

Mens sana in corpore sano, dicevano gli antichi. Praticare sport ci mantiene giovani e sani: infatti, un'attività fisica condotta con regolarità fin da piccoli permette all'organismo di mantenersi efficiente più a lungo, ritardando la degenerazione dei muscoli, delle articolazioni e delle strutture organiche e rinviando eventuali cure mediche perché i suoi benefici riguardano tutto il corpo.

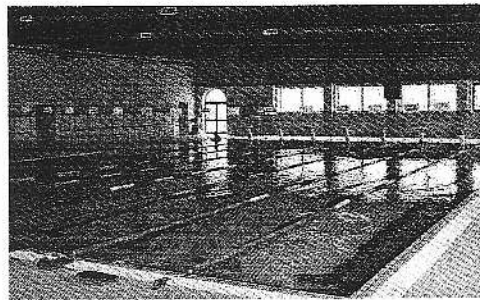
Fare sport è un dovere verso se stessi, ma anche un diritto. Infatti, tutti i cittadini dovrebbero avere la possibilità di praticare attività fisica, sebbene non tutti possano permettersi di investire del danaro in corsi di pilates o nuoto. Tuttavia esistono strutture validissime a livello funzionale che riescono a venire incontro anche alle esigenze economiche dei cittadini. Uno tra questi è il Centro Universitario Sportivo di Napoli a.s.d., la più grande polisportiva che opera nel Centro-Sud d'Italia. Essa promuove e sviluppa la pratica sportiva, per un maggiore benessere psico-fisico di tutti i giovani, ed in particolare degli universitari, favorendo la pratica sportiva nell'ambito della Comunità.

Il presidente del C.U.S., il professor Elio Cosentino, ci ha introdotto alle funzionalità di questa eccellente struttura, che da anni promuove un programma di pratica sportiva a favore degli studenti universitari e di professori, ma anche della cittadinanza napoletana.

"Il Centro Universitario sportivo ha come obiettivo principale l'organizzazione dell'attività fisica degli studenti. Tut-

LA PIÙ GRANDE POLISPORTIVA DEL CENTRO-SUD ITALIA SI TROVA A NAPOLI, NEL QUARTIERE FUORIGROTTA

Riscoprire il benessere psico-fisico: lo sport come momento di aggregazione al C.U.S.



tavia, c'è da dire che questo tipo di struttura non si rivolge soltanto ai giovani universitari, ma anche alla comunità tutta. Infatti, il C.U.S. è ormai diventato un punto di riferimento per le scuole del quartiere dove risiede, Fuorigrotta, ed investe sempre di più nei giovani. Non solo: professori, impiegati presso le Università cittadine (Federico II, Partenope, Orientale, Suor Orsola Benicassa, ecc.), e, in accordo con il Comune di Napoli e con Associazioni sportive, anche persone residenti in città possono usufruire di questa struttura. Inoltre, il Centro Sportivo Universitario ospita anche le attività pratiche della facoltà di Scienze Motorie dell'Università Parthenope.

Una struttura aperta tutti i giorni, compresa la domenica. Uno spazio dedicato al benessere fisico dei giovani, ad un

costo veramente limitato. Il Cus infatti collabora con gli Enti locali per finalizzare l'attività sportiva all'aggregazione sociale fra i giovani e gode dei finanziamenti di tutte le università napoletane facendosi carico degli investimenti necessari al miglioramento della struttura e dei servizi offerti agli utenti.

"La nostra struttura si estende su un'area di 90 mila metri quadri, dove è possibile fare sport venendo incontro alle esigenze economiche degli studenti - continua il professor Cosentino. - Il C.U.S. infatti è dotato di un campo di basket in parquet, tra i migliori della Regione, e di pallavolo, una piscina, un campo da calcio con pista d'atletica, campi da calcio e da tennis. La gestione di questo centro non è semplice, è chiaro: tuttavia, cerchia-

mo di dare il meglio tenendo in vita questo punto di riferimento per tutti gli amanti dello sport. In passato siamo stati presenti nelle categorie sportive più alte del basket, del calcio, della pallanuoto e della scherma: oggi il discorso agonistico è legato moltissimo alla professionalità, quindi alla retribuzione degli atleti, cosa che non possiamo permetterci. Tuttavia, attualmente i nostri ragazzi partecipano ad una serie di campionati minori a livello regionale, e la soddisfazione di aver cresciuto e di crescere tutt'oggi piccoli campioni è tanta."

