

CARTA ATTIVITÀ



2025 - 2026



CUS UniBg



ALLENAMENTO, FORMAZIONE E BENESSERE

Impianti Dalmine - Via Verdi 56 Dalmine (Bg)
Tel. 035 372819 - Email cus@unibg.it

cusbergamo.it

CUS UNIBG

Presentazione	pag. 4
Mission	pag. 5
Impianti	pag. 7
Attività	pag. 9

IMPIANTI SPORTIVI DALMINE

Informazioni generali	pag. 12
Modalità di accesso al Centro e ai servizi	pag. 13
Visite, prove gratuite e pagamenti	pag. 14
Certificazioni sanitarie per la pratica sportiva	pag. 14
Servizi OnLine	pag. 15
Documentazione	pag. 15
Orari	pag. 15
Centro Fitness	pag. 16
Corsi Fitness	pag. 17
Orari Corsi Fitness	pag. 18
Tariffe Fitness	pag. 19

SPORT

Elenco Sport e referenti	pag. 22
Aikido	pag. 23
Atletica Leggera	pag. 24
Badminton	pag. 25
Progetto Calcio Femminile	pag. 26
Country Dance	pag. 27
Country Dance Special Team	pag. 28
Danza Classica e Danza Creativa	pag. 29
Danza Moderna, Hip Hop e Cheerdance	pag. 30
Danze Caraibiche	pag. 31
Ginnastica Artistica	pag. 32
Ginnastica Ritmica	pag. 33
Indoor Rowing	pag. 34
Judo	pag. 35
Karate	pag. 36
Kendo	pag. 37
Kickboxing	pag. 38
Krav Maga	pag. 39

Lotta Olimpica e Pancrazio	pag. 40
Muay Thai	pag. 41
Nordic Walking	pag. 42
Nuoto Artistico	pag. 43
Nuoto Agonistico	pag. 44
Nuoto Master	pag. 45
Nuoto Corsi Adulti	pag. 46
Nuoto Corsi Minorenni	pag. 47
Nuoto Libero	pag. 48
Pentathlon Moderno	pag. 49
Pallacanestro Special Team	pag. 50
Pallavolo Special Team CUS VB91	pag. 52
Pickleball	pag. 54
Pugilato	pag. 55
Scherma	pag. 56
Sport Invernali	pag. 57
Taekwondo	pag. 58
Tennistavolo	pag. 59
Tiro con l'arco	pag. 60
Triathlon	pag. 61
Tuffi e Acrobatica	pag. 62
Ultimate Frisbee	pag. 63
Wushu - Kung Fu	pag. 64
Tai Chi in Ateneo	pag. 65

CNU CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI	pag. 66
--	---------

DOPPIA CARRIERA PER STUDENTI ATLETI	pag. 67
--	---------

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

Presentazione	pag. 69
Dettagli informativi	pag. 74
Comuni partecipanti	pag. 76
Mappa delle attività nella Provincia	pag. 99

PRESENTAZIONE

Il CUS è il centro sportivo dell’Università degli studi di Bergamo e promuove l’attività sportiva e motoria non solo per gli studenti e il personale docente e tecnico-amministrativo dell’Università ma anche nei confronti di tutta la comunità bergamasca.



Il CUS (Centro Universitario Sportivo) Bergamo, costituito il 2 ottobre 1971 come ente periferico del CUSI (Centro Universitario Sportivo Italiano, oggi FederCUSI, Federazione Italiana dello Sport Universitario), è un’Associazione Sportiva Dilettantistica dal 3 aprile 2003, con personalità giuridica riconosciuta dal 22 dicembre 2004.

Da oltre 50 anni quindi il CUS opera a favore della comunità bergamasca, non solo in campo motorio e sportivo: nel difficile periodo della pandemia da Covid-19, da fine 2020 a fine 2022 gli impianti sportivi universitari e tutto lo staff del CUS si sono messi a disposizione delle autorità sanitarie per la gestione del più grande centro vaccinale della Provincia di Bergamo.

In questi cinquant’anni decine di migliaia di cittadini bergamaschi hanno partecipato alle attività del CUS. Di seguito l’andamento dei tesserati negli ultimi anni accademici, con indicazione del genere e delle fasce d’età.

Anno Accademico	Tesserati	Maschi	Femmine	Età <15	15-25	25-50	>50
2005 - 2006	2.024	85,4%	14,6%	1,1%	50,4%	46,3%	2,2%
2008 - 2009	2.503	80,9%	19,1%	1,5%	48,5%	47,4%	2,6%
2011 - 2012	3.927	61,7%	38,3%	8,2%	34,3%	48,2%	9,3%
2014 - 2015	4.215	52,2%	47,8%	13,8%	28,6%	39,4%	18,2%
2017 - 2018	6.316	49,4%	50,6%	19,7%	25,7%	30,0%	24,6%
2020 - 2021	2.088	52,0%	48,0%	17,2%	28,2%	33,2%	21,4%
2023 - 2024	7.106	47,3%	52,7%	11,2%	27,0%	36,6%	25,2%
2024 - 2025	9.215	45,8%	54,2%	11,0%	30,9%	28,0%	30,1%

MISSION

La missione del CUS Bergamo è favorire la pratica, la diffusione ed il potenziamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva universitaria. La promozione dell'attività sportiva, con particolare attenzione alle problematiche educative e formative, è altresì rivolta ai più giovani e a tutti i cittadini, per far conoscere il mondo dell'Università, diffondere la cultura dell'attività fisica e valorizzare lo sport e i principi etici che lo animano.

Il CUS interpreta gli obiettivi di salute e di benessere perseguiti dall'attività sportiva e motoria come supporto al mantenimento di un equilibrio psico-fisico che favorisca il miglioramento continuo degli ambienti di vita, di studio e di lavoro, promuovendo corretti stili di vita e un invecchiamento attivo e sano.

In questo senso, fulcro dell'attività del CUS sono gli impianti sportivi universitari, aperti a tutti, praticamente sette giorni su sette per dodici mesi, e oggetto di costante attenzione e miglioramento, coerentemente con lo spirito di ricerca e innovazione dell'Università: a tal fine, qualità e sicurezza dei servizi, livello tecnologico degli impianti e attenzione all'ambiente, nonché qualificazione degli operatori, etica sportiva e correttezza dei comportamenti, vogliono essere le prerogative dell'attività svolta dal CUS.

All'esistente centro sportivo di Dalmine si affiancheranno prossimamente gli impianti sportivi di Bergamo, in Via Broseta e in Via Statuto. Attualmente, alla data di stampa, l'impianto di Via Broseta è in avanzata fase di riqualificazione mentre per quello di Via Statuto sono in corso i lavori.



