
FARE
SPORT
IN BICOCCA





INDICE

- 4 Introduzione
- 8 La Dual Career
- 10 Gli impianti sportivi e le convenzioni
- 12 Strutture Outdoor
- 14 Strutture Indoor
- 18 Eventi e manifestazioni sportive
- 22 Sport di squadra
- 24 Sport paralimpici
- 26 Medicina dello sport
- 28 CUS Bicocca



INTRODUZIONE



L'Università degli Studi di Milano-Bicocca è un Ateneo multidisciplinare che forma professionisti in diversi campi: economico-statistico, giuridico, scientifico, medico, sociologico, psicologico e pedagogico.

Il Campus offre ampi spazi dove si integrano strutture didattiche, di ricerca e servizi che sono a disposizione dell'intera comunità composta da circa 40.000 persone.

Accanto alle aule, sale studio, centri di ricerca, laboratori didattici, si trovano mense, bar, residenze, strutture sportive e ricreative.

Gli studenti dell'Ateneo, così come il personale, hanno l'opportunità di praticare attività sportive a diverso livello: amatoriale, agonistico e professionale.

"I valori educativi dello sport sono fondamentali e possono offrire un contributo decisivo all'educazione e alla formazione dei giovani.

Lealtà, solidarietà, inclusione ma anche determinazione, lavoro di squadra, rispetto delle persone e delle regole, sono i principi fondanti di ogni società sana e sono straordinari strumenti per costruire competenze trasferibili in altri contesti di vita all'interno dei quali i nostri studenti andranno ad operare sia come professionisti che come cittadini" – dice **Lucia Visconti Parisio**, Delegata della Rettrice per lo sport universitario.







LA DUAL CAREER

L'Università di Milano-Bicocca, da sempre promotrice dell'importanza dello sport, convinta sostenitrice della conciliazione vita-lavoro, ha messo a punto un programma rivolto a tutti gli studenti che vivono l'attività sportiva in maniera professionale.

A partire dall'a.a. 2021/2022 è possibile aderire alla **Dual career**, il programma pensato per coloro che vogliono portare avanti gli studi universitari pur essendo impegnati in un percorso professionistico in ambito sportivo.

L'adesione garantisce un servizio personalizzato di tutoring, orientamento e monitoraggio del percorso accademico, nonché un'ampia flessibilità per lo svolgimento degli esami, a partire dalle date che possono essere concordate per non sovrapporsi a gare o altri impegni sportivi; così come la giustificazione

delle assenze concomitanti con le competizioni sportive se è previsto l'obbligo di frequenza.

Nel caso in cui gli impegni sportivi diventino particolarmente intensivi si ha la possibilità di sospendere gli studi per un anno, senza compromissioni.

L'Università di Milano-Bicocca si impegna dunque dal punto di vista **didattico-istituzionale** a rendere conciliabili impegni sportivi e formativi, e offre supporto **psicologico-motivazionale** e **medico-specialistico**: lo studente-atleta potrà, infatti, utilizzare gratuitamente tutti i servizi dell'Ateneo e potrà contare sul supporto di medici dello sport, nutrizionisti, fisioterapisti e psicologi.

L'impegno didattico e quello sportivo saranno certificati al termine del percorso di studi nel **Diploma Supplement**.

A photograph of a sports field with a soccer ball and a CUS BICOCCA bag in the foreground. The bag is black and white with the CUS BICOCCA logo and text. A white t-shirt with 'UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA' is also visible. The background shows a green field with blue markings, trees, and a small building.

GLI IMPIANTI SPORTIVI E LE CONVENZIONI



L'Università di Milano-Bicocca dispone di impianti sportivi dove è possibile praticare sport, allenarsi e mantenersi in forma.

Inoltre l'Ateneo offre opportunità e agevolazioni per gli studenti, gli alumni e i dipendenti grazie alle numerose convenzioni con palestre e strutture sportive presenti sul territorio.

