



Centro Universitario Sportivo di Ferrara - A. S. D.

Sede Sociale: 44123 Ferrara - via Gramicia, 41
Polo Sportivo: CUS 1 Via Gramicia, 41
Polo Sportivo: CUS 2 Via Liuzzo, 41
Polo Nautico: CUS Canottieri Darsena S. Paolo
Palestra Cento: CUS via Bologna, 27 44042 Cento (FE)

Allegato 1

MANIFESTAZIONI DI INTERESSE AI FINI DELLA STIPULA DI CONVENZIONI NON ONEROSE A FAVORE DEL PERSONALE IN SERVIZIO PRESSO L'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI FERRARA

DATI PROPONENTE

CUS FERRARA ASD Centro Universitario Sportivo di Ferrara

(titolo, nome e cognome, ovvero ragione sociale)

Codice fiscale o partita IVA:

8007200381

DATI LEGALE RAPPRESENTANTE:

GIORGIO TOSI

(nome e cognome)

Sede legale: Via/Piazza Gramicia, n. 41, Città FERRARA,

Prov. FE,

CAP 44123,

Telefono: 0532 708536; Sito web: www.cusferrara.it

PEC cusfe@cgn.legalmail.it; Email amministrazione@cusferrara.it;

DESCRIZIONE BENI/ SERVIZI OFFERTI DAL PROPONENTE

Corsi e attività sportive

PROPOSTA DI VANTAGGIO PER I BENEFICIARI DELL' UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI FERRARA¹

Scontistica

TABELLA DI COMPARAZIONE²

Prestazione offerta	Prezzo al pubblico	Prezzo in convenzione Unife	%Sconto applicato
Corsi e attività sportive diversi	Prezzo medio a lezione 6€	Prezzo medio a lezione parificato alle tariffe studenti 4,50€	Corsi a sconto diversificato. Vedi tabella.
Campus game	105€ settimanali	95€ settimanali	

DOCUMENTAZIONE ALLEGATA:

tariffario

Ferrara 22 giugno 2020

Attiva la TESSERA C.U.S. 2019/2020 valida per i quattro poli sportivi e tutte le attività di via Gramiccia, via Liuzzo, polo Nautico Canottieri Darsena S.Paolo Ferrara e palestra Cento (FE) via Bologna

€ 5,00 PER STUDENTI DELL'UNIVERSITA' DI FERRARA,
 € 20,00 PER STUDENTI DI ALTRE UNIVERSITA', DIPENDENTI DELL'UNIVERSITA' DI FERRARA, CDU, ARPA, UTEF
 € 15,00 PER MINORENNI - € 30,00 PER ESTERNI MAGGIORENNI

e con la ricarica avrai accesso a

OLTRE 500 ORE SETTIMANALI DI CORSI E ATTIVITA'

PER CREARE IL TUO PLANNING DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

	UNIVERSITARI, dip.Univer.FE, minorenni	ESTERNI, stud. Univ. no FE,	LEZIONI DI PROVA (3 MAX) PER NON TESSERATI
	1 ingresso per tesserati 2019/2020	1 ingresso per tesserati 2019/2020	
GINNASTICA DOLCE	€ 4,00		€ 6,00
SALA PESI			
FITNESS			
V.A.R.F.	€ 3,80	€ 4,80	€ 6,00
MANTENIMENTO			
SLOW MOVE			
JUMP-IT ★			
POWERPUMP ★	€ 4,00	€ 5,00	€ 6,00
TABATA ★			
VOLLEY corso 1h30'	€ 4,30	€ 5,30	€ 7,00
BASKET corso 1h30'			
CARDIO ★			
CORE TRAINING ★			
POUND ★			
PILATES ★			
POWERYOGA ★	€ 4,70	€ 6,20	€ 7,00
CONTEMPORANEA adulti ★			
SPINNING ★			
ATHLETIC EXPERIENCE ★			
WALKING ★			
BJJ 1h30'			
TAEKWONDO 1h30'			
JUDO 1h30'			
PESISTICA FIPE 1h ★			
POWERLIFTING ★			
CROSSFIT ★	€ 5,00	€ 6,00	€ 7,00
CROSSFIT ENDURANCE ★			
CROSSFIT ON RAMP ★			
CROSSFIT teen ★			
CROSSFIT OPENBOX			
CROSSFIT 100 ★			
CROSSFIT OPENBOX 100			
PESISTICA olimpica ago 1h30' ★	€ 5,50	€ 6,50	€ 7,50
SPRYSTEP ★			
REEJAM ★	€ 5,00	€ 6,00	€ 7,00
SWAT ★			
ZUMBA® FITNESS ★			
BARCA	€ 4,00	€ 5,00	€ 6,00
ACQUAFITNESS ★	€ 5,50	€ 6,70	€ 7,50
NUOTO LIBERO			
FIT MOM BLU ★	€ 6,00	€ 7,00	€ 8,00
T.O.D. nuoto con coach ★	€ 6,00	€ 7,50	€ 8,50
BABY BLU ★	€ 10,00		€ 15,00

