

# INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA

## A.A. 2023-24

LEGGI I PROGRAMMI  
E GLI AVVISI  
DEDICATI POI SCEGLI  
E RAGGIUNGI 12 CFU



**CLICCA SUI LINK SEDE O  
AMBITO DI TUO INTERESSE**

**TORINO**

**ASTI**

**CUNEO**

**AMBIENTE ACQUA - AMBIENTE E SPORT - CONOSCENZE**

**LINGUISTICHE - FITNESS - IGIENE E PREVENZIONE - SCUOLA -**

**SPORTIVO - SPORT OUTDOOR - WELLNESS**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**  
**A.A. 2023-24 EROGATI SULLA SEDE DI TORINO**

**TORINO**



AMBITO	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
AMBIENTE ACQUA	<a href="#">ATTIVITÀ SUBACQUEE</a>	5	II	11:30-13:45 + 9:00-10:30	FIN + Palavela	30
AMBIENTE ACQUA	<a href="#">PREVENZIONE E SALVAMENTO</a>	5	I	11:30-13:45 + 14:45-17:00	FIN + Centro innovazione	40
AMBIENTE E SPORT	<a href="#">SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DELLA PRATICA SPORTIVA</a>	5	II	9:00-12:00	Palavela	50
FITNESS	<a href="#">ALLENAMENTO FUNZIONALE</a>	5	I	9:00-12:00	CUS Quarello	40
FITNESS	<a href="#">CROSSFIT E POWERLIFTING</a>	6	II	9:00-12:45	CUS Quarello	40
IGIENE E PREVENZIONE	<a href="#">ATTIVITÀ FISICA E SALUTE IN AMBIENTE DI VITA E DI LAVORO</a>	6	I	9:30-12:30 e 13:30-15:00	Palavela	50
SPORT	<a href="#">ALLENARE IL RUGBY</a>	5	II	12:00-15:45	CUS Albonico	40
SPORT	<a href="#">ALLENARE IL VOLLEY</a>	5	I	9:00-12:00	CUS Panetti	40
SPORT OUTDOOR	<a href="#">ARRAMPICATA SPORTIVA</a>	5	I	13:00-16:00	CUS Braccini	40
SPORT OUTDOOR	<a href="#">ATTIVITÀ DI SCIVOLAMENTO</a>	5	I+II	sabato	Uscite sulla neve	30
SPORTIVO	<a href="#">ALLENARE IL BASKET</a>	5	II	13:00-16:45	CUS Braccini	40
SPORTIVO	<a href="#">ALLENARE IL PADEL</a>	5	II	in aggiornamento		25
SPORTIVO	<a href="#">ALLENARE IL TENNIS</a>	5	I	12:30-15:30	CUS Panetti	25
SPORTIVO	<a href="#">ARBITRARE IL CALCIO</a>	5	I	12:15-15:15	SAA	40
SPORTIVO	<a href="#">ELEMENTI DI ACROBATICA E PARKOUR</a>	5	II	9:00-12:45	CUS Braccini	40
SPORTIVO	<a href="#">Lotta</a>	5	I	12:30-15:30	CUS Guido Rossa	40
SPORTIVO	<a href="#">PREATLETISMO GENERALE E SPECIFICO</a>	5	I	12:30-15:30	CUS Panetti	40
WELLNESS	<a href="#">DANZA SPORTIVA</a>	5	II	9:00-12:45	CUS Braccini	40
WELLNESS	<a href="#">MASSAGGIO SPORTIVO E BENDAGGIO FUNZIONALE</a>	5	I	8:30-12:15	Centro medico	40
WELLNESS	<a href="#">MENTAL COACHING</a>	5	II	14:00-17:00	SAA	50
WELLNESS	<a href="#">PILATES</a>	5	I	9:00-12:45	CUS Braccini	40
WELLNESS	<a href="#">POSTUROLOGIA</a>	5	II	8:30-12:15	Centro medico	40