IMPIANTI

Gli impianti di Dalmine, Via Verdi, nel Campus di Ingegneria, occupano un'area di 13.000 mq di cui 5.500 coperti, e comprendono:

- due palestre per sport a squadre da 900 mq ciascuna, suddivisibili in quattro sale corsi;
- sala pesi / fitness di 550 mq con 90 postazioni;
- percorso di allenamento esterno di 200 m, coperto e illuminato;
- studio medico;
- due saune e due bagni turchi;
- sei spogliatoi con 60 docce;
- controllo ingressi e armadietti automatizzato;
- parcheggio interno 100 auto e coperto per bici e moto.

Il centro è interamente accessibile ai disabili, libero da qualsiasi barriera architettonica. È completamente servito da teleriscaldamento ed è dotato di un impianto fotovoltaico di 100 kWp nonché di un impianto di microcogenerazione da 20 kW_e, con una classificazione energetica A1.

A Bergamo il CUS gestisce l'uso pubblico degli impianti sportivi dell'Accademia della Guardia di Finanza di Via XXIV Maggio, che l'Accademia ha concesso al Comune di Bergamo per l'utilizzo, in alcune fasce orarie, da parte di tutti i cittadini interessati e delle associazioni del territorio.

Le strutture dell'Accademia della Guardia di Finanza oggetto della fruizione pubblica sono:

- piscina coperta da 25 m;
- palestra polivalente per sport a squadre;
- palestra per arti marziali;
- pista d'atletica;
- spogliatoi e strutture di servizio.

Sono impianti di grande prestigio e, ovviamente, trattandosi di una struttura militare, non è possibile accedere senza preventiva prenotazione e registrazione attraverso il CUS.



Gli impianti di Bergamo Via Broseta (l'ex Centro Tennis Loreto, acquisito dall'Università in concessione dal Comune di Bergamo) si estendono nel verde per circa 11.000 mq, in continuità con il parco Beata Cittadini di oltre 33.000 mq e prevedono:

- due campi da tennis in sintetico / palestre per sport a squadre polivalenti, in un'unica struttura coperta;
- due campi da tennis in terra, in un'altra struttura coperta;
- due campi da tennis in terra scoperti;
- sei spogliatoi con 20 docce;
- controllo armadietti automatizzato;
- infermeria e club house.

Gli impianti sportivi previsti nel Campus di Bergamo Via Statuto (l'ex sede dell'Accademia della Guardia di Finanza, acquisita dall'Università in proprietà) consistono in:

- piscina coperta da 25 m;
- una sala pesi / fitness;
- una sala corsi;
- spogliatoi e strutture di servizio.

Gli impianti sportivi di Via Statuto sono inseriti in un grande Campus che comprende uffici, aule e altri spazi per la didattica nonché una residenza universitaria e naturalmente, come tutti gli impianti sportivi di UniBg, saranno aperti a tutti.



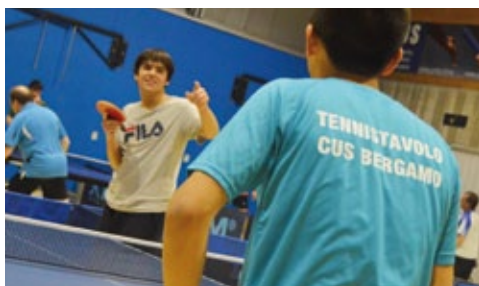


ATTIVITÀ

All'insegna di "allenamento, formazione e benessere" presso il CUS si possono praticare oltre 60 attività tra motorie e sportive, dettagliate su www.cusbergamo.it.

Per quanto riguarda le attività più tipicamente sportive il CUS è affiliato e svolge attività come segue:

- FIDAL, Federazione Italiana di Atletica Leggera
- FIBA, Federazione Italiana Badminton
- FIC, Federazione Italiana Canottaggio
- FIDESM, Federazione Italiana Danza Sportiva e Sport Musicali
- FGI, Federazione Ginnastica d'Italia
- FIJLKAM, Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
- FK FederKombat, Federazione Italiana Kickboxing Muay Thai Savate
- FIN, Federazione Italiana Nuoto
- FIP, Federazione Italiana Pallacanestro
- FIPAV, Federazione Italiana Pallavolo
- FIPM, Federazione Italiana Pentathlon Moderno
- FIPE, Federazione Italiana Pesistica
- FPI, Federazione Pugilistica Italiana
- FIS, Federazione Italiana Scherma
- FISI, Federazione Italiana Sport Invernali
- FITA, Federazione Italiana Taekwondo
- FITP, Federazione Italiana Tennis e Padel
- FITET, Federazione Italiana Tennistavolo
- FITARCO, Federazione Italiana Tiro con l'arco
- FITRI, Federazione Italiana Triathlon
- FIFD FIGEST, Federazione Italiana Flying Disc Ultimate Frisbee
- FIWUK, Federazione Italiana Wushu Kung Fu



Ulteriori attività nell'ambito della terza missione dell'Università che si evidenziano:

- dall'anno accademico 2014-2015, attività fisica adattata per over 65 con limitazioni di autonomia (destinata cioè a uomini e donne della terza età al di sotto dei normali valori di forza ed equilibrio): oltre 2.000 persone in 90 Comuni;
- dal 2014-2015 esenzione dal pagamento delle quote di iscrizione all'Università anche per merito sportivo e dal 2017-2018 programma di doppia carriera per studenti atleti, per coniugare la carriera sportiva con quella universitaria;
- dall'anno accademico 2017-2018, attività ludico motoria in affiancamento agli insegnanti delle scuole primarie: in collaborazione con Università, Comune di Bergamo e UST Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo, attualmente coinvolge tutte le scuole primarie del Comune di Bergamo, circa 4.000 bambini/e.





IMPIANTI SPORTIVI DALMINE

VIA VERDI 56

INFORMAZIONI GENERALI

Il CUS è il centro sportivo dell'Università degli studi di Bergamo e promuove l'attività sportiva e motoria non solo nei confronti degli studenti e del personale docente e tecnico amministrativo dell'Università ma anche verso tutta la comunità bergamasca.

Per accedere ai servizi erogati è indispensabile preliminarmente associarsi al CUS.

Quota associativa con validità anno accademico, da settembre ad agosto
--

10 €

Per gli studenti UniBg la quota associativa non è dovuta in quanto inclusa nella contribuzione universitaria.

