

IL CIRCOLO PROPONE:

- A) A SPASSO TRA LE CRETE SENESI VAL D'ORCIA – PIENZA 30 APRILE - 3 MAGGIO 2020
- B) WEEK-END SCIISTICO A CERVINIA -26-29 MARZO 2020
- C) CORSI DI GINNASTICA
- D) CORSI NUOTO PER ADULTI PISCINE PALAMOSTRE E VIA PRADAMANO
- E) CORSI DI NUOTO PER BAMBINI/RAGAZZI PISCINA COMUNALE DEL PALAMOSTRE
- F) VIAGGI: MAROCCO 23-28 MAGGIO 2020 // VIETNAM 13-22 OTTOBRE 2020

A) A SPASSO TRA LE CRETE SENESI VAL D'ORCIA – PIENZA 30 APRILE - 3 MAGGIO 2020

<https://cdu.uniud.it/it/turismo-e-cultura/a-spasso-tra-le-crete-senesi/>

Il Circolo Dipendenti Università di Udine propone un'iniziativa di interesse storico, geologico, naturalistico e paesaggistico. Andremo a spasso tra le crete senesi su percorsi facili con moderati dislivelli che si sviluppano su dolci colline. Non tralascieremo l'aspetto culturale, in quanto la zona offre la possibilità di visita a bellissimi borghi, tra cui alcuni facenti parte dei "borghi più belli d'Italia". Il tutto sarà naturalmente arricchito dallo spirito di aggregazione e dalla degustazione di prodotti tipici eno-gastronomici. COSTO COMPLESSIVO per persona con pernottamento in: camera matrimoniale: € 300,00; camera quadrupla: € 270,00; camera doppia uso singolo: € 340,00; Il costo include: - 3 Pernottamenti con colazione; - 3 Cene (bevande incluse); - Servizio guida per 2 mattine; Il costo non include: Tesseramento annuale al CDU. Pranzi trasporti e costi di viaggio. Altri costi non espressamente menzionati nell'elenco dei costi inclusi. MODALITA' DI VERSAMENTO: Bonifico bancario al CDU - CAPARRA € 140,00 all'atto dell'adesione. - SALDO entro il 25 aprile 2020. E-mail: margheritadlp@gmail.com

B) WEEK-END SCIISTICO A CERVINIA -26-29 MARZO 2020

<https://cdu.uniud.it/sport/sci/week-end-di-sci-a-cervinia-26-29-marzo-2020/>

A chiusura della stagione sciistica un week-end sul comprensorio di Breuil-Cervinia Valtournenche Zermatt. Vario e ineguagliabile, che si sviluppa lungo tre vallate di due nazioni, Italia e Svizzera, dai 3.883 m del piccolo Cervino per arrivare ai 1.524 m di Valtournenche. Piste che permettono di sciare per tutta la giornata senza ripetere mai la stessa pista, alternando percorsi più semplici a più impegnativi. Il pacchetto comprende hotel tre notti con pernottamento e trasporto in furgone. Week-end consigliato solo per sciatori. La sistemazione per il pernottamento è presso l'hotel Le Verger a Chatillon (Valle D'Aosta). Prezzi A PERSONA per tre notti dell'hotel sono: Check in: 26.03.2020 - Check out: 29.03.2020 In camera doppia sistemazione BB: 130 €/ tre notti a persona. In camera singola in sistemazione BB: 155 €/ tre notti a persona. Nel prezzo è compresa la prima colazione. L'hotel, gestito direttamente dai proprietari in un ambiente accogliente e familiare, si trova a 200 metri dallo storico e tranquillo borgo medioevale di Châtillon, a 1 km dal rinomato centro termale e mondano di Saint-Vincent e a 7 km dai primi impianti di risalita e dalle piste di sci di fondo della Valtournenche, 29 km da Cervinia. Per chi desidera (fino a posti disponibili) il viaggio è possibile in furgone da 9 posti. Costo: 120 Euro. Per informazioni e prenotazioni: cdu@uniud.it

C) CORSI DI GINNASTICA.

Sono attivi i corsi di ginnastica di MANTENIMENTO e THIN RUSH

<https://cdu.uniud.it/stare-in-forma/ginnastica-mantenimento-2020/>

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

Ginnastica di mantenimento 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.

Il corso di Thin Rush si svolgerà nella palestra femminile del liceo Marinelli nelle giornate di lunedì martedì

giovedì dalle 19.00 – 20.00. Obiettivi: incremento della resistenza organica, acquisizione di un corpo sharp (muscolatura tesa e affilata), miglioramento della postura e della salute.