★ corsi a prenotazione

PER ALCUNE ATTIVITA' INVECE E' PREVISTO (ANCHE) UN PAGAMENTO MENSILE, A CORSO O A SEDUTA

	1 corso	1 corso
TENNIS 10 lezioni	€ 100,00	€ 120,00
GOLF 6 lezioni	€ 70,00	€ 90,00
SALA PESI via Liuzzo	€ 40,00	€ 45,00
JUDO		
BJJ	€ 45,00	€ 50,00
PERSONAL TRAINER	costo variabile in base alla tipologia	
NUOTO lezioni individuali	visionare volantino specifico attività	
NUOTO corsi adulti	visionare volantino specifico attività	

CUS FERRARA SPORT SINCE 1947

LA CULTURA DELLO SPORT

Centro Universitario Sportivo di Ferrara

Poli Sportivi: CUS 1 via Gramiccia, 41 44123 Ferrara CUS 2 via Liuzzo, 41 44122 Ferrara

Polo Nautico: CUS Canottieri Darsena S.Paolo 44122 Ferrara

Palestra Cento: CUS via Bologna, 27 44042 Cento (FE)

www.cusferrara.it segreteria@cusferrara.it Tel. 0532 708520



FITNESS group

★ = corsi a prenotazione

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00-10.00	SCULPT sala fit 1 CUS1		SLIMTONIX sala fit 1 CUS1		SCULPT sala fit 1 CUS1		
10.00-11.00	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1		SCULPT sala fit 1 CUS1		SLIMTONIX sala fit 1 CUS1		
12.00-13.00						BODYFIT sala fit 1 CUS1	
13.00-14.00	SCULPT sala fit 1 CUS1	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	GAG sala fit 1 CUS1	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	SCULPT sala fit 1 CUS1	SCULPT sala fit 1 CUS1	
		★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1	★ SPRYSTEP base sala fit 3 CUS2	★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1	★ SWAT sala fit 3 CUS2		
14.00-15.00		★ TABATA sala fit 1 CUS1		★ TABATA sala fit 1 CUS1			
17.00-18.00	BODYFIT sala fit 1 CUS1	GAG sala fit 1 CUS1	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	GAG sala fit 1 CUS1	BODYFIT sala fit 1 CUS1		
	★ ZUMBA sala fit 2 CUS1	★ POUND sala fit 2 CUS1	★ ZUMBA sala fit 2 CUS1	★ POUND sala fit 2 CUS1			
18.00-19.00	GAG sala fit 1 CUS1	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	BODYFIT sala fit 1 CUS1	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	GAG sala fit 1 CUS1		
	★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1		★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1		★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1		
19.00-20.00	SCULPT sala fit 1 CUS1	BODYFIT sala fit 1 CUS1	GAG sala fit 1 CUS1	BODYFIT sala fit 1 CUS1	SCULPT sala fit 1 CUS1		
		★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1		★ CORE TRAINING sala fit 2 CUS1			
20.00-21.00	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	★ SWAT sala danza CUS2	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1	★ REEJAM sala danza CUS2	SLIMTONIX sala fit 1 CUS1		
	★ SPRYSTEP base sala fit 3 CUS2	SCULPT sala fit 1 CUS1	★ SPRYSTEP sala fit 3 CUS2	SCULPT sala fit 1 CUS1	★ SPRYSTEP sala fit 3 CUS2		
	★ ZUMBA sala danza CUS2		★ ZUMBA sala danza CUS2		★ ZUMBA sala danza CUS2		

sedi di svolgimento: CUS 1 _ VIA GRAMICIA e CUS 2 _ VIA LIUZZO



POWER PUMP / JUMP-IT

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
13.00-14.00		POWER PUMP		POWER PUMP		POWER PUMP	
15.00-16.00		POWER PUMP		POWER PUMP			
17.00-18.00	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP		
18.00-19.00	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP		
19.00-20.00	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP	POWER PUMP		
	JUMP-IT	JUMP-IT	JUMP-IT	JUMP-IT	JUMP-IT		
20.00-21.00		POWER PUMP		POWER PUMP			
		JUMP-IT		JUMP-IT			

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO



WALKING / SPINNING/ATHLETIC EXPERIENCE

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
13.00-14.00	ATHLETIC EXPERIENCE		ATHLETIC EXPERIENCE		ATHLETIC EXPERIENCE		
17.00-18.00	WALKING	ATHLETIC EXPERIENCE	WALKING	ATHLETIC EXPERIENCE	WALKING		
18.00-19.00		ATHLETIC EXPERIENCE		ATHLETIC EXPERIENCE			
19.00-20.00	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20.00-21.00		SPINNING		SPINNING			

sede di svolgimento: CUS 1 _ VIA GRAMICIA



CARDIO / CARDIO P.T.

