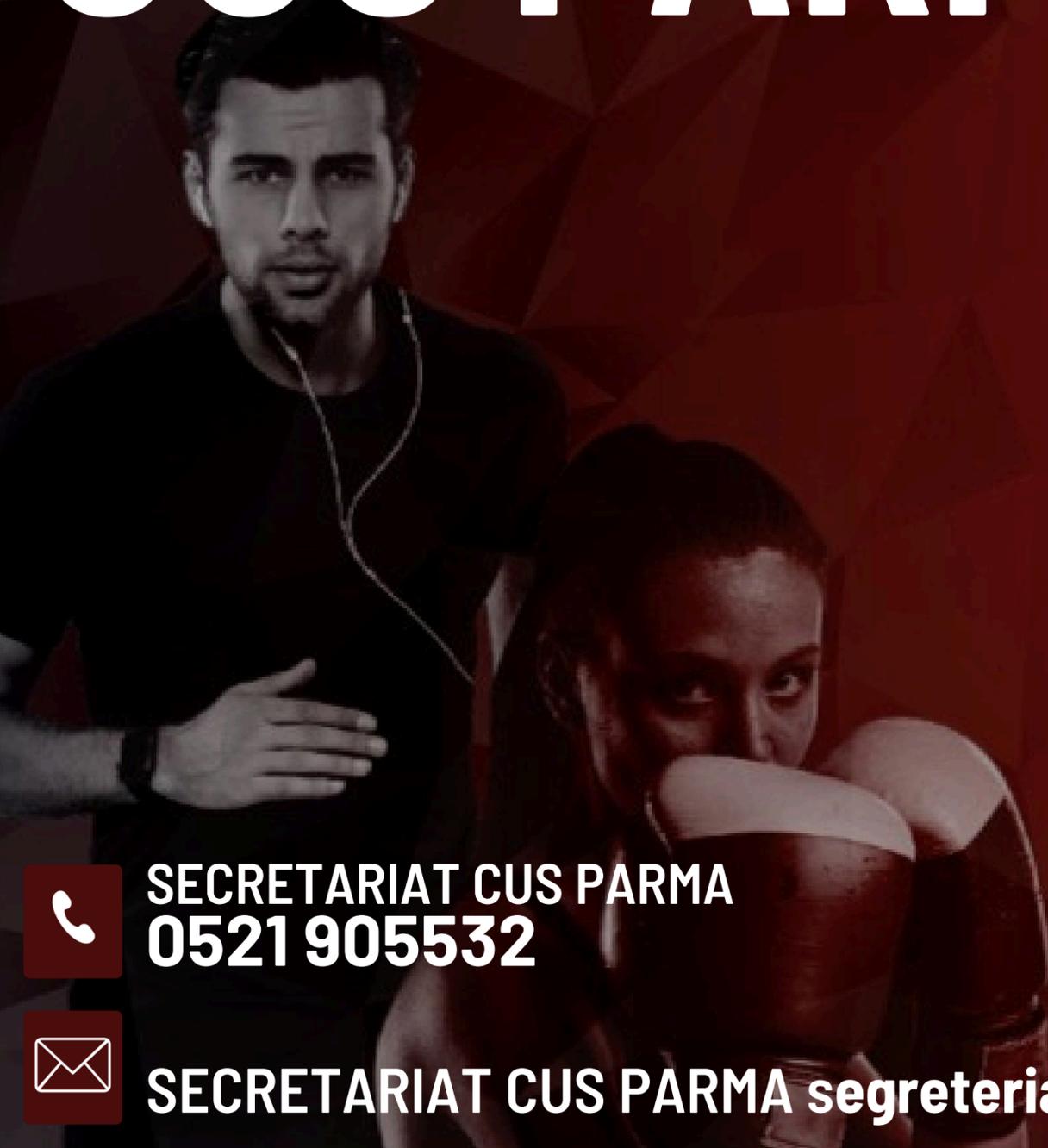




WELCOME DAY UNIPR

CUS PARMA

*Season  
25/26*



SECRETARIAT CUS PARMA  
0521 905532



SECRETARIAT CUS PARMA [segreteria@cusparma.it](mailto:segreteria@cusparma.it)