-Le palestre non saranno disponibili durante le festività di carnevale (dal 24 al 26 febbraio 2020) e pasquali (dal 9 al 14 Aprile 2020). In questi giorni le lezioni di ginnastica saranno sospese

D) CORSI NUOTO PER ADULTI PISCINE PALAMOSTRE E VIA PRADAMANO

<https://cdu.uniud.it/sport/nuoto/nuoto-adulti/>

Piscina Palamostre via Ampezzo. Giornata: MERCOLEDÌ! Inizio corso 5 Febbraio 2020 al 27 Maggio 2020 - insegnante Michela Per informazioni ed iscrizioni: coffieri@libero.it Corso: A) dalle 20.30 alle 21.15 principianti; B) dalle 21.15 alle 22.00 intermedi e avanzati. Costo: 110 Euro.

Piscina via Pradamano. Giornata: martedì: inizio 4 Febbraio 2020 al 26 Maggio 2020. Insegnante: Marcella. Per informazioni ed iscrizioni m_simonetto@yahoo.it Corso: A) dalle 19.00 alle 20.00 principianti; B) dalle 20.00 alle 21.00 intermedi e avanzati; Costo: 120 Euro.

Piscina via Pradamano: Giornata: Venerdì: dal 7 febbraio 2020 al 29 Maggio 2020. Insegnante: Giulia. Per informazioni ed iscrizioni: giulia_05@libero.it Corso: A) dalle 20.00 alle 21.00 vari livelli. Costo: 120 Euro.

E) CORSI DI NUOTO PER BAMBINI/RAGAZZI PISCINA COMUNALE DEL PALAMOSTRE

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

Corsi mono settimanali dai 5 anni in su.

MARTEDÌ!: dal 3 Febbraio 2020 al 26 maggio 2020. (insegnante: Marcella). Orari: dalle 16.30 alle 17.10; dalle 17.10 alle 17.50; dalle 17.50 alle 18.30. GIOVEDÌ!: dal 6 febbraio 2020 al 28 maggio 2020. (Insegnante: Michela). Orari: dalle 16.30 alle 17.10; dalle 17.10 alle 17.50; dalle 17.50 alle 18.30. SABATO: dal 1 febbraio 2020 al 30 maggio 2020. (insegnante: Marcella). Orari: dalle 16.00 alle 16.40; dalle 16.40 alle 17.20; dalle 17.20 alle 18.00. 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 per i dipendenti universitari o ANCIU per il 2020 per gli esterni e il certificato medico per l'attività sportiva non agonistica.

F) VIAGGI: MAROCCO 23-28 MAGGIO 2020 // VIETNAM 13-22 OTTOBRE 2020

In collaborazione con l'Associazione Nazionale dei Circoli delle Università Italiane si propongono due viaggi. MAROCCO | 23 - 28 maggio 2020.

[https://cdu.uniud.it/fileadmin/ANCIU-Viaggi/Marocco ANCIU 2020.pdf](https://cdu.uniud.it/fileadmin/ANCIU-Viaggi/Marocco_ANCIU_2020.pdf)

La magia della cultura del Marocco, viene espressa in modo preponderante nelle città dell'antico impero ma anche nel suo affascinante Sud. Marrakech, la città più misteriosa e affascinante, ma anche l'anima della tradizione del Paese, protesa verso il deserto del Sahara. Nel sud, il viaggio si svolge tra scenari spettacolari, la strada delle Kasbah, che si sviluppa tra villaggi in fango che si mimetizzano tra la sabbia, strade che s'inerpicano tra gole profonde e montagne punteggiate da piccoli paesi posti tra verdissime oasi, fino a giungere alla grande duna di Erfoud e a Ourzazate. In questa zona, si mantiene inalterata nei secoli la cultura dei berberi.

VIETNAM 13-22 OTTOBRE 2020.

[https://cdu.uniud.it/fileadmin/ANCIU-Viaggi/Vietnam ANCIU 2020.pdf](https://cdu.uniud.it/fileadmin/ANCIU-Viaggi/Vietnam_ANCIU_2020.pdf)

Il Vietnam è oggi un luogo sicuro e di pace che offre paesaggi dall'incredibile bellezza: il Delta del Nord con la Baia di Ha Long, unica al mondo, il Delta del Mekong, a sud, immenso agglomerato di commerci che si estendono sul mare, e l'intera fascia costiera, costellata di verdi risaie. Con molteplici città "patrimonio UNESCO", una varietà estrema di siti naturali e, ancora, giardini, mercati, templi, musei, antiche vestigia, laghi e corsi d'acqua, cascate, spiagge, mare, montagne e colline, il Vietnam regala ai visitatori un'esperienza di viaggio indimenticabile.