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	
8.00-9.00	CARDIO P.T.	8.30-9.30 CARDIO P.T. 9.30-10.30 CARDIO P.T. 10.30-11.30 CARDIO P.T. 11.30-12.30 CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	8.30-9.30 CARDIO P.T.	CARDIO P.T.			
9.00-10.00	CARDIO P.T.		CARDIO P.T.	9.30-10.30 CARDIO P.T.	CARDIO P.T.			
10.00-11.00	CARDIO P.T.		CARDIO P.T.	10.30-11.30 CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO	CARDIO	
11.00-12.00	CARDIO P.T.		CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	11.30-12.30 CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO	CARDIO
12.00-13.00	CARDIO P.T.			CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO	
13.00-14.00	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO	CARDIO			
14.00-15.00	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.			
15.00-16.00	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.	CARDIO P.T.			
16.00-17.00	16.30-17.30 CARDIO 17.30-18.30 CARDIO 18.30-19.30 CARDIO 19.30-20.30 CARDIO 20.30-21.30 CARDIO	CARDIO	16.30-17.30 CARDIO 17.30-18.30 CARDIO 18.30-19.30 CARDIO 19.30-20.30 CARDIO 20.30-21.30 CARDIO	CARDIO	16.30-17.30 CARDIO 17.30-18.30 CARDIO 18.30-19.30 CARDIO 19.30-20.30 CARDIO 20.30-21.30 CARDIO			
17.00-18.00		CARDIO		CARDIO				
18.00-19.00		CARDIO		CARDIO		CARDIO		
19.00-20.00		CARDIO		CARDIO		CARDIO		
20.00-21.00		CARDIO		CARDIO		CARDIO		
21.00-22.00	CARDIO	CARDIO		CARDIO				

sede di svolgimento: CUS 1 _ VIA GRAMICIA



PILATES / POWER YOGA

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00-10.00	PILATES sala danza CUS2		PILATES sala danza CUS2		PILATES sala danza CUS2		
10.00-11.00		PILATES sala fit2 CUS1		PILATES sala fit2 CUS1			
11.00-12.00						PILATES sala danza CUS2	
12.00-13.00						POWER YOGA sala danza CUS2	
13.00-14.00	PILATES sala fit2 CUS1	POWER YOGA sala danza CUS2	PILATES sala fit2 CUS1	POWER YOGA sala danza CUS2	PILATES sala fit2 CUS1		
14.00-15.00		PILATES sala danza CUS2		PILATES sala danza CUS2			
15.00-16.00	PILATES sala danza CUS2		PILATES sala danza CUS2		PILATES sala danza CUS2		
18.00-19.00	PILATES sala fit4 CUS2	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit4 CUS2	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit4 CUS2		
19.00-20.00	POWER YOGA sala fit2 CUS1		POWER YOGA sala fit2 CUS1		POWER YOGA sala fit2 CUS1		
20.00-21.00	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit2 CUS1	PILATES sala fit2 CUS1		

sedi di svolgimento: CUS 1 _ VIA GRAMICIA e CUS 2 _ VIA LIUZZO



GINNASTICHE e SPORT DI SQUADRA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.30-9.30		GINNASTICA DOLCE sala fit1 CUS1		GINNASTICA DOLCE sala fit1 CUS1		
9.30-10.30		GINNASTICA DOLCE sala fit1 CUS1		GINNASTICA DOLCE sala fit1 CUS1		
19.00-20.00	MANTENIMENTO pal2 CUS1	V.A.R.F. pal3 CUS1		MANTENIMENTO pal2 CUS1	V.A.R.F. pal3 CUS1	
20.00-21.00	SLOW MOVE pal2 CUS1	BASKET pal1 CUS1		SLOW MOVE pal2 CUS1	BASKET pal1 CUS1	
	19.30-21.00	19.30-21.00		19.30-21.00	19.30-21.00	
		VOLLEY pal2 CUS1			VOLLEY pal2 CUS1	

sede di svolgimento: CUS 1 _ VIA GRAMICIA



JUDO / BJJ / TAEKWONDO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11.00-12.30						TAEKWONDO CUS2 sala lotta
14.00-15.00						BJJ CUS2 sala lotta
18.00-19.00	JUDO CUS2 sala lotta					
19.00-20.00	19.00-20.30 BJJ CUS2 sala lotta	19.00-20.30 BJJ CUS2 sala lotta	19.00-20.30 JUDO CUS2 sala lotta	19.00-20.30 BJJ CUS2 sala lotta	19.00-20.30 JUDO CUS2 sala lotta	
20.00-21.00		20.30-22.00 TAEKWONDO CUS2 sala lotta		20.30-22.00 TAEKWONDO CUS2 sala lotta		
21.00-22.00						