An aerial photograph of a sports complex. In the foreground, there is a large green artificial turf soccer field with white and blue markings, surrounded by a red running track. To the left, a parking lot is filled with cars. In the background, several modern buildings are under construction, with cranes visible against a clear blue sky. The city skyline is visible in the far distance.

STRUTTURE **OUTDOOR**



BICOCCASTADIUM

Il Centro Sportivo è situato in viale Sarca 205, Milano a pochi passi dall'Università e dispone di una pista di atletica leggera, campo da calcio a 11 e rugby, campi da calcio a 5 (coperti e scoperti), campi da tennis in sintetico (coperti e scoperti). Un modernissimo centro dotato di una tribuna da 400 posti, con spogliatoi e studio infermieristico.

MILANO
BICOCCA

PALA

STRUTTURE INDOOR



PALABICOCCA

L'edificio è dotato di un campo in parquet polifunzionale: accoglie gli allenamenti e le partite delle rappresentative universitarie e federali di calcio a 5, pallavolo e pallacanestro, oltre che i tornei organizzati a livello nazionale e locale. Il PalaBicocca è situato in via Raffaello Giolli 7, Milano.

STRUTTORE

A person is using a gym machine in a fitness center. The person's arm is visible, holding a bar. The machine has a large flywheel. In the background, there are lockers and a sign that reads "CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO".

BICOCCA FITNESS

La palestra offre un'ampia dotazione di attrezzature, per l'allenamento cardio e isotonico, e comodi spogliatoi con docce.

E' possibile anche richiedere programmi di allenamento personalizzati, grazie alla presenza di istruttori di sala e personal trainer qualificati.

La Palestra è situata nel cuore del Campus Universitario, al piano terra dell'Edificio U12 accessibile da via Vizzola 5, Milano.



CORRI BICOCCA

Molti gli eventi, i tornei, i corsi e le manifestazioni sportive organizzate dall'Ateneo in collaborazione con il **CUS Bicocca**. Tra queste ricordiamo la **CorriBicocca** e la **ValangaBicocca**, ma per saperne di sulle molte opportunità visita il sito cusbicocca.it

EVENTI E MANIFESTAZIONI SPORTIVE



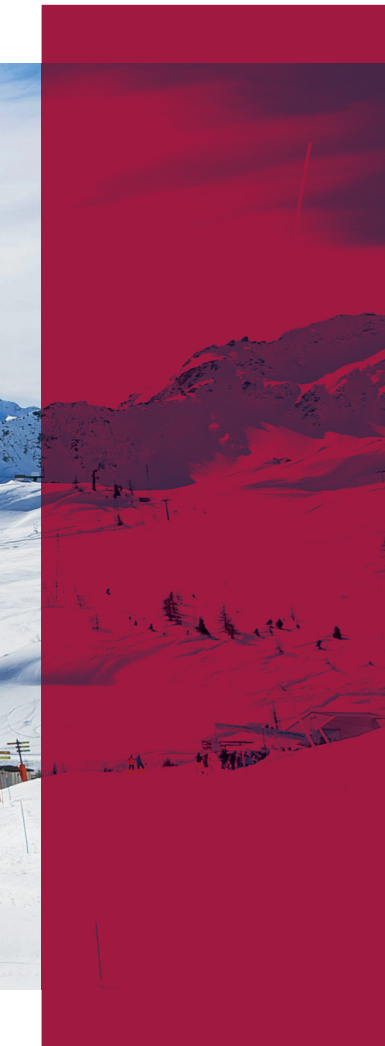
CorriBicocca

CorriBicocca è la corsa podistica dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca: una competizione inclusiva e senza barriere, aperta a tutti. Una manifestazione per studenti e dipendenti, ma anche per la cittadinanza.

Oltre alla 10km competitiva riservata agli appassionati tesserati FIDAL, è possibile partecipare anche nelle altre modalità non competitive: una corsa a squadre da 5km, o due camminate ludico sportive da 10km o 5km aperte a tutti.

