

IL CIRCOLO PROPONE:

- A) SLEDDOG – FUSINE IN VAL ROMANA – TARVISIO (UD) - DOMENICA 28 GENNAIO 2018
- B) CORSI DI SCI 2018 – FEBBRAIO -- FORNI DI SOPRA (UD)
- C) SERATA AL BOWLING GIOVEDI' 18 GENNAIO 2018
- D) GINNASTICA DI MANTENIMENTO 2018
- E) GINNASTICA CORSO THINRUSH
- F) GINNASTICA PER IL BENESSERE - STRETCHING DINAMICO
- G) CORSO DI BALLO SALSA E MERENGHE
- H) CORSO DI BALLO LISCIO
- I) CORSI NUOTO PER BAMBINI/RAGAZZI ALLA PISCINA PALAMOSTRE DI UDINE
- L) PISCINA COMUNALE DI VIA PRADAMANO CORSI NUOTO PER ADULTI
- M) CORSI PRESSO PISCINA DI TAVAGNACCO
- N) FESTA DI CARNEVALE 2018

A) SLEDDOG – FUSINE IN VAL ROMANA – TARVISIO (UD) - DOMENICA 28 GENNAIO 2018

<https://cdu.uniud.it/turismo-e-cultura/sleddog/>

Il Circolo Dipendenti Università di Udine propone una giornata nel Magico mondo dei Mushers (guidatori di slitte e Cani), presso la Scuola Internazionale Mushing di Fusine - Tarvisio, gestita da Ararad Khatchikian e Monica D'Eliso, che oltre ad insegnare da molti anni sleddog e ad allevare cani Alaskan Husky, sono gli unici mushers italiani, che hanno partecipato alle più importanti competizioni al mondo di questo sport. Ritrovo: ore 9.30 presso la Scuola in Fusine, Strada Nazionale, 54 (poco prima del confine di stato). Abbigliamento: comodo e adeguato alla stagione e alle temperature (giacca a vento pesante). Calzature: scarponcini o scarponi water proof (NO moon boot). Altro: non portare i propri cani. Quota partecipazione: € 17,00 fino a 27 anni di età, € 22,00 da 28 anni di età in poi. L'iscrizione si intende confermata all'atto di versamento dell'intera quota. La tariffa comprende: indicazioni teoriche, escursione con slitta trainata dai cani guida. Informazioni per e-mail: [margheritadlp@gmail.com](mailto:margheritadlp@gmail.com) Iscrizioni: entro 20 gennaio 2018 Possibilità di pranzo in Slovenia con prenotazione.

B) CORSI DI SCI 2018 – FEBBRAIO -- FORNI DI SOPRA (UD)

<https://cdu.uniud.it/sport/sci/corsi-di-sci-2018-forni-di-sopra/>

Si propongono i corsi di sci, discesa e fondo, della scuola SCI di Forni di Sopra. Si svolgeranno nelle giornate di sabato 3 - 10 - 17 - 24 febbraio o nelle domeniche 4 - 11 - 18 - 25 febbraio 2018. Ogni corso avrà un numero ristretto di partecipanti in modo da permettere al maestro di seguire i sciatori nel modo più appropriato, prestando particolarmente attenzione alla sicurezza, facendoli entrare nel fantastico mondo dello sci senza forzature. Iniziativa aperta a TUTTI. Maggiori informazioni sulla pagina web.

C) SERATA AL BOWLING GIOVEDI' 18 GENNAIO 2018

<https://cdu.uniud.it/typo3/index.php?route=%2Fmain&token=d9fd2ac70021d16f1c9bddd713e72dd62514725>

Prossimo GIOVEDI' 18 Gennaio 2018 si propone una serata al bowling dove tutti coloro che vogliono divertirsi possono giocare. Chi sa già giocare potrà misurarsi con un suo pari, coloro che non sanno giocare è l'occasione per iniziare. Buttare giù più birilli possibile. Costo per due partite: 5,00 Euro. Orario: 21,00 presso il bowling 71 in viale Palmanova a Udine. Per info: [cdu@uniud.it](mailto:cdu@uniud.it)

D) GINNASTICA DI MANTENIMENTO 2018

<https://cdu.uniud.it/stare-in-forma/ginnastica-mantenimento-2018/>

Sono aperte le iscrizioni al corso di ginnastica di Mantenimento che inizierà Giovedì 1 febbraio 2018 fino a lunedì 30 aprile 2018 presso la palestra dello Zanon nelle giornate di lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00. Programma: Scopo è quello di far aumentare la resistenza allo sforzo di tutte le parti del corpo che normalmente vengono sollecitate da qualsiasi tipo di gesto atletico, dalla giornata sugli sci alla partita di pallone, dalla corsa in bicicletta al nuoto. Costo: L'iscrizione costa: 60,00 Euro. Per chi svolge il programma una sola volta la settimana, nelle giornate di lunedì o giovedì: 35,00 Euro. Non è possibile recuperare le lezioni perse. È obbligatorio presentare il certificato medico ed essere in regola con l'iscrizione.