[info@cusparma.it](mailto:info@cusparma.it)

[www.cusparma.it](http://www.cusparma.it)



@cusparmaasd



# CUS PARMA

**GOLF  
BASKET  
TENNIS  
ATHLETICS (RUN4FUN + I LOVE ATLETICA)  
ALPINE SKIING**



**▶ REGISTRATION OPEN**

**SECRETARIAT CUS PARMA  
0521 905532**

 [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it)

**SECRETARIAT CUS PARMA [segreteria@cusparma.it](mailto:segreteria@cusparma.it) [info@cusparma.it](mailto:info@cusparma.it)**



@cusparmaasd



cusparma.it

# CUS Parma



**0521 905532**

**segreteria@cusparma.it**



**info@cusparma.it**

Our offices are located inside the multifunctional gym "PalaCampus" on the first floor

Monday 10:30 – 18:30

Tuesday 10:30 – 18:30

Wednesday 10:30 – 18:30

Thursday 10:30 – 18:30

Friday 10:30 – 18:30

Saturday Closed

Sunday Closed



@cusparmaasd



# CUS Parma – General Presentation

**CUS Parma is the University Sports Center of Parma**, founded in 1946 by a group of students. Since then, it has grown into a dynamic organization that combines **tradition with innovation**, offering a wide **variety of opportunities** for both competitive and recreational sports.

Over the years, CUS Parma has hosted major **sporting and cultural events**, becoming **a reference point** not only for the university community but also for the city. It is recognized nationally **as a pilot center for promoting sport** among young people, thanks to its multidisciplinary and educational approach.

Today, CUS Parma provides students and the wider community with **access to modern facilities, professional training, and a welcoming environment** where everyone can experience sport, improve their skills, and share a sense of belonging.

*In short, CUS Parma is more than just a sports club: it is a place where sport, education, and community come together.*



CUS Parma



@cusparmaasd



cusparma.it

# GOLF

Within the framework of the university campus, the Golf Section offers the opportunity to practice sports in complete tranquility, professionalism and safety throughout the year. The card holder will have the opportunity to use 17 indoor practice stations with Trackman Range technology, a course with 6 executive holes. In addition there will be the possibility, following reservation, to take lessons with three Federal Masters: Baroni Cosimo, Bergamaschi Mattia, Tunnera Luigi. The trackman Range completely changes the approach mode to the game of golf by providing 360 degrees a solution for each type of player, linking performance and fun. The Trackman Range can measure eight essential data of ball flight



**0521 905532**

**segreteria@cusparma.it**



**info@cusparma.it**



**INIZIO:** settembre 2025 al raggiungimento di almeno 4 iscritti

**CAMPUS - CAMPO DA GOLF**

**MAESTRI FEDERALI:**

**COSIMO BARONI - LUIGI TUNNERA - MATTIA BERGAMASCHI**

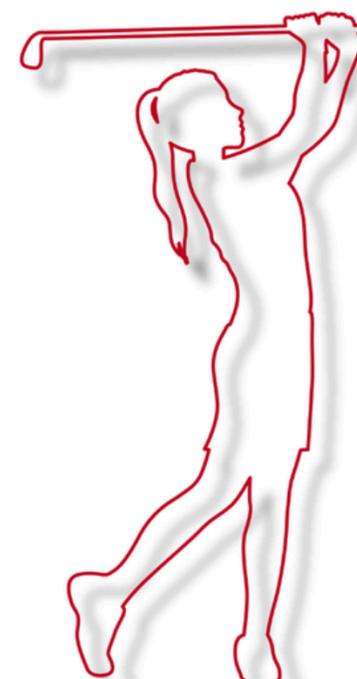
**10 ORE DI LEZIONE DI GRUPPO**

**GRUPPI CON MINIMO 4 E MASSIMO 8 PARTECIPANTI**

**COSTO 140€**

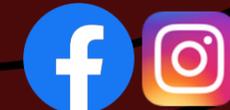
**Palline campo pratica e attrezzatura  
in uso gratuito durante il corso**

