

## **CAMPI SCOPERTI ARDiS attività sportive CUS UDINE primavera estate 2021**

### **Tornei ARDiS/CUS Udine**

#### **1) Torneo calcio a 5 ARDiS/CUS Udine open scuole superiori**

Torneo Universitario Open di Calcio a 5 la cui partecipazione è aperta agli studenti universitari, al personale docente e non docente dell'Università di Udine e agli studenti delle Scuole Superiori.

Verranno creati due diversi gironi in cui far confluire le squadre a matrice universitaria e quelle provenienti dal mondo delle scuole superiori.

**Periodo** dal 24 maggio al 16 luglio 2021 martedì - giovedì dalle 19.30 alle 21.30

**Attività sul campo** campo da calcio a 5 sintetico illuminato ARDiS

#### **Modalità**

iscrizione gratuita per studenti Uniud previo tesseramento CUS Udine 2020-21

iscrizione per tutte le altre categorie ammesse con il solo costo del tesseramento CUS Udine 2020-21.

Obbligatorio certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

#### **2) Torneo Basket 3 vs 3 ARDiS/Cus Udine open scuole superiori**

**Periodo** n. 3 giornate (giovedì, venerdì e sabato nel mese di giugno dalle 17.00 in poi)

**Attività sul campo** playground basket ARDiS

#### **Modalità**

iscrizione gratuita per studenti Uniud previo tesseramento CUS Udine 2020-21

iscrizione per tutte le altre categorie ammesse con il solo costo del tesseramento CUS Udine 2020-21.

Obbligatorio certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

## Fitness CUS Udine

### Corsi Fitness outdoor Cus Udine

a) Aerobica e Step e Tonificazione	lunedì e mercoledì	19.00-21.00/18.30/20.30
b) Circuit Training/ Cross Fit	martedì e giovedì	19.00-21.00/18.30/20.30
c) Reggaeton Fitness	lunedì e mercoledì	19.00-21.00/18.30/20.30

**Periodo** dal 17 maggio al 23 luglio 2021

**Attività sul campo** playground ARDiS e campo da calcio a 5 sintetico illuminato ARDiS

### Modalità

iscrizione gratuita per studenti Uniud previo tesseramento CUS Udine 2020-21

iscrizione per tutte le altre categorie ammesse con il solo costo del tesseramento CUS Udine 2020-21.

Obbligatorio certificato medico di idoneità sportiva non agonistica

## Attività di allenamenti squadre agonistiche CUS Udine

### Tennistavolo CUS Udine

Campo da calcio a 5 sintetico illuminato ARDiS

n. 4 tavoli n. 2 allenamenti settimanali ore 19.00-20.30 lunedì e venerdì dal 10 maggio 2021

PER QUESTA DISCIPLINA CI SARA' LA POSSIBILITÀ DI ORGANIZZARE LEZIONI PROVA GRATUITE PER GLI STUDENTI UNIUD

### Pallacanestro CUS Udine

playground ARDiS n. 2 allenamenti lunedì e venerdì 20.00-21.30 dal 3 giugno 2021

### Settore Nuoto e Triathlon giovanile CUS UDINE

playground ARDiS atletica generale e stretching giugno-luglio fascia oraria mattutina

## Attività in collaborazione

### Scuola Basket Miki Mian attività giovanile basket

**Modalità** tutti tesserati al CUS UDINE

**Periodo** dal 10 maggio al 30 luglio

### Attività sul campo

playground ARDiS e Campo da calcio a 5 sintetico illuminato ARDiS  
dal lunedì al venerdì nella fascia oraria 16.30 -18.30

Allenamenti gestiti dagli allenatori dalla ASD Basket Miki Mian

## Proposte/idee

Le proposte ARDiS/Cus Udine per l'attività outdoor potrebbero essere ampliate con la possibilità offerta alla comunità ARDiS/Cus Udine di usufruire di un piccolo tracciato misto asfalto e off-road che sfrutterebbe la parte asfaltata delle aree parcheggio del PalaCus e della Casa dello Studente, la stradina sterrata che costeggia prima il canale Ledra e poi l'Amga per collegarsi ai campi sportivi outdoor ARDiS ed unire il tracciato (come evidenziato in rosso nella foto di seguito riportata)

Con l'utilizzo di questo tracciato sarebbe possibile proporre le seguenti attività:

- attività e corsi di nordic walking e walking
- attività didattica con Mountain Bike
- utilizzo come semplice percorso di sfogo e passeggiata outdoor o
- riscaldamento per gli atleti