#### E) GINNASTICA CORSO THINRUSH

<https://cdu.uniud.it/stare-in-forma/thin-rush/>

Il programma è a intensità e impatto medi; prevede incontri della durata di un'ora (consigliati due o tre la settimana) durante i quali vengono proposti esercizi a corpo libero o con carichi molto leggeri. Nel ciclo, trimestrale, negli allenamenti, c'è un passaggio che vede all'inizio una minore distanza temporale tra esercizi dedicati allo stesso gruppo muscolare mentre alla fine questa distanza temporale aumenta assieme al ritmo di esecuzione. ORARI Il corso si svolgerà nella palestra femminile del liceo Marinelli dal 8 gennaio al 31 maggio 2018 nelle seguenti giornate: lunedì, martedì, giovedì dalle 19 alle 20,00. COSTI per il periodo gennaio - maggio: 1 volta a settimana 70 Euro. 2 volte a settimana 140 Euro. 3 volte a settimana 200 Euro. Per la partecipazione al corso è necessario essere in regola con il tesseramento al Circolo, pertanto verrà chiesto il tesserino all'atto dell'iscrizione, unitamente al certificato medico per attività non agonistica. Chi desidera può portare il proprio tappetino e i propri "pesetti". Le iscrizioni si effettuano direttamente in palestra. Per ulteriori informazioni contattare [sonia.demarchi@uniud.it](mailto:sonia.demarchi@uniud.it)

#### F) GINNASTICA PER IL BENESSERE - STRETCHING DINAMICO

<https://cdu.uniud.it/index.php?id=795>

È un'attività che coniuga le varie posizioni (asana) dello yoga con il fitness rivelandosi utile per tutti, sia sedentari che sportivi. Dal punto di vista fisico aumenta la flessibilità, allunga la muscolatura, tonifica e riallinea la postura. Dal punto di vista mentale aiuta nella consapevolezza del respiro e agevola la concentrazione. L'attività si pratica scalzi sopra ad un tappetino (NON fornito dal CDU). Si consiglia abbigliamento comodo con maglie non troppo larghe (tra gli esercizi sono previsti dei piegamenti in avanti). Per accedere all'attività bisogna essere iscritti al CDU (consultare il sito per le modalità) Venerdì 18-19:30 (1h e 30 min). Inizio 02/02/2018 – 30/03/2018 (9 lezioni) Luogo: Palestra STELLINI via Cairoli. Costo: 75,00 Euro.

#### G) CORSO DI BALLO CARAIBICO - BASE

<https://cdu.uniud.it/index.php?id=794>

Il corso si prefigge di dare gli strumenti base per potersi muovere nella musica e divertirsi in ambienti non competitivi. Verranno insegnate le basi dei balli: Salsa e merengue. Per accedere all'attività bisogna essere iscritti al CDU (consultare il sito per le modalità). Si richiede l'iscrizione in coppia – chi non ha il partner lasci il nominativo in caso di possibilità di creare la coppia di ballo verrà contattato. Inizio 02/02/2018 – 30/03/2018 (9 lezioni). Venerdì 19:30 – 20:00. Costo: 45 Euro a Testa. Luogo: Palestra STELLINI via Cairoli. Per iscrizioni e informazioni: [cdu@uniud.it](mailto:cdu@uniud.it)

#### H) CORSO DI BALLO LISCIO - BASE

<https://cdu.uniud.it/index.php?id=525>

Il corso si prefigge di dare gli strumenti base per potersi muovere nella musica e divertirsi in ambienti non competitivi. Verranno insegnate le basi dei più comuni balli: Polka, mazurka, tango, fox trot, valzer brillante e valzer lento, cha cha cha. Per accedere all'attività bisogna essere iscritti al CDU (consultare il sito per le

modalità). Si richiede l'iscrizione in coppia – chi non ha il partner lasci il nominativo in caso di possibilità di creare la coppia di ballo verrà contattato. Il corso è limitato ad un massimo di 6 coppie. Inizio 02/02/2018 – 30/03/2018 (9 lezioni). Costo: 45 Euro a testa. Venerdì 20:30 – 22:00. Luogo: Palestra STELLINI via Benedetto Cairoli, Udine. Per iscrizioni e informazioni: [cdu@uniud.it](mailto:cdu@uniud.it)

#### I) CORSI NUOTO PER BAMBINI/RAGAZZI ALLA PISCINA PALAMOSTRE DI UDINE

<http://cdu.uniud.it/sport/nuoto/corsi-nuoto-per-bambiniragazzi-piscina-comunale-palamostre/>