**Fino alla fine dell'anno solo campo pratica**



**PER LE ISCRIZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA DEL GOLF:  
3681504586 - GOLF@CUSPARMA.IT**

**TESSERA FIG OBBLIGATORIA E COMPRESA NELLA QUOTA DEL CORSO (SE 1° ISCRIZIONE)  
Sito: [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it) - email: [info@cusparma.it](mailto:info@cusparma.it)- 0521905532**



**@cusparmaasd**



cusparma.it

# BASKET

Men's and women's basketball course for adults in which will be held both general motor programs, both specific programs for learning and the improvement of technical gestures of basketball. The course is aimed at the preparation of athletes to interfaculty tournaments



0521 905532

segreteria@cusparma.it



info@cusparma.it



Corso di basket maschile e femminile per adulti dove verranno svolti sia dei programmi di motricità generale, sia dei programmi specifici per l'apprendimento ed il perfezionamento dei gesti tecnici del basket. Il corso è finalizzato alla preparazione degli atleti ai tornei interfacoltà.

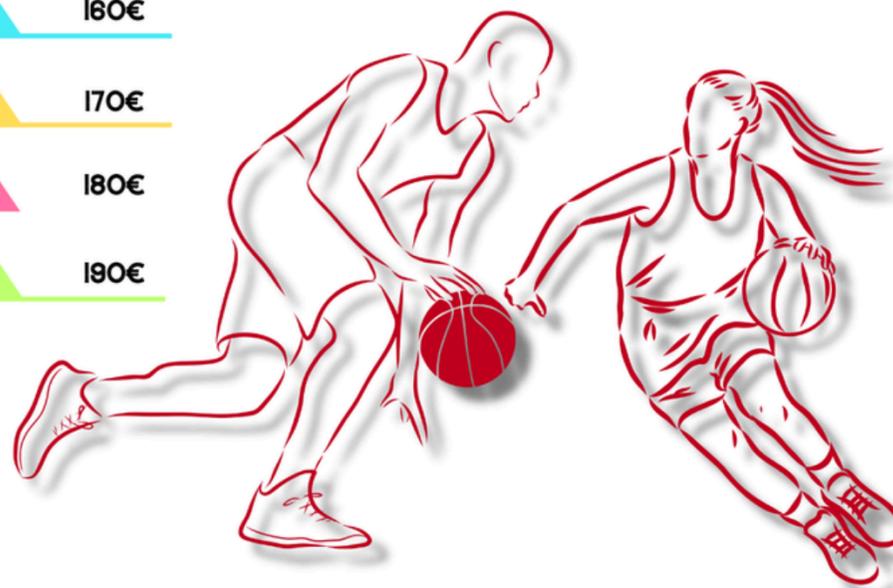
**INIZIO: 1 ottobre 2025**

**FINE: 31 maggio 2026**

**UN GIORNO A SETTIMANA**

**CAMPUS - TENSOSTRUTTURA**

STUDENTI	160€
DIPENDENTI UNIVERSITARI	170€
CRAL CONVENZIONATI	180€
ESTERNI	190€



Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica  
TESSERA CUS/CUSI 2025/2026 OBBLIGATORIA E NON COMPRESA NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE  
(gratis per student\* e dipendent\* Unipr)