Gli impianti sportivi universitari di Via Verdi 56 a Dalmine occupano un'area di 13.000 mq di cui 5.500 coperti e comprendono:

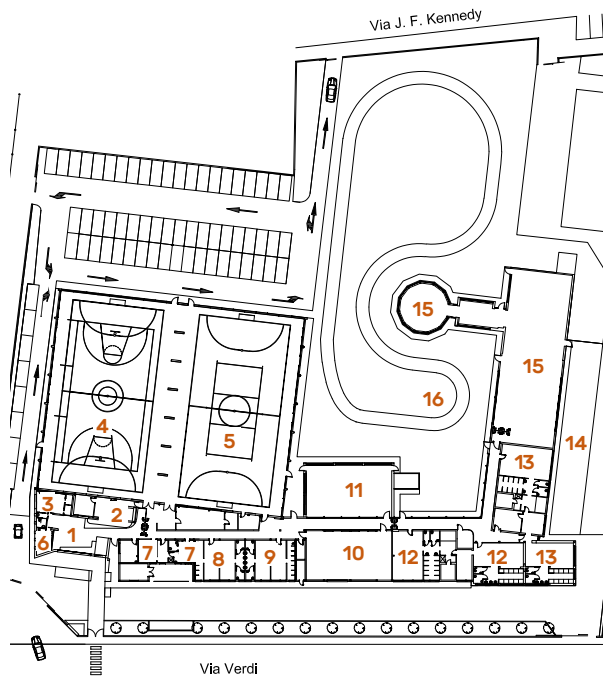
- due palestre per sport a squadre da 900 mq ciascuna, suddivisibili in quattro sale corsi
- due sale corsi di 200 mq
- sala pesi / fitness di 550 mq con 90 postazioni
- percorso di allenamento esterno di 200 m, coperto e illuminato
- studio medico
- due saune e due bagni turchi
- sei spogliatoi con 60 docce
- controllo ingressi e armadietti automatizzato
- parcheggio interno per auto e coperto per bici e moto

Il Centro è interamente accessibile ai disabili, libero da qualsiasi barriera architettonica. È completamente servito da teleriscaldamento ed è dotato di un impianto fotovoltaico di 100 kWp (che genera energia elettrica pari a circa 100.000 kWh/anno) nonché di un impianto di microgenerazione da 20 kWe, con una classificazione energetica A1.



Nella planimetria sono evidenziati:

1. Ingresso
2. Segreteria
3. Studio medico
4. Palestra 1
5. Palestra 2
6. Servizi igienici per il pubblico
7. Spogliatoio Arbitri 1 e 2
8. Spogliatoio A
9. Spogliatoio B
10. Sala Corsi 1
11. Sala Corsi 2
12. Spogliatoio C
13. Spogliatoio D
14. Area Fitness Esterna
15. Sala Fitness
16. Percorso Fitness Esterno



MODALITÀ DI ACCESSO AL CENTRO E AI SERVIZI

L'ingresso pedonale al Centro è da Via Verdi 54 oppure da Via Kennedy 19/C. Gli utenti fitness con abbonamento annuale e gli autorizzati possono accedere da Via Verdi 56 al parcheggio interno, se disponibile, con un percorso a senso unico con uscita su Via Kennedy. In prossimità dell'ingresso sono riservate apposite aree per gli automezzi dei disabili, moto e biciclette. All'esterno del centro vi sono i posteggi pubblici di Via Verdi (65 posti di fronte al supermercato e 115 di fronte all'Istituto Einaudi), nonché quelli di Via Lotto (60 posti) e di Viale Kennedy (90 posti con l'aggiunta, quando disponibile, dei 250 dell'area del mercato).



L'accesso agli impianti e ai servizi avviene esclusivamente tramite apposito bracciale, che viene consegnato gratuitamente in sede di primo tesseramento e che rimane di proprietà del socio. In assenza del bracciale non sarà possibile l'accesso agli impianti e ai servizi. In caso di smarrimento o danneggiamento il bracciale può essere sostituito al costo di 5 €.

Ai fini quindi dell'accesso ad impianti e servizi, operativamente la verifica dell'identità personale e delle relative abilitazioni associative, assicurative e sanitarie, può avvenire in due modi:

- con procedura automatizzata, che consente l'accesso diretto utilizzando l'impronta digitale, convertita in un codice numerico memorizzato soltanto nel bracciale;
- con procedura alternativa, presentando ad ogni accesso un documento d'identità in corso di validità.

Il CUS non risponde di eventuali smarrimenti, sottrazioni, distruzioni o danneggiamenti di cose o valori di proprietà degli utenti, portate o lasciate negli armadietti, all'interno dell'impianto o nel parcheggio. All'ingresso del centro sono gratuitamente disponibili safety box con combinazione personalizzata. Sono altresì presenti distributori automatici di bevande e alimenti nonché erogatore di acqua naturale e refrigerata.

VISITE, PROVE GRATUITE E PAGAMENTI

È possibile effettuare una visita guidata degli impianti presentandosi in Segreteria. Alle attività non sono ammessi spettatori. Sono possibili prove gratuite, previo però, per ragioni assicurative e sanitarie, espletamento del tesseramento sociale ed esibizione del certificato di idoneità sportiva non agonistica. I pagamenti delle quote devono essere effettuati in via anticipata, in contanti, con assegno, bancomat o carta di credito.

CERTIFICAZIONI SANITARIE PER LA PRATICA SPORTIVA

Allo stato attuale della normativa, per lo svolgimento di attività nell'ambito del CUS sono necessarie le seguenti certificazioni sanitarie:

- per il fitness, e per gli sport nella loro parte non agonistica, serve il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, in corso di validità;
- per gli sport nella loro parte agonistica serve il certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica, in corso di validità.

Si precisa che chi è già in possesso di un certificato di idoneità agonistica, qualunque sia lo sport praticato, può utilizzarlo anche per il fitness. In assenza di certificazione sanitaria, anche per mancato o ritardato rinnovo, non è possibile l'accesso alle attività.



SERVIZI ONLINE

Da computer, smartphone o tablet su cusbergamo.it/servizi-online è possibile, previa registrazione, consultare la propria scheda personale nonché procedere a iscrizioni, prenotazioni, rinnovi, effettuando i relativi pagamenti con carta di credito.

