



I Progetti Territoriali dei CUS - 2024

Le voci dei Protagonisti

CUS Bologna



CUS Siena



CUS Bologna



TUTTI PER LO SPORT

Vincenzo Buresta, partecipante del progetto

Sto partecipando a un corso sportivo composto da dieci incontri, durante i quali ho l'opportunità di provare diversi sport, divertirmi e conoscere nuove persone. Finora abbiamo svolto due lezioni di basket, e devo dire che mi sta piacendo moltissimo. Ogni incontro inizia con il riscaldamento, seguito da esercizi di tecnica e, infine, dai tiri a canestro.

Gli insegnanti sono molto preparati e mi aiutano a migliorare, spiegando con chiarezza ogni passaggio. Utilizziamo diversi materiali, come il pallone da basket, i coni e i cerchi, il che rende le attività più varie e coinvolgenti. Anche se a volte è un po' faticoso, mi piace allenarmi e mi piacerebbe partecipare ad altre lezioni simili.

Oltre al basket, mi piacerebbe provare altri sport, come la pallavolo, anche se devo ancora imparare bene le regole del gioco. Anche il frisbee mi incuriosisce, e vorrei migliorare le mie abilità in questo sport.

Questo corso è davvero un'esperienza preziosa: mi permette di fare movimento, mettermi alla prova e, soprattutto, stare in compagnia facendo qualcosa che mi fa stare bene.



CUS Siena



SPORT GIRANDOLA

Irene Prospato, partecipante del progetto

Mi chiamo Irene Prospato, ho 24 anni e ho partecipato con entusiasmo a questo progetto, che si sta rivelando un'esperienza molto positiva. Mi sono lasciata guidare dall'entusiasmo degli istruttori nelle varie iniziative proposte. Avevo già preso parte ad attività simili negli anni passati, ma quest'anno è stato ancora più evidente l'impegno che il CUS Siena mette nel promuovere progetti di inclusione.

Ho potuto partecipare gratuitamente alle attività organizzate dal CUS Siena. Ho trovato molto divertente il corso di Total Tonix e sono rimasta piacevolmente sorpresa dal Pilates, che non avevo mai avuto l'opportunità di provare.

Mi è piaciuto molto il modo in cui sono state gestite le attività: hanno partecipato persone di ogni età e provenienza culturale, ma tutti si sono sentiti coinvolti e accolti dagli istruttori, che hanno permesso a ciascuno di rispettare i propri tempi e limiti.

È stata senza dubbio un'esperienza positiva, che spero venga riproposta anche il prossimo anno. Se portata avanti con continuità, credo possa offrire benefici inattesi all'intera comunità, sia agli studenti che ai cittadini senesi.

Io, sicuramente, continuerò a partecipare attivamente a questo tipo di percorsi.