**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**  
**A.A. 2023-24 EROGATI SULLA SEDE DI ASTI**

# ASTI

AMBITO	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
AMBIENTE E SPORT	<a href="#">AMBIENTE E SOSTENIBILITÀ DELLA PRATICA SPORTIVA</a>	5	I	14:30-17:30	3/4 Lezioni in aula Astiss	50
AMBITO SCUOLA	<a href="#">ATTIVITÀ MOTORIA E PROGETTAZIONE E VALUTAZIONE EXTRACURRICOLARE</a>	6	I	9:30-13:15	Astiss	50
FITNESS	<a href="#">DISCIPLINE MUSICALI DEL FITNESS</a>	5	II	8:30-11:30	Palestra Astiss	40
FITNESS	<a href="#">MUSCOLAZIONE E PERSONAL TRAINER</a>	6	I	8:30-12:15	Aula + palestra Astiss	40
SPORT OUTDOOR	<a href="#">SPORT OUTDOOR E SURVIVING</a>	5	II	9:30-12:30	2 lez aula Astiss	40
SPORTIVO	<a href="#">CALCIO COACHING</a>	6	II	9:30-13:15	5 Aula Astiss + 5 campo castrignanò	40
SPORTIVO	<a href="#">CALCIO FEMMINILE</a>	5	I	10:30-13:30	Aula Astiss	40
SPORTIVO	<a href="#">MATCH ANALYSIS</a>	6	II	14:30-18:15	Aula Astiss	40
WELLNESS	<a href="#">ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA GRAVIDANZA</a>	5	II	8:30-11:30	3 Lezioni in aula Astiss + 2 palestra Astiss	40