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO



SALA FORZA

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00-11.30						POWERLIFTING
13.00-14.00	12.45-14.15 POWERLIFTING		12.45-14.15 POWERLIFTING			13.00-14.00 WEIGHTLIFTING
17.00-18.00						
18.00-19.00	WEIGHTLIFTING		WEIGHTLIFTING		17.30-19.00 POWERLIFTING	
19.00-20.00	19.00-20.30 FIPE AGONISTI	18.30-20.00 POWERLIFTING	19.00-20.30 FIPE AGONISTI	18.30-20.00 POWERLIFTING	WEIGHTLIFTING	
20.00-21.00	20.30-22.00 POWERLIFTING	20.00-21.30 FIPE AGONISTI	20.30-22.00 POWERLIFTING	20.00-21.30 FIPE AGONISTI		
21.00-22.00						

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO



SALA PESI / NUOTO LIBERO / T.O.D. nuoto con coach

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
SALA PESI	7.00 - 22.00					9.00 - 18.00	9.00 - 13.00
NUOTO LIBERO	7.00 - 14.00 19.10 - 22.00					9.00 - 14.30	9.00 - 13.00

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
T.O.D. NUOTO con coach	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	
	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00		

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO



ACQUAFITNESS

CORSI A PRENOTAZIONE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.00-10.00	H2O FIT	H2O FIT&co.	H2O FIT	H2O FIT&co.	H2O FIT		
10.00-11.00	H2O GAG	H2O FIT	H2O GAG	H2O FIT	H2O GAG		
11.00-12.00		FIT MOM BLU		FIT MOM BLU			
12.00-13.00						H2O FIT&co.	
13.00-14.00	H2O FIT	H2O BIKE	H2O GAG	H2O STEP	H2O FIT	H2O STEP	
14.00-15.00		H2O STEP		H2O STEP			
15.00-16.00	H2O FIT&co.		H2O STEP		H2O GAG		
18.00-19.00		H2O TRAINING vasca grande		H2O TRAINING vasca grande			
19.00-20.00	H2O FIT	H2O GAG	H2O FIT	H2O GAG	H2O FIT		
20.00-21.00	H2O FIT&co.	H2O TABATA	H2O GAG	H2O TABATA	H2O FIT&co.		
21.00-22.00		H2O FIT&co.		H2O FIT&co.			

sede di svolgimento: CUS 2 _ VIA LIUZZO



CROSSFIT 100

CORSI A PRENOTAZIONE

	12.30 - 13.30	13.30 - 14.30	14.30 - 17.30	17.30 - 18.30	18.30 - 19.30	19.30 - 20.30	20.30 - 21.30
DA LUNEDI' A VENERDI'	CROSSFIT	CROSSFIT	OPEN BOX	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT

SABATO

10.00 - 13.00 OPEN BOX

13.00 - 14.00 CROSSFIT

sede di svolgimento: CROSSFIT REDWALL 100 _ VIA BOLOGNA 27 CENTO ferrara



CROSSFIT

CORSI A PRENOTAZIONE

	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
LUNEDI'									CROSSFIT TEEN				
	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX		OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					OPEN BOX
					CROSSFIT	CROSSFIT			CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT
					CROSSFIT ENDURANCE				CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	
MARTEDI'													
	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX		OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					
					CROSSFIT				CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
					CROSSFIT ENDURANCE				CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	
MERCOLEDI'									CROSSFIT TEEN				
	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX		OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					OPEN BOX
					CROSSFIT	CROSSFIT			CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT
					CROSSFIT ENDURANCE				CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	
GIOVEDI'													
	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX		OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					
					CROSSFIT				CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
					CROSSFIT ENDURANCE				CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	
VENERDI'									CROSSFIT TEEN				
	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX		OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					
					CROSSFIT	CROSSFIT			CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
					CROSSFIT ENDURANCE				CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	CROSSFIT ENDURANCE	
SABATO													
	OPEN BOX	OPEN BOX				OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX					
			CROSSFIT		CROSSFIT								
DOMENICA													
			CROSSFIT										