

Mens sana in corpore sano



Al rientro dalle vacanze, e più che mai in concomitanza all'inizio delle lezioni, siate sinceri, non avete subito pensato a come impegnare il vostro tempo libero? A quale sport dedicarvi nei mesi autunnali e invernali? Del resto si sa, *mens sana in corpore sano*, quindi anche i più pigri di voi avranno dato una sbirciatina alle decine di corsi proposti dalle varie palestre per scegliere quello più adatto alle proprie esigenze...

Bene, per allenare i muscoli e... i neuroni di qualsiasi studente universitario, incluso chi non avesse mai avuto alcuna esperienza sportiva, alle tante offerte si accodano quelle del **CUS Pavia**, che presenta un ventaglio davvero ampio di scelte.

Ai suoi tesserati, infatti, il CUS propone, per l'anno sportivo 2005/2006, numerosi **corsi propedeutici**, categoria cui appartengono sia corsi strutturati per fornire le nozioni tecniche di base necessarie per praticare una determinata disciplina sportiva - e al termine dei quali gli iscritti possono intraprendere anche attività agonistica - sia corsi pensati unicamente per fornire un servizio sportivo di base, escludendo quindi qualsiasi implicazione agonistica (come canoa e canottaggio, pallavolo, scherma e tiro con l'arco).

Tra i primi giorni e la metà del mese prossimo inizieranno corsi adatti sia a ragazzi sia a ragazze, così come agli amanti dello **sport "duro"** e a quelli che prediligono la **ginnastica "dolce"**, insomma, dall'arrampicata alla danza, per soddisfare proprio tutti i gusti.

Aerobica, Condizionamento fisico - per acquistare la forma, l'equilibrio, la forza e la velocità utilizzando alcune metodologie di allenamento dell'atletica leggera -, Fitness - con "tabelle di marci" personalizzate -, Ginnastica generale - per mantenersi in forma attraverso esercizi a corpo libero -, Total Body Training - mirato al rassodamento in generale di tutto il corpo -; ma anche Arrampicata sportiva, Danza moderna, Nuoto, Pallacanestro, Lotta a terra e Jeet Kune Do (un sistema di combattimento creato da Bruce Lee).

Informazioni

Dove: Pavia, nelle diverse sedi
Palestra Collegio Cardano di v.le Resistenza, 15
Palacus di via Bassi, 11/13
Piscina comunale di via Folperti

Quando: da lunedì 26 settembre 2006 le iscrizioni presso la segreteria del CUS

Per informazioni:

c/o Segreteria CUS Pavia in via Bassi, 9/a
(da lunedì a giovedì: 9.30-12.00/15.00-17.00, venerdì solo mattino)

Tel.: 0382/422134

E-mail: pvcus@unipv.it

Web: [sito del Centro Universitario Sportivo](#), per giorni, orari e costi dei corsi

Articoli della stessa rubrica

- » [Anno nuovo, nuovo anno accademico](#)
- » [Erasmus welcome week](#)
- » [XVI Giornata del Laureato](#)
- » [Welcome Erasmus Students](#)
- » [Audizioni per la Corale Valla](#)
- » [Erasmus Party](#)
- » [La Festa dei Campioni](#)
- » [In partenza con Socrates/Erasmus](#)
- » [Halloween party](#)
- » ["Festa d'Estate al Ghislieri"](#)
- » ["La Feluca"](#)
- » [32 centesimi di secondo!](#)
- » [In viaggio con Erasmus](#)
- » [Relax? Diffidate dalle imitazioni](#)

[Vedi archivio](#)

Altri articoli attinenti

- » [Lectio magistralis di Vittorio Sgarbi](#)
- » [Scienziati in prova](#)
- » [Notte dei Ricercatori - Settimana della Scienza](#)
- » [Il paesaggio geometrico italiano di origine Romana](#)
- » [Porte Aperte](#)
- » [Giornata del Laureato](#)
- » [Bloomsday](#)
- » [Nuove generazioni - I volti giovani dell'Italia multietnica](#)
- » [Tutto quello che avreste voluto sapere sulla Pila di Volta](#)
- » [Paolo Gentiloni, Roberto Maroni e Ferruccio de Bortoli a Pavia](#)
- » [Viaggio nel lato oscuro dell'universo](#)
- » [Scienziati in Prova](#)
- » [SHARPER: il volto umano della ricerca](#)
- » [Fiera delle Organizzazioni Non Governative e della Società Civile](#)
- » [Giornata del Laureato](#)

[Sara Pezzati](#)

Pavia, 15/09/2005 (3381)

RIPRODUZIONE VIETATA

www.miapavia.com è [testata giornalistica](#), il contenuto di queste pagine è protetto dai diritti d'autore.

In caso di citazione o utilizzo, si prega di evidenziare adeguatamente la fonte.