**A TUTTI GLI ISCRITTI GADGET PERSONALIZZATO CUS PARMA**

Sito: [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it) - email: [info@cusparma.it](mailto:info@cusparma.it) - 0521905532

segreteria basket (anche whatsapp) 3773951121



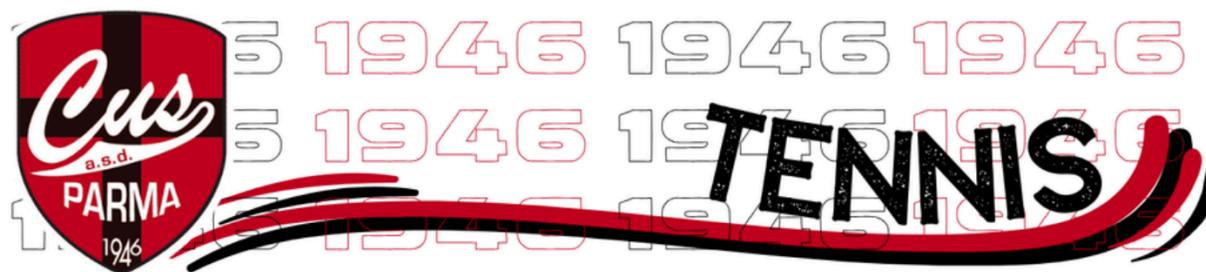
@cusparmaasd



cusparma.it

# TENNIS

CUS Parma is the ideal place to practice tennis in total tranquility and out of the stressful city rhythm. In the relaxing setting of the University Center you can find: 2 Red Earth Fields and Covered Fields with fixed structure covered