DOCUMENTAZIONE

Statuto dell'Associazione, Regolamento d'attuazione e Regolamento utilizzo impianti sono riportati su cusbergamo.it/documentazione/, come pure:

- Codice di condotta a tutela dei minori e per la prevenzione delle molestie, delle violenze di genere e di ogni altra condizione di discriminazione
- Modello organizzativo e di controllo dell'attività sportiva
- Informativa privacy
- Informativa videosorveglianza
- Informativa modalità d'accesso
- Modulo iscrizione
- Esempio compilazione modulo iscrizione
- Modulo autocertificazione residenza
- Copertura assicurativa tesseramento FederCUSI
- Certificazione sanitaria per la pratica sportiva
- Indicazioni per l'utilizzo di palestre, sale corsi e fitness
- Indicazioni per il corretto uso di sauna e bagno turco
- Indicazioni in caso di emergenza

ORARI

PERIODO	Centro Fitness	Palestre sport a squadre	Chiusura Centro
SETTEMBRE - GIUGNO			
Lunedì - Venerdì	7 - 22.30	9 - 23	24
Sabato	9 - 17	9 - 18	19
Domenica	9 - 13	9 - 18	19
LUGLIO E AGOSTO			
Lunedì - Venerdì	9 - 21	9 - 21	22
Sabato (Domenica chiuso)	9 - 13	9 - 13	14

Il Centro resterà CHIUSO soltanto nei giorni: 1/1 Capodanno, 6/1 Epifania, Pasqua, Lunedì di Pasqua, 15/8 Ferragosto, 1/11 Ognissanti, 8/12 Immacolata Concezione, 25/12 Natale e 26/12 Santo Stefano nonché nelle domeniche di luglio ed agosto.

Il Centro sarà invece APERTO CON ORARIO RIDOTTO 9-13 nei giorni: Vigilia di Pasqua, 25/4, 1/5, 2/6, 14/8, 24/12 e 31/12 nonché nei sabati di luglio e agosto.

CENTRO FITNESS



- Sala fitness di 550 mq con 90 postazioni cardio e isotoniche e aree per Calisthenics e Cross Training, corpo libero, Kinesis, Trx e Pancafit
- Due sale corsi di 200 mq ciascuna
- Percorso esterno di 200 m, coperto e illuminato, per correre e camminare
- Due saune e due bagni turchi
- Servizi personal training
- Servizi medico-sportivi e valutativi
- In sala fitness istruttori qualificati (laureati in Scienze Motorie / Isef)

vi seguiranno costantemente per raggiungere gli obiettivi prefissati, variando in maniera programmata la scheda di allenamento tramite apposita app

ATTIVITÀ PERSONALIZZATE EXTRA ABBONAMENTO

- Personal Training e Cross Training seduta singola 40 €, dieci sedute 350 €
- Ginnastica Dolce mensile 35 €, stagionale 300 €
- Masterclass 5 €

CORSI FITNESS



CORSI COMPRESI NEGLI ABBONAMENTI FITNESS

ALTA INTENSITÀ

- Cross Rowing
- Fitboxe
- Functional
- Gym Rowing
- Power Jump
- Pump
- Spinning
- Super Jump
- Tabata
- Warrior

MEDIA INTENSITÀ

- Body Sculpt
- Power Pilates
- Step Coreo
- Total Body
- Upper Body
- Zumba

BASSA INTENSITÀ

- Core Stability
- G.A.G.
- Mobility
- Pilates
- Pilates e meditazione
- Stretching

ORARI CORSI FITNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
9 - 10			
10 - 11	PILATES	TABATA	TOTAL BODY
10 - 11		SPINNING	
11 - 12	UPPER BODY	CORE STABILITY	MOBILITY
12.45 - 13.45	TOTAL BODY	WARRIOR	STRETCHING
18.30 - 19.15	PUMP	POWER JUMP	FITBOXE
19.15 - 20	CORE STABILITY	ZUMBA	TABATA
20 - 21	CROSS ROWING	PILATES E MEDITAZIONE	SPINNING

ORARIO	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9 - 10			CORSO JOLLY
10 - 11	GAG	BODY SCULPT	SPINNING
10 - 11	SPINNING		Alta intensità Media Intensità Bassa Intensità Tutti i corsi della tabella sono inclusi negli abbonamenti fitness e devono essere prenotati tramite apposita app, gratuitamente messa a disposizione e attivabile in segreteria.
11 - 12	PILATES	STEP COREO	
12.45 - 13.45	POWER PILATES	WARRIOR	
18.30 - 19.15	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	
19.15 - 20	SUPER JUMP	PILATES	
20 - 21	GYM ROWING		

TARIFFE FITNESS

ABBONAMENTI SENZA LIMITAZIONI D'ORARIO (sala fitness + corsi)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	32,50 € mese 390 €	42,50 € mese 510 €	50 € mese 600 €
Semestrale	35 € mese 210 €	57,50 € mese 345 €	68 € mese 408 €
Trimestrale	45 € mese 135 €	68 € mese 204 €	80 € mese 240 €
Mensile	55 €	75 €	90 €

ABBONAMENTI 7-17 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria: luglio e agosto 9-18)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	21,50 € mese 258 €	27,50 € mese 330 €	32,50 € mese 390 €
Semestrale	26,50 € mese 159 €	37 € mese 222 €	44 € mese 264 €
Trimestrale	30,50 € mese 91,50 €	44 € mese 132 €	52 € mese 156 €
Mensile	35 €	49,50 €	58,50 €

ABBONAMENTI 7-10 (più sabati e domeniche; luglio e agosto 9-18)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	18 € mese 216 €	23 € mese 276 €	27,50 € mese 330 €
Semestrale	22,50 € mese 135 €	31,50 € mese 189 €	37,50 € mese 225 €
Trimestrale	26 € mese 78 €	37 € mese 111 €	44 € mese 132 €
Mensile	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 12-15 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	18 € mese 216 €	23 € mese 276 €	27,50 € mese 330 €
Semestrale	22,50 € mese 135 €	31,50 € mese 189 €	37,50 € mese 225 €
Trimestrale	26 € mese 78 €	37 € mese 111 €	44 € mese 132 €
Mensile	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 14-18 (più sabati e domeniche)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	18 € mese 216 €	23 € mese 276 €	27,50 € mese 330 €
Semestrale	22,50 € mese 135 €	31,50 € mese 189 €	37,50 € mese 225 €
Trimestrale	26 € mese 78 €	37 € mese 111 €	44 € mese 132 €
Mensile	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 20-22.30 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria: luglio e agosto 18-21)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Est erni
Annuale	19,50 € mese 234 €	25,50 € mese 306 €	30 € mese 360 €
Semestrale	24 € mese 144 €	34 € mese 204 €	40 € mese 240 €
Trimestrale	28,50 € mese 85,50 €	40,50 € mese 121,50 €	48 € mese 144 €
Mensile	32,50 €	45,50 €	54 €

Durante i mesi di luglio e agosto, in conseguenza degli orari estivi, non sono attivi alcuni abbonamenti a fascia oraria come sopra indicato.