Per saperne di più visita il sito [corribicocca.it](https://www.corribicocca.it).





ValangaBicocca

Valanga Bicocca è la tradizionale gita sulla neve organizzata dal CUS Bicocca, rivolta a studenti universitari e non solo.

È un evento one-day in montagna, ogni anno in una spettacolare location diversa, a prezzi scontati per gli studenti Bicocca!

La gita comprende il viaggio in autobus con partenza da Milano (*dal campus Bicocca*), skipass giornaliero, agevolazioni per pranzo e affitti, molti servizi e attività collaterali, qualche gadget per tutti e tantissimo divertimento.



SPORT DI SQUADRA



Le nostre squadre

CALCIO maschile

CALCIO A 5 femminile

BASKET maschile/femminile

VOLLEY maschile/femminile

TENNIS maschile/femminile

Le squadre federali

CALCIO maschile (**3^a cat. FIGC**)

CALCIO femminile (**Promozione FIGC**)

VOLLEY femminile (**2^a div. FIPAV**)


BASKET maschile (*dalla stagione* **2022/23**)

È possibile entrare a far parte di una delle rappresentative universitarie o federali del CUS Bicocca. Per saperne di più <http://www.cusbicocca.it/contatti/giocaconnoi/>

ENTRA IN SQUADRA ANCHE TU!