**INIZIO:** 16 settembre 2025

**FINE:** 31 maggio 2026

**CAMPUS - CAMPI DA TENNIS COPERTI**

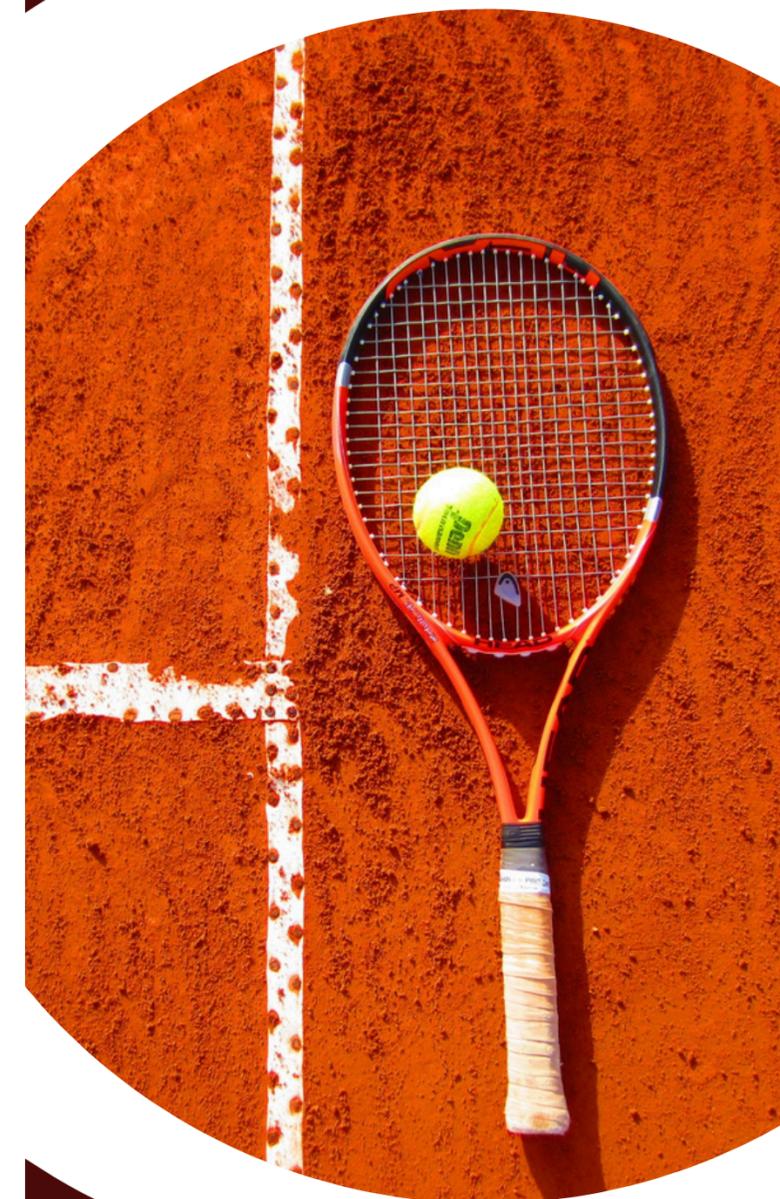
**MAESTRO FEDERALE: ALESSANDRO MELI**

**10 LEZIONI CONTINUATIVE  
DA 45 MINUTI  
MAX 4 ISCRITTI/CAMPO**

STUDENTI	160€
DIPENDENTI UNIVERSITARI	170€
CRAL CONVENZIONATI	180€
ESTERNI	190€



AVVIAMENTO	MARTEDÌ GIOVEDÌ	19.00/19.45
PERFEZIONAMENTO	MARTEDÌ GIOVEDÌ	19.45/20.30
AVVIAMENTO	MARTEDÌ GIOVEDÌ	20.30/21.15
PERFEZIONAMENTO	MARTEDÌ GIOVEDÌ	21.15/22.00



**0521 905532**



**segreteria@cusparma.it  
info@cusparma.it**

Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica  
TESSERA FIT \* OBBLIGATORIA E NON COMPRESA NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

\*La tessera FIT è valida dal 1 gennaio al 31 dicembre

**A TUTTI GLI ISCRITTI GADGET PERSONALIZZATO CUS PARMA**

**Sito: www.cusparma.it - email: info@cusparma.it- 0521905532**



@cusparmaasd



cusparma.it

# ATHLETICS

(Run4fun + I Love Atletica)

CUS PARMA RUNNING TEAM is the right answer to your needs. We run 12 months a year, at every level competitive and fun-sports. With every type of season, providing various facilities and multiple options to participate in courses, races and social events of our team. From wellness to time trial: with us every member finds the meaning of Running that feels right. Within this page, you will find all the information related to the events you can participate as an athlete together with your teammates of the Cus Parma Running Team and the social regulations. Join the Cus Parma Running Team family: you will immediately understand that you have made the right choice. We are waiting for you! And you, what are you waiting for?



**0521 905532**

**segreteria@cusparma.it**



**info@cusparma.it**



@cusparmaasd



cusparma.it

# ATHLETICS

## Run4fun

## I Love Atletica



0521 905532



segreteria@cusparma.it  
info@cusparma.it



Attività di RUNNING che ha come obiettivo quello di far innamorare della corsa tante persone, seguendo un concetto basilare: MOVIMENTO = SALUTE = BENESSERE.

La corsa E' ALLA PORTATA DI TUTTI, E' DIVERTENTE, TI CONSENTE DI FAR PARTE DI UNA COMUNITA'.

Il programma è strutturato per dare le nozioni principali ai neofiti che non si sono mai avvicinati al mondo del running ma anche per fornire programmi e metodo di lavoro a chi non ha mai avuto l'opportunità di allenarsi in modo efficiente. Allo stesso tempo è rivolto anche agli amatori più evoluti che vogliono trovare nuovi stimoli o anche solo nuovi compagni di allenamento. Viene fornito ai partecipanti il programma di allenamento settimanale e l'accesso alla pista di atletica e agli spogliatoi per le giornate del corso.

