS (presentando il certificato medico)

e essere tesserati CIRS (per dipendenti ed ex-dipendenti di Unimore) o “Amici dell’ANCIU” (per amici e familiari)

In caso di dubbi contattare potete inviare una mail a cirsmore@unimore.it indicando “PALESTRA” nell’oggetto della mail.

Costo della quota d’iscrizione:

- Soci CIRS quota annuale Ottobre-Maggio: 200 Euro
- Soci CIRS quota semestre Ottobre-Gennaio: 120 Euro
- Soci CIRS quota semestre Febbraio-Maggio: 120 Euro
- Soci Amici dell’ANCIU quota annuale Ottobre-Maggio: 240 Euro (il costo non include il costo di 20 Euro per la tessera CUS)
- Soci Amici dell’ANCIU quota semestre Ottobre-Gennaio: 140 Euro (il costo non include il costo di 20 Euro per la tessera CUS)
- Soci Amici dell’ANCIU quota semestre Febbraio-Maggio: 140 Euro (il costo non include il costo di 20 Euro per la tessera CUS)

Il pagamento della quota palestra deve essere effettuato mediante bonifico bancario indicando nella causale il nominativo del partecipante e se la quota è annuale o semestrale (in questo caso indicare il periodo). Le coordinate bancarie sono le seguenti:

- Unicredit - sede centrale Modena
- IBAN: IT33Q0200812930000002953026
- INTESTAZIONE: Circolo Ricreativo e Sportivo dell'Università di Modena e Reggio Emilia

Nota importante sugli spogliatoi: Gli spogliatoi non saranno ad uso esclusivo, ma condivisi con i partecipanti degli altri corsi del CUS. Si raccomanda di non sostare più di 20 minuti negli spogliatoi al termine dell’attività.

Tesseramento CIRS/Amici dell’ANCIU: il tesseramento ha validità dal 1 Gennaio al 31 Dicembre di ogni anno e le istruzioni per il tesseramento sono disponibili alla pagina web <https://www.cirs.unimore.it/2019/01/28/iscrizioni/>

Certificato medico:

Premesso che non c’è obbligo di farsi rilasciare il certificato medico da una specifica struttura, il CIRS anche quest’anno ha concordato con l’**Ambulatorio M Medical** una convenzione per il rilascio del certificato medico per l’attività fisica non agonistica e per l’attività fisica agonistica. Per dettagli si rimanda alla pagina web:

<https://www.cirs.unimore.it/2026/06/03/convenzione-medical-poliambulatori-2026-27/>

Possono usufruire della suddetta convenzione i dipendenti Unimore iscritti al CIRS presentando la tessera socio.