



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

CUG
COMITATO UNICO DI GARANZIA PER LE PARI OPPORTUNITÀ,
LA VALORIZZAZIONE DEL BENESSERE DI CHI LAVORA
E CONTRO LE DISCRIMINAZIONI



PROGETTO BENESSERE: RIPARTIAMO CON L'ATTIVITÀ FISICA

Al fine di favorire una graduale ripresa, in tutta sicurezza, dell'attività fisica e dello sport, fondamentali per il mantenimento della salute e del benessere, il Comitato Unico di Garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni dell'Università di Urbino Carlo Bo (CUG) organizza in collaborazione con il Comitato Sportivo Universitario di Urbino (CUS) dei corsi gratuiti aperti a un massimo di 60 persone (studenti e personale UniUrb).

Le ammissioni saranno in ordine di iscrizione, fermo restando che almeno 30 posti saranno riservati a studenti. Le persone ammesse riceveranno una mail di conferma dell'iscrizione. Ciascuno dei quattro corsi organizzati può ammettere al massimo 30 persone.

Corsi

I corsi e le istruttrici/istruttori sono:

- **Total Body** (Simona Criscione) – massimo 30 persone
- **Functional Training** (Vahid Shoaee) – massimo 30 persone
- **Pilates** (Alessia Saraghi) – massimo 30 persone
- **Walking-Out** (Manuela Borghetti) – massimo 30 persone

Location

Escluso il Walking-out che si svolgerà allo Stadio Montefeltro, gli altri corsi si svolgeranno presso il **Campo 1 - Colle dei Cappuccini** nei mesi di maggio e giugno a partire **dal 17 maggio** per otto settimane con i seguenti orari:

- **Total Body** – martedì e giovedì ore 18:00-19:00
- **Functional Training** – martedì e mercoledì ore 19:30-20:30
- **Pilates** – martedì e giovedì ore 16:30-17:30
- **Walking-Out** (Campo Sportivo) – lunedì e mercoledì ore 19:00-20:00

Per l'iscrizione, che implica il tesseramento CUS, è necessario il **certificato medico con idoneità alla pratica sportiva non agonistica o agonistica** in corso di validità.

Protocollo anti covid

Verrà rigorosamente rispettato un protocollo anti covid in ingresso, permanenza e uscita.

Non sarà possibile utilizzare lo spogliatoio.

Ogni utente dovrà avere il proprio tappetino da allenamento personale.

Iscrizione

Per accedere al modulo di iscrizione cliccare il seguente: www.uniurb.it/progetto-benessere/iscriviti

CUG Comitato unico di garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Via Aurelio Saffi, 2 - 61029 Urbino PU - cug@uniurb.it