TESSERE A INGRESSI (valide per un anno dal rilascio)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Tessera 10 ingressi senza limitazioni d'orario	72 €	102 €	120 €
Tessera 10 ingressi fino alle 17	42 €	60 €	72 €

TARIFFA ORARIA PALESTRE PER SPORT A SQUADRE	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Basket e Volley	22,50 €	30 €	40 €
Calcio a 5 (e altri usi) dalle 17 in poi fino alle 17 e luglio-agosto	45 € 22,50 €	60 € 30 €	80 € 40 €

ABBONAMENTI SOLO CORSI	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	19,50 € mese 234 €	25,50 € mese 306 €	30 € mese 360 €
Semestrale	24 € mese 144 €	34 € mese 204 €	40 € mese 240 €
Trimestrale	28,50 € mese 85,50 €	40,50 € mese 121,50 €	48 € mese 144 €
Mensile	32,50 €	45,50 €	54 €

Durante il mese di agosto non sono previsti corsi. Nel caso di abbonamenti corsi plurimensili che comprendano agosto l'abbonamento viene corrispondentemente prolungato.

Gli abbonati fitness possono accedere a sauna e bagno turco, se disponibili, indicativamente nei seguenti orari (se compresi in quelli dei rispettivi abbonamenti):

GIORNO	SAUNA / BT	SETTEMBRE - MAGGIO	GIUGNO - AGOSTO
Lunedì	Bagno Turco	12 - 21	14 - 19
Martedì	Sauna	7 - 21	9 - 14
Mercoledì	Sauna	12 - 21	14 - 19
Giovedì	Bagno Turco	7 - 21	9 - 14
Venerdì	Sauna	12 - 21	14 - 19
Sabato	Sauna	9 - 13	9 - 13
Domenica	Bagno Turco	9 - 13	-

VISITA MEDICA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA		
NON AGONISTICA con elettro-cardiogramma	AGONISTICA Uomini fino 40 anni Donne fino 50 anni	AGONISTICA Uomini oltre 40 anni Donne oltre 50 anni
35 €	55 €	75 €

Le visite mediche possono essere effettuate presso il CUS, con prenotazione diretta su cusbergamo.it/servizi-online (info 035 372819) oppure presso Sport Medicine a Stezzano, Via Santuario 25/E - 342 6984818.

Oltre alle attività fitness, presso il CUS si possono praticare oltre 30 discipline sportive (a Dalmine, a Bergamo e in altri luoghi) dettagliate negli appositi flyer oppure su cusbergamo.it. Per info si possono anche contattare i seguenti referenti.

Aikido

Antonio Englaro - 347 9645665
aikido@mail.cusbergamo.it

Atletica Leggera

Vittoria Salvini - 334 2404949
atletica@mail.cusbergamo.it

Badminton e Pickleball

Sara Marchesini - 349 7775198
badminton@mail.cusbergamo.it

Canottaggio

Rosella Giacometti - 347 0141945
rowing.cus@unibg.it

Country Dance

Ivan Fidanza - 347 3000473
country@mail.cusbergamo.it

Danza Classica, Hip Hop, Modern Contemporary

Greta Plevani - 331 8887897
danza@mail.cusbergamo.it

Danze Caraibiche

Steve Zagaria - 333 8561586
danzecaraibiche@mail.cusbergamo.it

Ginnastica Artistica

Cesira Frigeni - 338 4590335
ginnastica@mail.cusbergamo.it

Ginnastica Ritmica

Dasha Alcaini - 320 8205863
ritmica@mail.cusbergamo.it

Inclusione

Mariella Stabillino - 338 3833859
inclusione@mail.cusbergamo.it

Judo

Sabrina Boffelli - 349 6092390
judo@mail.cusbergamo.it

Karate e Krav Maga

Salvatore Ranucci - 392 8352948
karate@mail.cusbergamo.it

Kendo

Davide Benaglia - 328 5685800
kendo@mail.cusbergamo.it

Kickboxing

Paolo Allievi - 335 5978537
kickboxing@mail.cusbergamo.it

Lotta Olimpica e Pancrazio

Dario Battaglia - 348 6976478
lottapancrazio@mail.cusbergamo.it

Nordic Walking

Vincenzo Manenti - 333 5206223
nw@mail.cusbergamo.it

Nuoto Libero e Corsi Minori

Rossella Giassi - 371 5212398
segreteria@cusbergamo.it

Nuoto Agonistico

Irene Bonora - 393 4268943
nuoto@mail.cusbergamo.it

Nuoto Master e Corsi Adulti

Valter Brignoli - 338 5059075
nuoto.master@mail.cusbergamo.it

Nuoto Artistico

Daniela Quinto - 338 5928128
nuotoartistico@mail.cusbergamo.it

Pentathlon Moderno

Francesco Lo Monaco - 338 7130167
pentathlon@mail.cusbergamo.it

Pugilato e Muay Thai

Paolo Carissimi - 335 5606316
boxing@mail.cusbergamo.it

Scherma

Francesco Lo Monaco - 338 7130167
scherma@mail.cusbergamo.it

Sci

Paolo Carminati - 333 5362195
sci@mail.cusbergamo.it

Taekwondo

Biagio Brunetti - 320 8220974
tkd@mail.cusbergamo.it

Tennistavolo

Giorgio Allieri - 347 4197738
tt@mail.cusbergamo.it

Tiro con l'arco

Mariaraffaella Motta - 348 1547111
tiroarco@mail.cusbergamo.it

Triathlon

Bruno Sesti - 335 8160274
triathlon@mail.cusbergamo.it

Tuffi

Daniela Quinto - 338 5928128
tuffi@mail.cusbergamo.it

Ultimate Frisbee

Davide Rota - 370 3135661
ultimate@mail.cusbergamo.it

Wushu

Silvia Lucchetti - 347 6272917
wushu@mail.cusbergamo.it

Info aggiornate alla data di stampa e soggette a variazioni, da verificare in segreteria.

Ed. 10 2025.