Dunque, in particolare, quali sono le discipline che è possibile praticare al C.U.S.? Ce le illustra il dottor Maurizio Pupo, segretario generale del Centro Sportivo Universitario.

"Per la tipologia dell'impianto e i servizi che esso offre, il

C.U.S. è una polisportiva vera e propria. E il suo scopo principale è quello di essere un punto di riferimento, di aggregazione per la comunità. Tantissimi gli sport che diventano momento di socializzazione, come il fitness, che trova altissimi riscontri. Ma anche il calcio, la pallanuoto, il tennis ed il nuoto. Uno dei nostri fiori all'occhiello è l'atletica leggera, la cui pista, completamente rinnovata, costituisce un punto di riferimento per moltissimi appassionati di questo sport. Tra i tanti corsi, quelli che vanno per la maggiore, oltre a quelli di fitness in generale, sono quelli di acqua gym, hydrosporting, yoga, fitboxe, karata, zumba, judo e tai-chi, quest'ultimi sport veramente formativi per i ragazzi. L'anno prossimo partirà poi un nuovo corso, il Tac Fit, ovvero un sistema d'allenamento a circui-

to codificato e sviluppato su 26 programmi (da Alfa a Zulu seguendo le lettere dell'alfabeto Nato), ognuno dei quali presenta un tipo di lavoro diverso, garantendo così il coinvolgimento continuo e impedendo al corpo di abituarsi ad un solo tipo di lavoro. Altra novità è lo yoga ashtanga pratica che coinvolge moltissimo lo spirito e la mente, oltre che il corpo. Inoltre, per ogni disciplina abbiamo dei tecnici - i famosi personal trainer - che seguono in modo gratuito i nostri sportivi. Da ricordare anche i corsi dedicati agli over 60, che negli ultimi anni hanno preso piede con un successo strepitoso. Inoltre, per far sì che lo sport diventi un momento di piacere e non di disagio, mettiamo a disposizione di chi frequenta la nostra struttura ampi spogliatoi confortevoli proprio perché il bacino d'utenza è molto grande."

Un Centro d'eccellenza dove è possibile riscoprire il piacere e l'importanza di fare sport, dunque. "Al di là della magnificenza della struttura - conclude il dottor Pupo - il C.U.S. ha come istituto principale quello di promuovere l'aggregazione della comunità attraverso lo sport, curando il corpo e lo spirito dei ragazzi e degli adulti, e trasmettere la cultura dello sport nei giovani perché esso comporta benessere sociale."

L'UNIVERSITA' DELLO SPORT A NAPOLI

PALLAVOLO
PISCINA
ATLETICA
JUDO
YOGA
TAI CHI
TENNIS
PALLACANESTRO
KARATE
FITNESS
PILATES

g+ f p YouTube

QR CODE

CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO NAPOLI
Via Campegna 267
80124 NAPOLI
081.7621295
info@cusunapoli.org

Sport, passione e tanto divertimento: il CUS Napoli ti aspetta a settembre per farti tornare il sorriso e rimetterti in forma! Dall'atletica allo zumba, dal basket alla pallanuoto, dal calcio al tennis, dal nuoto all'acqua gym, dalle arti marziali al fitness: c'è solo l'imbarazzo della scelta! Ma perché accontentarti di un solo sport? Al CUS potrai seguire più attività sportive senza cambiare impianto: divertiti e scegli un allenamento integrato e completo. E per gli studenti tantissime agevolazioni! Iscriviti al CUS, parleranno i risultati!

DOVE SIAMO: A pochi passi da Monte Sant'Angelo e dalle aule di Fuorigrotta ed Agnano, il CUS è raggiungibile sia in metro (a 800 mt dalla fermata linea 2 di Cavalleggeri d'Aosta, da cui è possibile prendere il bus R7 o incamminarsi a piedi) che con la macchina o motorino. Ampia area parcheggio custodita e gratuita, con accesso riservato solo ai soci.
INFO: Clicca "Mi piace" sulla nostra Fan Page di Facebook: **CUS Napoli a.s.d** e sarai sempre aggiornato! Per ulteriori info: vieni a trovarci a via Campegna 267, Fuorigrotta - Napoli, chiama la nostra Segreteria al numero 081.7621295, visita il nostro sito web www.cusunapoli.org, inviaci una mail a cusunapoli@cusunapoli.org