### CAMPUS - PISTA DI ATLETICA

CORSO PAUSA PRANZO: 16 SETTEMBRE 2025 / 5 GIUGNO 2026

ISTRUTTORE: ALBERTO GIAMPIETRI

GIORNATE: MARTEDÌ E GIOVEDÌ - ORARIO: 13.00 - 14.00

STUDENTI E DIP.UNIPR, PARTECIPANTI AL PROGETTO UNIPR4LIFE 2025, TESS.FIDAL E FITRI CUS PARMA	155€
CRAL CONVENZIONATI, ISCRITTI R4F 24/25	175€
ESTERNI	195€

CORSO SERALE: 2 SETTEMBRE 2025 / 30 GIUGNO 2026

ISTRUTTORE: SIMONE ARENA

GIORNATE: MARTEDÌ E GIOVEDÌ -

ORARIO: 18.00 - 19.00 BASE INTERMEDIO 19.00 - 20.00 AVANZATO

STUDENTI E DIP.UNIPR, PARTECIPANTI AL PROGETTO UNIPR4LIFE 2025, TESS.FIDAL E FITRI CUS PARMA	170€
DIP.UNIPR, CRAL CONVENZIONATI, ISCRITTI R4F 24/25	200€
ESTERNI	220€



Per gli iscritti al corso OFFERTA SPECIALE: possibilità di utilizzare TUTTI I GIORNI pista e spogliatoi acquistando la tessera JOGGING scontata del 50%

Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica

TESSERA CUS/CUSI 2025/2026 OBBLIGATORIA E NON COMPRESA NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE (AD ECCEZIONE DEI TESSERATI CUS FIDAL/FITRI PER L'ANNO SOLARE DI TESSERAMENTO\* E GRATIS PER STUDENT\* E DIP. UNIPR) \* i tesserati CUS Parma Fidal e Fitri che non rinnoveranno il tesseramento 2026 dovranno a gennaio pagare la tessera CUS/CUSI 2026

A TUTTI GLI ISCRITTI GADGET PERSONALIZZATO CUS PARMA  
Sito: www.cusparma.it - email: info@cusparma.it- 0521905532



Attività dedicata a chi ama l'atletica e non vuole fare gare. Maschile e femminile dai 15 anni in poi.

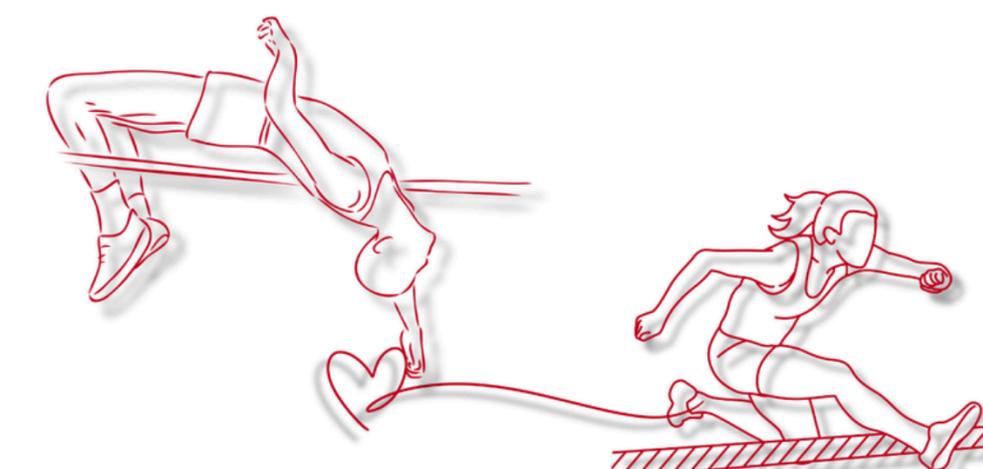
INIZIO: 7 ottobre 2025

FINE: 29 maggio 2026

CAMPUS - PISTA DI ATLETICA  
ISTRUTTORI CON ATTESTATO FIDAL  
E STAFF TECNICO CUS PARMA ATLETICA

MARTEDÌ: 18.30 - 20.00  
VENERDÌ: 18.30 - 20.00

STUDENTI	240€
ESTERNI	260€



Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica  
TESSERA CUS/CUSI 2025/2026 OBBLIGATORIA E NON COMPRESA NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE (gratis per student\* e dipendent\* Unipr)