CUS BERGAMO

AIKIDO E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Giovedì 19.30-21.30 (adulti)
Sabato 14.30-17 (under 12)

Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza
Martedì 20-22 (adulti)
Sabato 15-17

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
Adulti 400 € rata unica
(oppure due rate da 250 €,
a settembre e gennaio)
Under 12 250 € rata unica
(oppure due rate da 135 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Aikido Antonio Englaro 347 9645665 aikido@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

ATLETICA

LEGGERA



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
(Corso avviamento all'atletica)
Lunedì e mercoledì 17-18

Azzano San Paolo Via Stezzano 33
(Corsi/Allenamenti)
Martedì e giovedì 15-18.30
Venerdì 15-18

Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza
(Corsi/Allenamenti)
Martedì o mercoledì 19-20

Dai 6 ai 25 anni (tutte le categorie Fidal)
corso con istruttore di velocità, fondo e
mezzofondo, salto in lungo, lancio del peso
Quota stagionale 160 € (comprensiva di
tessera Fidal e Cus e maglia di gara)

Over 25 corso/allenamento presso
Accademia GdF
Quota stagionale 150 € (50 € iscritti
Master)

Master
Quota nuova iscrizione 100 €
(comprensiva di tessera Fidal e Cus,
divisa da gara, tuta, zaino)
Quota rinnovo iscrizione 40 €
(comprensiva di tessera Fidal e Cus)

Info Atletica Leggera Vittoria Salvini 334 2404949 atletica@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO BADMINTON



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Mercoledì e venerdì 20-23

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
180 € rata unica (oppure due rate da 100 €, a settembre e gennaio)
Ospiti ingresso singolo 5 €

La quota di badminton comprende anche la possibilità di praticare pickleball senza ulteriori costi

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Badminton Sara Marchesini 349 7775198 badminton@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

PROGETTO CALCIO FEMMINILE



2025 - 2026



In collaborazione con Città di Dalmine

Progetto calcio per nate 2015-2016-2017
Scuola calcio per nate 2018-2019-2020

Campi calcio Sforzatica,
Dalmine Via Guzzanica 104
Lunedì e mercoledì 17-18

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e venerdì 17-18

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota stagionale 250 € rata unica
(oppure due rate da 135 €, a settembre
e gennaio)

Info Progetto Calcio Femminile Rossella Giassi 371 5212398 solo WhatsApp segreteria@cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

COUNTRY DANCE



2025 - 2026



In collaborazione con
Monster Country Group

Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Mercoledì 19-20 corso base, 20-21
corso intermedio, 21-22 corso avanzato

Quota iscrizione 10 €

Quota frequenza stagionale 300 € rata
unica (oppure due rate da 160 €,
a settembre e gennaio)

Info Country Dance Ivan Fidanza 347 3000473 country@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

COUNTRY DANCE SPECIAL TEAM



2025 - 2026



In collaborazione
con Monster Country Group

Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Giovedì 17-18

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale per atleti
con disabilità intellettiva
200 € rata unica (oppure due rate
da 110 €, a settembre e gennaio)

Info Country Dance Ivan Fidanza 347 3000473 country@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

DANZA CLASSICA E DANZA CREATIVA



2025 - 2026



Impianti CUS

Dalmine Via Verdi 56

Lunedì 16.30-19, martedì 14-20,
mercoledì, giovedì e venerdì 14-18,
sabato 9.30-13.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
a partire da 250 € rata unica
(oppure due rate da 135 €
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Danza Classica Greta Pievani 331 8887897 danza@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

DANZA MODERNA, HIP HOP E CHEERDANCE



2025 - 2026



Impianti CUS

Dalmine Via Verdi 56

Lunedì 16.30-19, martedì 14-20,
mercoledì, giovedì e venerdì 14-18,
sabato 9.30-13.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
a partire da 250 € rata unica
(oppure due rate da 135 €
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Danza Moderna Greta Pievani 331 8887897 danza@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

DANZE CARAIBICHE



2025 - 2026



In collaborazione con
Accademia Dance Project,
Curno-Bergamo since 2009

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Corso base salsa & bachata
Venerdì 20.30-22.30

Quota iscrizione 10 €

Quota frequenza stagionale 385 € rata
unica (oppure due rate da 205 €, a
settembre e gennaio)

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Danze Caraibiche Steve Zagaria 333 8561586 danzecaraibiche@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

GINNASTICA ARTISTICA



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Martedì e giovedì 16.30-19

Bergamo Longuelo Via Bellini 14
Lunedì, mercoledì e venerdì 17-19

Brembate di Sopra Via Don Sala
Da lunedì a sabato 15-19.30
(lunedì, mercoledì e venerdì agonismo
e preagonismo, martedì e giovedì
juniores, base, intermedio)

Barzana Piazza Azzurri
Giovedì 16.30-18

Presezzo Via Olimpia 3
Martedì, mercoledì e giovedì
16.30-18.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale a partire
da 260 € rata unica (oppure due rate,
160 € a settembre e 130 € a gennaio)
Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Ginnastica Artistica Cesira Frigeni 338 4590335 ginnastica@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

GINNASTICA RITMICA



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Lunedì 14.30-17 e 18-21, martedì,
giovedì e venerdì 14.30-19, mercoledì
14-19 (Corso baby, base, avanzato,
preagonistica e agonistica)

Bergamo Longuelo Via Bellini 14
Venerdì 17-19

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale a partire
da 250 € rata unica (oppure due rate,
160 € a settembre e 120 € a gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Ginnastica Ritmica Dasha Alcaini 320 8205863 ritmica@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

INDOOR ROWING



2025 - 2026



Indoor Rowing
(Cross Rowing e Gym Rowing)

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e giovedì 20-21

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 90 €

Info Indoor Rowing Rosella Giacometti 347 0141945 rowing.cus@unibg.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

JUDO E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Martedì e venerdì 17-20

Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza
Mercoledì e venerdì 19-20.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
bisettimanale 300 € rata unica
(oppure due rate da 160 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Judo Sabrina Boffelli 349 6092390 judo@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

KARATE E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Mercoledì e venerdì 17-18 (under 12)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 350 € rata
unica (oppure due rate da 185 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Karate Salvatore Ranucci 392 8352948 karate@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

KENDO



2025 - 2026



Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Martedì e giovedì 21-23

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
90 € rata unica

Info Kendo Davide Benaglia 328 5685800 kendo@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

KICKBOXING E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Impianti CUS

Dalmine Via Verdi 56

Mercoledì e venerdì 19-20 (adulti),
martedì 19-21, giovedì 19-20, sabato
15.30-17 (agonisti)

Ciserano PalaSport Via Cabina 6

Martedì e giovedì 19-20
(adulti e ragazzi/e dai 10 anni)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smancato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
bisettimanale 380 € rata unica (oppure
due rate da 200 €
a settembre e a gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Kickboxing Paolo Allievi 335 5978537 kickboxing@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

KRAV MAGA E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza
Mercoledì 20.30-22 (adulti)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 350 € rata
unica (oppure due rate da 185 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Krav Maga Salvatore Ranucci 392 8352948 karate@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

LOTTA OLIMPICA E PANCRAZIO



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e giovedì 19-21
(adulti)
Sabato 14.30-16.30 (Under 12)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
Adulti 370 € rata unica (oppure due
rate da 195 €, a settembre e gennaio)
Under 12 150 € rata unica