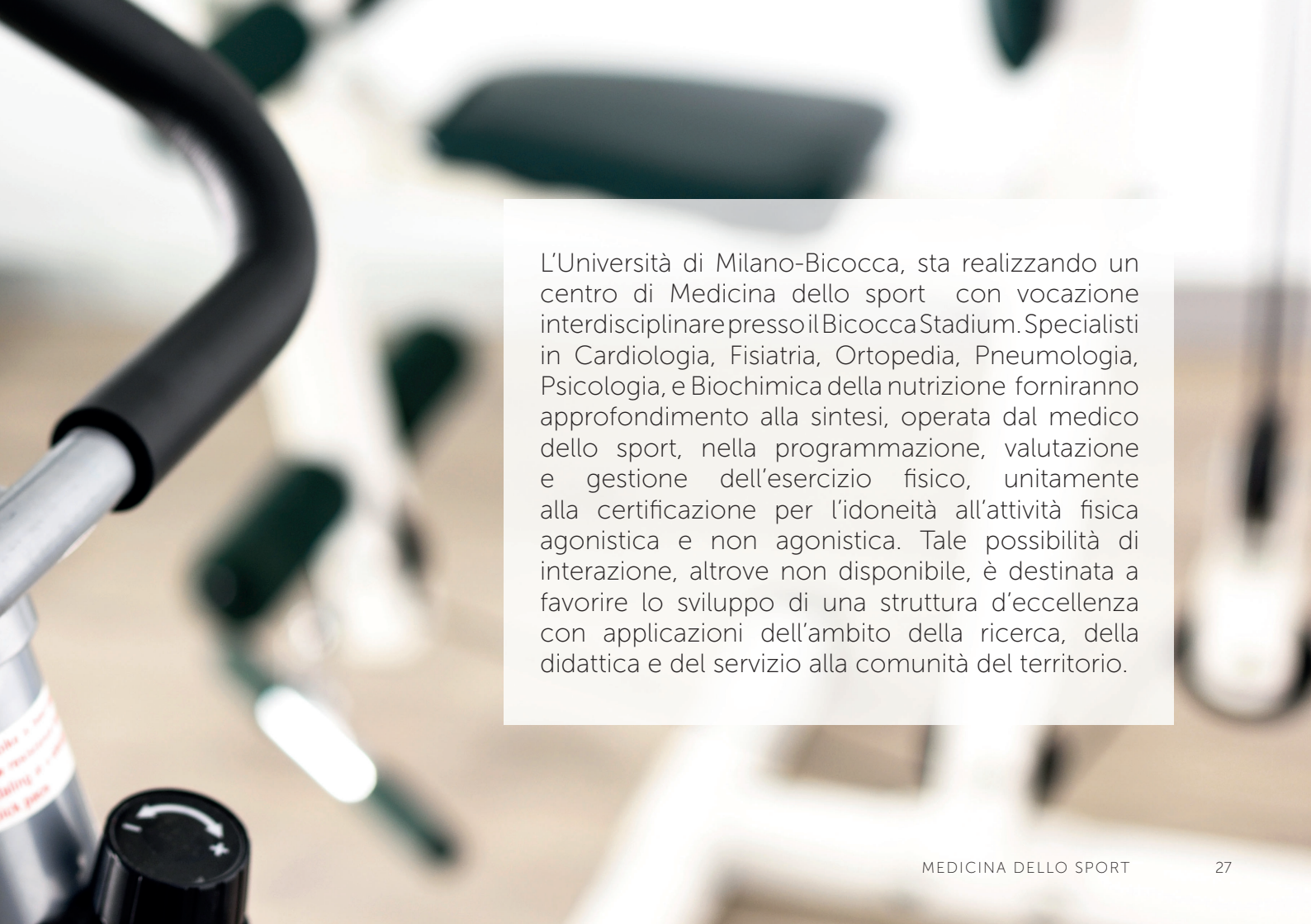
SPORT **PARALIMPICI**



L'Università Bicocca è molto attenta a favorire la pratica sportiva di tutti. Gli impianti dell'Ateneo sono accessibili e pensati per favorire la partecipazione e già dal 2014 presso il PalaBicocca si sono svolti allenamenti e tornei di boccia paralimpica e basket (basket inclusivo). Recentemente sono stati organizzati dei corsi di tennis in carrozzina presso le tensostrutture del nuovo BicoccaStadium. In questi anni alcuni studenti hanno eccelso in varie discipline paralimpiche vincendo medaglie ai Campionati mondiali e ai Giochi paralimpici. L'Ateneo prevede una collaborazione sempre più stretta tra le Federazioni e il CUS con l'obiettivo di aprire una sezione paralimpica.



MEDICINA **DELLO SPORT**



L'Università di Milano-Bicocca, sta realizzando un centro di Medicina dello sport con vocazione interdisciplinare presso il Bicocca Stadium. Specialisti in Cardiologia, Fisiatria, Ortopedia, Pneumologia, Psicologia, e Biochimica della nutrizione forniranno approfondimento alla sintesi, operata dal medico dello sport, nella programmazione, valutazione e gestione dell'esercizio fisico, unitamente alla certificazione per l'idoneità all'attività fisica agonistica e non agonistica. Tale possibilità di interazione, altrove non disponibile, è destinata a favorire lo sviluppo di una struttura d'eccellenza con applicazioni dell'ambito della ricerca, della didattica e del servizio alla comunità del territorio.



CUS BICOCCA

CUS
BICOCCA
UNIVERSITÀ M
BICOCC

CUS BICOCCA - Centro Sportivo Universitario

Il **CUS Bicocca** è il Centro Sportivo Universitario che si occupa e gestisce le attività sportive dell'Università di Milano–Bicocca.

Organizza **eventi, tornei, manifestazioni** e **gite** anche per gli studenti che non fanno parte delle rappresentative ufficiali, offrendo **corsi** di ogni tipo.

Tutte le attività e iniziative organizzate dal CUS sono a tariffa agevolata per tutti gli studenti universitari.

Per saperne di più....



CUS Bicocca Point

Edificio U6, 1° piano
piazza dell'Ateneo Nuovo, 1
da Lunedì a Venerdì ore 10.00 – 13.00
02 64486412

E-mail: cusbicocca@unimib.it

Sito: cusbicocca.it



Piazza dell'Ateneo Nuovo, 1
20126 Milano (MI)