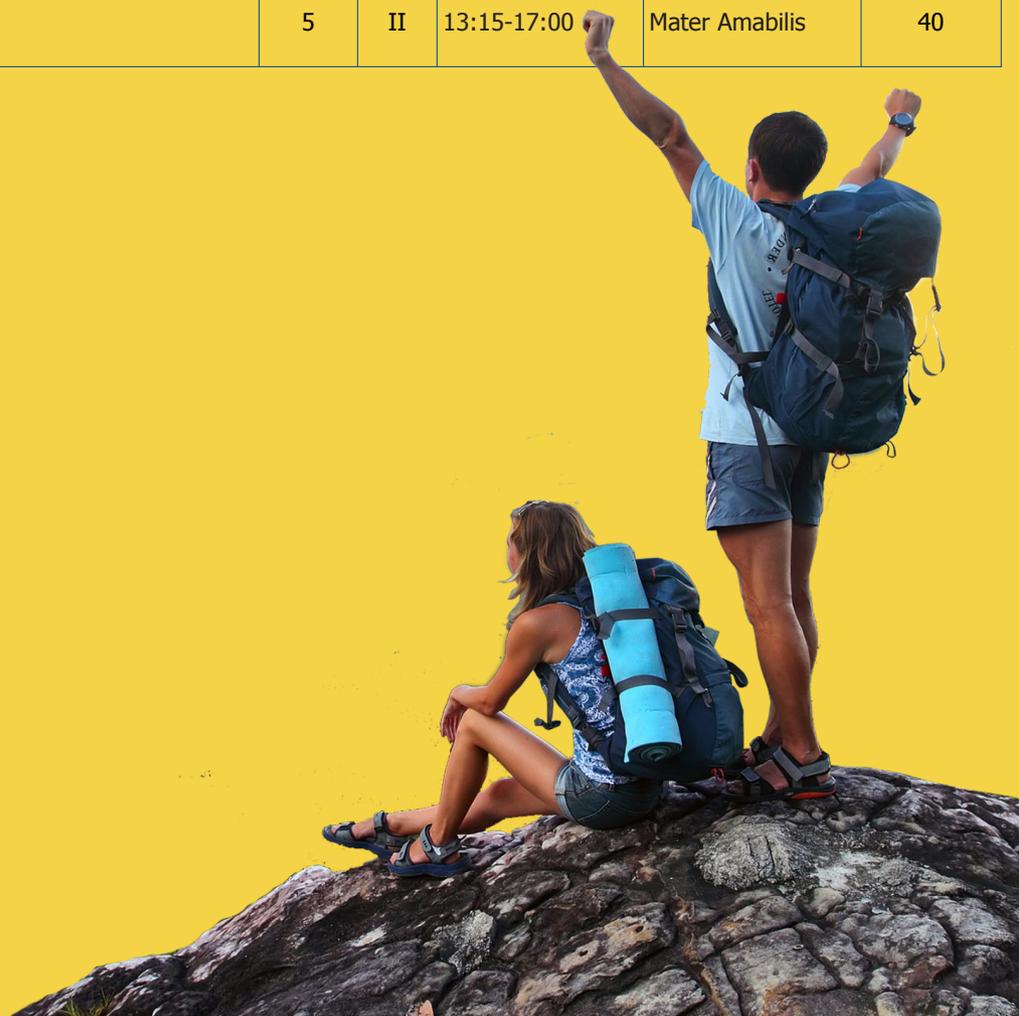


**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**  
**A.A. 2023-24 EROGATI SULLA SEDE DI CUNEO**

# CUNEO

AMBITO	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
AMBIENTE E SPORT	<a href="#">LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E LA PROGETTAZIONE DI SPORT OUTDOOR</a>	6	I	9:00-12:45	Mater Amabilis	50
FITNESS	<a href="#">YOGA E POWER YOGA</a>	6	I	9:00-12:45	Palazzo del nuoto	40
IGIENE E PREVENZIONE	<a href="#">IGIENE DELLA NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO</a>	6	I	13:30-17:15	Mater Amabilis	50
SPORT OUTDOOR	<a href="#">ATTIVITÀ DI SCIVOLAMENTO</a>	5	I+II	sabato	Uscite sulla neve	30
SPORT OUTDOOR	<a href="#">CICLISMO E MOUNTAIN BIKE</a>	5	II	9:00-12:45	Mater Amabilis	40
SPORT OUTDOOR	<a href="#">TREKKING E NORDIC WALKING</a>	5	II	13:15-17:00	Mater Amabilis	40



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**

**A.A. 2023-24**

**AMBITO  
AMBIENTE ACQUA**



SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
TORINO	<u>PREVENZIONE E SALVAMENTO</u>	5	I	11:30-13:45 + 14:45-17:00	FIN + Centro innovazione	40
TORINO	<u>ATTIVITÀ SUBACQUEE</u>	5	II	11:30-13:45 + 9:00-10:30	FIN + Palavela	30

**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**

**A.A. 2023-24**

**AMBITO**

**AMBIENTE E SPORT**

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ASTI	<u>AMBIENTE E SOSTENIBILITÀ DELLA PRATICA SPORTIVA</u>	5	I	14:30-17:30	3/4 Lezioni in aula Astiss	50
CUNEO	<u>LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E LA PROGETTAZIONE DI SPORT OUTDOOR</u>	6	I	9:00-12:45	Mater Amabilis	50
TORINO	<u>SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DELLA PRATICA SPORTIVA</u>	5	II	9:00-12:00	Palavela	50



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**

**A.A. 2023-24**

# CONOSCENZE LINGUISTICHE

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ONLINE PER TUTTE LE SEDI	<u>LINGUA FRANCESE</u> <u>APPLICATA ALLO SPORT</u>	3	II	lunedì 17:30-19:45	online	50
ONLINE PER TUTTE LE SEDI	<u>LINGUA SPAGNOLA</u> <u>APPLICATA ALLO SPORT</u>	3	II	lunedì 17:30-19:45	online	50
ONLINE PER TUTTE LE SEDI	<u>LINGUA TEDESCA</u> <u>APPLICATA ALLO SPORT</u>	3	II	mercoledì 17:30-19:45	online	50



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

# INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA A.A. 2023-24

## AMBITO FITNESS

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ASTI	<u>MUSCOLAZIONE E PERSONAL TRAINER</u>	6	I	8:30-12:15	Aula + palestra Astiss	40
ASTI	<u>DISCIPLINE MUSICALI DEL FITNESS</u>	5	II	8:30-11:30	Palestra Astiss	40
CUNEO	<u>YOGA E POWER YOGA</u>	6	I	9:00-12:45	Palazzo del nuoto	40
TORINO	<u>ALLENAMENTO FUNZIONALE</u>	5	I	9:00-12:00	CUS Quarello	40
TORINO	<u>CROSSFIT E POWERLIFTING</u>	6	II	9:00-12:45	CUS Quarello	40



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA  
A.A. 2023-24**

**AMBITO  
IGIENE E PREVENZIONE**

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
CUNEO	<u>IGIENE DELLA NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO</u>	6	I	13:30-17:15	Mater Amabilis	50
TORINO	<u>ATTIVITÀ FISICA E SALUTE IN AMBIENTE DI VITA E DI LAVORO</u>	6	I	9:30-12:30 e 13:30-15:00	Palavela	50