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Lotta Dario Battaglia 348 6976478 lottapancrazio@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

MUAY THAI E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Martedì e venerdì 17-18

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 300 € rata
unica (oppure due rate da 160 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Muay Thai Paolo Carissimi 335 5606316 boxing@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NORDIC WALKING



2025 - 2026



Attività/Allenamenti Alzano Lombardo
Parco Montecchio
Lunedì ore 20-21.30

Corsi
Bergamo e Alzano Lombardo

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 200 € rata unica (oppure due rate da 110 €, a settembre e gennaio)

Under 14 quota frequenza stagionale gratuita

Studenti UniBg quota frequenza stagionale 50 €

Corsi
Lezione personale 40 €
6 lezioni 120 €

Info Nordic Walking Bergamo Vincenzo Manenti 333 5206223 Como-Lecco Raffaella Fasola 339 1202892 nw@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NUOTO ARTISTICO



2025 - 2026



Allenamenti in acqua preparazione atletica, e acrobatica, partecipazione a gare

Bergamo presso la piscina del Seminario Viale delle Mura 80
Dal lunedì al venerdì 17-22

Osio Sotto presso la piscina Aquamore Via delle Industrie 2/B
Dal lunedì al venerdì 17-22

Brembate di Sopra presso la piscina Unica Sport Via Locatelli 36
Mercoledì 14.45-17.30 e 17.30-18.15

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smancato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale

Bergamo
a partire da 650 € (oppure tre rate, 260 € entro 1 ottobre, 210 € entro 1 dicembre e 1 febbraio)

Brembate di Sopra
Corso di avviamento monosettimanale 450 € con pagamento diretto presso la piscina

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Nuoto Artistico Daniela Quinto 338 5928128 nuotoartistico@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NUOTO

AGONISTICO



2025 - 2026



Allenamenti e partecipazione a gare, a partire da 6 anni d'età

Bergamo presso la piscina dell'Accademia della Guardia di Finanza Piazzetta Marcovigi e presso la piscina del Seminario Viale delle Mura 80

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale a partire da 600 € (oppure tre rate, 260 € entro 1 ottobre, 210 € entro 1 dicembre, 160 € entro 1 febbraio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Nuoto Agonistico Irene Bonora 393 4268943 (solo WhatsApp) nuoto@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NUOTO MASTER



2025 - 2026



Allenamenti e partecipazione a gare,
per adulti a partire dai 20 anni

Bergamo
presso la piscina dell'Accademia della
Guardia di Finanza Piazzetta Marcovigi
Lunedì, martedì e giovedì 20.30-22
Mercoledì 19.15-21
Venerdì 19.15-22
e presso la piscina del Seminario
Viale delle Mura 80
Sabato 9-10.30

Seriate presso la piscina Aquamore
Via Deco' e Canetta 57
Mercoledì 20-21.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 500 €
(oppure due rate, 310 € entro
1 ottobre, 210 € entro 1 dicembre)

Info Nuoto Master Valter Brignoli 338 5059075 nuoto.master@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NUOTO CORSI ADULTI



2025 - 2026



Corsi di nuoto per adulti
a partire dai 18 anni

Bergamo presso la piscina
dell'Accademia della Guardia di Finanza
Piazzetta Marcovigi

Mercoledì e venerdì 21-22

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 400 €
(oppure due rate da 210 €,
entro 1 ottobre e 1 dicembre)

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Nuoto Master Valter Brignoli 338 5059075 nuoto.master@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

NUOTO CORSI MINORENNI



2025 - 2026



Corsi di nuoto dai 6 anni, principianti, intermedio, avanzato

Bergamo presso la piscina dell'Accademia della Guardia di Finanza Piazzetta Marcovigi

Sabato 16.30-17.15 17.15-18

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smancato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 320 € (oppure 20/09/2025-24/01/2026 180 € e 31/01-13/06/2026 180 €)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Nuoto Corsi Rossella Giassi 371 5212398 solo WhatsApp segreteria@cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato

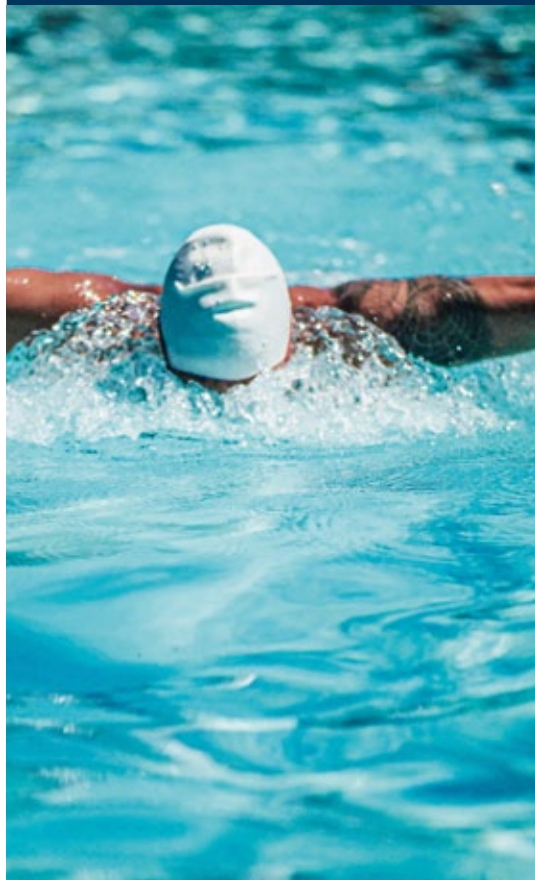


CUS BERGAMO

NUOTO LIBERO



2025 - 2026



Bergamo presso la piscina
dell'Accademia della Guardia
di Finanza Piazzetta Marcovigi

Lunedì 21-22
Martedì e giovedì 20-21

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
bisettimanale 300 €, monosettimanale
180 €

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Nuoto Libero Rossella Giassi 371 5212398 solo WhatsApp segreteria@cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO PENTATHLON MODERNO



2025 - 2026



Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56

Azzano San Paolo Via Stezzano 33

Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
Ostacoli + Laser Run 200 € rata unica
(oppure due rate da 110 €, a settembre
e gennaio)

Ostacoli + Laser Run + Scherma 600 €
rata unica (oppure due rate da 310 €,
a settembre e gennaio)

Ostacoli + Laser Run + Nuoto 600 €
rata unica (oppure due rate da 310 €,
a settembre e gennaio)

Ostacoli + Laser Run + Scherma +
Nuoto 800 € rata unica (oppure due
rate da 410 €, a settembre e gennaio)

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Pentathlon Francesco Lo Monaco 338 7130167 pentathlon@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

PALLACANESTRO SPECIAL TEAM



2025 - 2026



BASKET UNIFICATO

Atleti con e senza disabilità intellettiva,
per giocare insieme,
a partire dai 14 anni d'età

Impianti CUS

Dalmine Via Verdi 56

Martedì 19.30-21

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di
tesseramenti e maglia tecnica o tuta
o smanicato o borsa o zaino) per atleti
con disabilità intellettiva e partner
senza disabilità

Quota frequenza stagionale per atleti
con disabilità intellettiva
200 € rata unica (oppure due rate da
110 €, a settembre e gennaio)

Sconto famiglia per più iscritti e
secondo sport

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Sezione Inclusione Mariella Stabilino 338 3833859 inclusione@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

PALLACANESTRO SPECIAL TEAM



2025 - 2026



Che cos'è lo sport unificato?