A TUTTI GLI ISCRITTI GADGET PERSONALIZZATO CUS PARMA  
Sito: www.cusparma.it - email: info@cusparma.it- 0521905532



@cusparmaasd



cusparma.it

# ALPINE SKIING

CUS Parma is already ready with the calendar of the outings on the snow that, always, collect so much success. This program will allow you to reach new ski resorts that are usually not proposed for the distance from Parma and at the same time, after eliminating the transfer in November (increasingly complicated due to the lack of snow even in the glaciers). However, a minimum number of days on the snow will be guaranteed for an adequate technical program.



0521 905532



segreteria@cusparma.it  
sportinvernali@cusparma.it



## CALENDARIO USCITE SULLA NEVE 2025/2026

### LE USCITE PREVISTE SONO:

- \* CAREZZA (BZ): 19 - 21 DICEMBRE 2025
- \* CORTINA D'AMPEZZO (BL): 10 - 13 GENNAIO 2026 - 3 GIORNI SULLA NEVE
- \* GRESSONEY SAINT-JEAN (AO): 6 - 8 FEBBRAIO 2026
- \* LA THUILE (AO): 12 - 15 MARZO 2026 - 3 GIORNI SULLA NEVE
- \* ALPE CERMIS (TN): 10 - 12 APRILE 2026 - FESTA SULLA NEVE DI FINE STAGIONE

Le quote di partecipazione di ogni singola uscita verranno comunicate con debito anticipo tramite il sito Cus Parma e per chi ha già partecipato in passato, anche via email.

### SARANNO COMPRENSIVE DI:

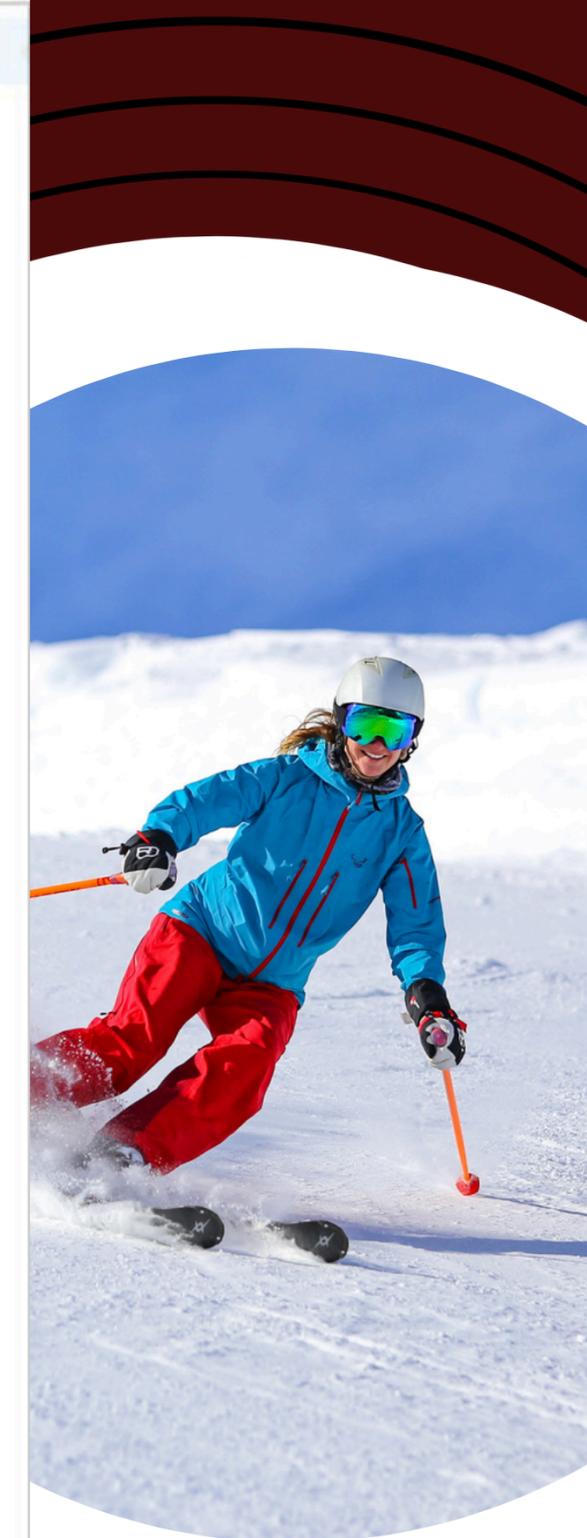
- PERNOTTO IN HOTEL 3 STELLE O SUP. con trattamento di mezza pensione o completa
- VIAGGIO ANDATA E RITORNO
- MAESTRO DI SCI\* solo per gli iscritti al corso di perfezionamento
- ALLENATORE\* solo per i tess. agonisti Cus Parma alle condizioni previste dal regolamento di sezione
- SKIPASS