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

# INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA A.A. 2023-24



SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ASTI	<u>ATTIVITÀ MOTORIA E PROGETTAZIONE E VALUTAZIONE EXTRACURRICOLARE</u>	6	I	9:30-13:15	Astiss	50



**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

# INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA

A.A. 2023-24



**AMBITO  
SPORTIVO**

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ASTI	<u>CALCIO FEMMINILE</u>	5	I	10:30-13:30	Aula Astiss	40
ASTI	<u>CALCIO COACHING</u>	6	II	9:30-13:15	5 Aula Astiss + 5 campo castrignanò	40
ASTI	<u>MATCH ANALYSIS</u>	6	II	14:30-18:15	Aula Astiss	40
TORINO	<u>ALLENARE IL VOLLEY</u>	5	I	9:00-12:00	CUS Panetti	40
TORINO	<u>ALLENARE IL TENNIS</u>	5	I	12:30-15:30	CUS Panetti	25
TORINO	<u>ARBITRARE IL CALCIO</u>	5	I	12:15-15:15	SAA	40
TORINO	<u>LOTTA</u>	5	I	12:30-15:30	CUS Guido Rossa	40
TORINO	<u>PREATLETISMO GENERALE E SPECIFICO</u>	5	I	12:30-15:30	CUS Panetti	40
TORINO	<u>ALLENARE IL BASKET</u>	5	II	13:00-16:45	CUS Braccini	40
TORINO	<u>ALLENARE IL PADEL</u>	5	II			25
TORINO	<u>ALLENARE IL RUGBY</u>	5	II	12:00-15:45	CUS Albonico	40
TORINO	<u>ELEMENTI DI ACROBATICA E PARKOUR</u>	5	II	9:00-12:45	CUS Braccini	40

**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

**INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA**

**A.A. 2023-24**

# **AMBITO SPORT OUTDOOR**



<b>SEDE</b>	<b>INSEGNAMENTO</b>	<b>CFU</b>	<b>SEM</b>	<b>ORARIO</b>	<b>LOCATION</b>	<b>N. MAX iscritt*</b>
TORINO	<u><b>ARRAMPICATA SPORTIVA</b></u>	5	I	13:00-16:00	CUS Braccini	40
CUNEO	<u><b>ATTIVITÀ DI SCIVOLAMENTO</b></u>	5	I+II	sabato	Uscite sulla neve	30
TORINO	<u><b>ATTIVITÀ DI SCIVOLAMENTO</b></u>	5	I+II	sabato	Uscite sulla neve	30
ASTI	<u><b>SPORT OUTDOOR E SURVIVING</b></u>	5	II	9:30-12:30	2 lez aula Astiss	40
CUNEO	<u><b>CICLISMO E MOUNTAIN BIKE</b></u>	5	II	9:00-12:45	Mater Amabilis	40
CUNEO	<u><b>TREKKING E NORDIC WALKING</b></u>	5	II	13:15-17:00	Mater Amabilis	40

**L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA**

# INSEGNAMENTI A LIBERA SCELTA

A.A. 2023-24

## AMBITO WELLNESS

SEDE	INSEGNAMENTO	CFU	SEM	ORARIO	LOCATION	N. MAX iscritt*
ASTI	<u>ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA GRAVIDANZA</u>	5	II	8:30-11:30	3 Lezioni in aula Astiss + 2 palestra Astiss	40
TORINO	<u>MASSAGGIO SPORTIVO E BENDAGGIO FUNZIONALE</u>	5	I	8:30-12:15	Centro medico	40
TORINO	<u>PILATES</u>	5	I	9:00-12:45	CUS Braccini	40
TORINO	<u>DANZA SPORTIVA</u>	5	II	9:00-12:45	CUS Braccini	40
TORINO	<u>MENTAL COACHING</u>	5	II	14:00-17:00	SAA	50
TORINO	<u>POSTUROLOGIA</u>	5	II	8:30-12:15	Centro medico	40



L'ISCRIZIONE AGLI INSEGNAMENTI NON È VINCOLATA ALLA  
SEDE DI APPARTENENZA