Giornate: lunedì dal 5 febbraio al 28 maggio 2018; giovedì dal 1 febbraio al 31 maggio 2018; sabato dal 3 febbraio al 26 maggio 2018. Il costo per ciascun corso è di 95 euro (85 per due fratelli, 80 per tre fratelli). E' possibile l'iscrizione a due corsi settimanali (previo accertamento della disponibilità del posto e dell'attivazione del livello corrispondente) al costo di 170 euro. Obbligatoria l'iscrizione al CDU o ANCIU per il 2018 e il certificato medico. Orari: lunedì e giovedì: dalle 16.30 alle 17.10 (avviamento al nuoto, dorso, stile libero) dalle 17.10 alle 17.50 (apprendimento dei 4 stili) dalle 17.50 alle 18.30 (perfezionamento dei 4 stili). Sabato: dalle 16.00 alle 16.30 ("mini nuoto" massimo 3 bambini di 3-4 anni costo 90 euro) dalle 16.30 alle 17.10 (avviamento al nuoto, dorso, stile libero) dalle 17.10 alle 17.50 (apprendimento dei 4 stili) dalle 17.50 alle 18.30 (perfezionamento dei 4 stili). Viene data precedenza a chi ha già frequentato il primo periodo. Iscrizioni via mail. Prendere contatto: per le giornate di lunedì e sabato con l'insegnante Marcella Simonetto: [m\\_simonetto@yahoo.it](mailto:m_simonetto@yahoo.it). Per il giovedì con Michela Coffieri: [coffieri@libero.it](mailto:coffieri@libero.it) [nuoto.cdu@uniud.it](mailto:nuoto.cdu@uniud.it) Le iscrizioni effettive con pagamento della quota e consegna dei documenti si terranno presso la piscina il primo giorno dei corsi

#### L) PISCINA COMUNALE DI VIA PRADAMANO CORSI NUOTO PER ADULTI

<http://cdu.uniud.it/sport/nuoto/piscina-comunale-di-via-pradamano-corsi-di-nuoto-per-adulti/>

Giornate: martedì dal 6 febbraio al 29 maggio 2018 - insegnante Marcella; giovedì dal 1 febbraio al 31 maggio 2018 - insegnante Marcella; venerdì dal 2 febbraio al 25 maggio 2018 - insegnati Michela e Giulia. Costo: frequenza una volta alla settimana 120 euro, bisettimanale 200 euro. Obbligatoria l'iscrizione al CDU o ANCIU per il 2018 e il certificato medico. Orari e livelli: martedì dalle 19.00 alle 20.00 Livello avanzato, martedì dalle 20.00 alle 21.00 Livello avanzato; martedì dalle 21.00 alle 22.00 Livello intermedio; giovedì dalle 19.00 alle 20.00 Livello principianti; giovedì dalle 20.00 alle 21.00 Livello avanzato; giovedì dalle 21.00 alle 22.00 Livello intermedio; venerdì dalle 20.00 alle 21.00 Livello avanzato e intermedio. Iscrizioni via mail, prendere contatto: per le giornate di martedì e giovedì con l'insegnante Marcella Simonetto: [m\\_simonetto@yahoo.it](mailto:m_simonetto@yahoo.it) Per il venerdì e il coordinamento generale con Michela Coffieri: [coffieri@libero.it](mailto:coffieri@libero.it) - [nuoto.cdu@uniud.it](mailto:nuoto.cdu@uniud.it)

#### M) CORSI PRESSO PISCINA DI TAVAGNACCO

<https://cdu.uniud.it/sport/nuoto/corsi-di-nuoto-per-bambiniragazzi-alla-piscina-comunale-di-tavagnacco/>

<https://cdu.uniud.it/sport/nuoto/nuovi-corsi-per-sirenette-alla-piscina-comunale-di-tavagnacco/>

Sono da poco iniziati i corsi NUOVI CORSI per "SIRENETTE" alla Piscina Comunale di Tavagnacco. 14 lezioni al venerdì a decorrere dal 26 gennaio 2018 (conclusione entro fine maggio). - Active release water dance ore 14.30 – 15.15 - Nuoto perfezionamento: ore 15.15 – 16.00. Il corso è dedicato a chi vuole continuare nel perfezionamento del nuoto. Corsi di nuoto per bambini/ragazzi alla Piscina Comunale di Tavagnacco, 16 lezioni al martedì a decorrere dal 9 gennaio. (conclusione entro fine maggio).

#### N) FESTA DI CARNEVALE 2018

"Il CDU desidera organizzare una festa di Carnevale 2018, con partecipazione facoltativa in maschera, cena cui segue ballo (luogo da decidere) per venerdì sera 9 febbraio 2018. Chi vuole partecipare può aderire

entro il 26 gennaio scrivendo a: [at@uniud.it](mailto:at@uniud.it) (Alessandro Tuveri). Cercasi collaboratori per l'organizzazione,  
scrivere a: [at@uniud.it](mailto:at@uniud.it)"