\*OBBLIGATORIO: Tessera Fisi (40€ UNA TANTUM) compresa nella quota per ragazzi <12 ANNI  
Libretto verde/Cm non agonistico (valido solo per l'allenamento)  
(45,00 € TESSERA FISI BASE SENZA ISCRIVERSI ALL'USCITA)

PER TUTTE LE INFO CONTATTARE LA SEGRETERIA CUS PARMA

Sito: www.cusparma.it - email: sportinvernali@cusparma.it- 0521905532



@cusparmaasd



cusparma.it

# ALPINE SKIING

Men's and women's pre skiing course for adults that include both specific programs for learning and the improvement of technical gestures of ski.



0521 905532

segreteria@cusparma.it

sportinvernali@cusparma.it



All'interno dell'attività verrà affrontato un percorso di allenamento e di ginnastica atto a preparare sia l'agonista che l'amatore all'attività sportiva. Il corso, organizzato al Palacampus, è tenuto da istruttori qualificati,

PALACAMPUS - METÀ PALESTRA "BASKET-VOLLEY"

ISTRUTTORE: GIOVANNI BOCCHI

## NORMAL

INIZIO: 9 settembre 2025

FINE: 26 marzo 2026

STUDENTI	235€
DIPENDENTI UNIPR E TESS.AGONISTI SCI CUS PARMA	280€
CRAL CONVENZIONATI	280€
ESTERNI	325€

## LONG

INIZIO: 9 settembre 2025

FINE: 28 maggio 2026

STUDENTI	290€
DIPENDENTI UNIPR E TESS.AGONISTI SCI CUS PARMA	350€
CRAL CONVENZIONATI	350€
ESTERNI	395€

MARTEDÌ: 19.00 - 20.30

GIOVEDÌ: 19.00 - 20.30



Obbligatorio certificato medico per attività sportiva non agonistica  
TESSERA CUS/CUSI 2025/2026 OBBLIGATORIA E NON COMPRESA NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE  
(gratis per student\* e dipendent\* Unipr)

A TUTTI GLI ISCRITTI GADGET PERSONALIZZATO CUS PARMA

Sito: www.cusparma.it - email: info@cusparma.it- 0521905532



@cusparmaasd



# WELCOME DAY UNIPR february 2026

# THANK YOU

*for your attention*



 SECRETARIAT CUS PARMA  
0521 905532

 SECRETARIAT CUS PARMA [segreteria@cusparma.it](mailto:segreteria@cusparma.it)

[info@cusparma.it](mailto:info@cusparma.it)

[www.cusparma.it](http://www.cusparma.it)

  @cusparmaasd