Lo sport unificato consiste nel fare allenare e giocare insieme formazioni miste di atleti con e senza disabilità intellettiva.

Una delle principali risorse disponibili per una reale inclusione delle persone con disabilità è potere condividere e fare squadra. Nello specifico vengono chiamati atleti i ragazzi con disabilità, partner i ragazzi senza disabilità. Gli uni accanto agli altri compiono un percorso di benessere e crescita fisica, individuale e sociale.

Allenarsi insieme porta a comprendere e a sviluppare aspetti quali la condivisione, l'amicizia e l'autostima, abbattendo le barriere e i pregiudizi che ancora persistono nei confronti delle persone con disabilità e spostando l'attenzione dalla disabilità alla capacità e dall'isolamento al coinvolgimento, riconoscendo e valorizzando la bellezza di essere tutti diversi, ognuno nella propria unicità.

Un'esperienza unica insieme a tecnici preparati.

Info Sezione Inclusione Mariella Stabilino 338 3833859 inclusione@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo messaggi WhatsApp) [cus@unibg.it](https://www.cus@unibg.it)

PALLAVOLO SPECIAL TEAM CUS VB91



2025 - 2026



In collaborazione
con Volley Bergamo 1991

VOLLEY UNIFICATO
Atleti con e senza disabilità intellettiva,
per giocare insieme,
a partire dai 14 anni d'età

Bergamo Piazzetta Marcovigi
presso l'Accademia della Guardia
di Finanza
Mercoledì 19-20.30

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di
tesseramenti e maglia tecnica o tuta o
smanicato o borsa o zaino) per atleti con
disabilità intellettiva e partner senza
disabilità

Quota frequenza stagionale per atleti
con disabilità intellettiva
200 € rata unica (oppure due rate da 110
€, a settembre e gennaio)

Sconto famiglia per più iscritti e secondo
sport
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Sezione Inclusione Mariella Stabilino 338 3833859 inclusione@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



PALLAVOLO SPECIAL TEAM CUS VB91



2025 - 2026



Che cos'è lo sport unificato?

Lo sport unificato consiste nel fare allenare e giocare insieme formazioni miste di atleti con e senza disabilità intellettiva.

Una delle principali risorse disponibili per una reale inclusione delle persone con disabilità è potere condividere e fare squadra. Nello specifico vengono chiamati atleti i ragazzi con disabilità, partner i ragazzi senza disabilità. Gli uni accanto agli altri compiono un percorso di benessere e crescita fisica, individuale e sociale.

Allenarsi insieme porta a comprendere e a sviluppare aspetti quali la condivisione, l'amicizia e l'autostima, abbattendo le barriere e i pregiudizi che ancora persistono nei confronti delle persone con disabilità e spostando l'attenzione dalla disabilità alla capacità e dall'isolamento al coinvolgimento, riconoscendo e valorizzando la bellezza di essere tutti diversi, ognuno nella propria unicità.

Un'esperienza unica insieme a tecnici preparati.

Info Sezione Inclusione Mariella Stabilino 338 3833859 inclusione@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo messaggi WhatsApp) cus@unibg.it

CUS BERGAMO PICKLEBALL



2025 - 2026



Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Martedì e venerdì 21-23

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 180 € rata unica (oppure due rate da 100 €, a settembre e gennaio)
Ospiti ingresso singolo 5 €

La quota di pickleball comprende anche la possibilità di praticare badminton senza ulteriori costi

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Pickleball Sara Marchesini 349 7775198 badminton@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

PUGILATO E DIFESA PERSONALE



2025 - 2026



Bergamo Piazzetta Marcovigi
presso l'Accademia della Guardia
di Finanza

Lunedì e giovedì 20.15-21.30
(principianti e avanzati)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 300 € rata
unica (oppure due rate da 160 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Pugilato Paolo Carissimi 335 5606316 boxing@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

SCHERMA



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e mercoledì 17-20,
venerdì 18-21

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 640 € rata
unica (oppure due rate da 330 €,
a settembre e gennaio)

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Scherma Francesco Lo Monaco 338 7130167 scherma@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO SPORT INVERNALI



2025 - 2026



Quota iscrizione
(comprensiva di tessera Fisi)
Adulti 50 €
Under 10 35 €

Presciistica
Bergamo Valtesse Via Vacha
Sabato 9.30-10.30 per dieci incontri
(25/10, 08-15-22-29/11,
06-13-20-27/12, 03/01) 50 €

Corsi di avviamento e perfezionamento
(due ore di lezione per cinque sabati più
skipass giornaliero)
Adulti 325 €
Studenti UniBg 305 €
Under 10 285 €

Info Sci Paolo Carminati 333 5362195 sci@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

TAEKWONDO



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Martedì e venerdì
18-19.15 Under 12
19.15-20.45 Adulti

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale

Adulti 400 € rata unica (oppure due rate da 210 €, a settembre e gennaio)

Under 12 300 € rata unica (oppure due rate da 160 €, a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Taekwondo Biagio Brunetti 320 8220974 tkd@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

TENNISTAVOLO



2025 - 2026



Impianti CUS,
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì 20-23, mercoledì 14-17,
venerdì 18-23

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 350 € rata
unica (oppure due rate da 185 €,
a settembre e gennaio)

Corsi
1 ora 25 €
8 ore 200 €

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Tennistavolo Giorgio Allieri 347 4197738 tt@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

TIRO CON L'ARCO



2025 - 2026



Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e giovedì 16-21.30
(attività indoor)
Urgnano presso Centro Sportivo Largo
dello Sport (attività outdoor)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale 350 €
rata unica (oppure due rate da 185 €, a
settembre e gennaio)

Ospiti ingresso singolo 10 €,
dieci ingressi 90 €

Personal 1 ora 50 €, 2 ore 90 €
Corso neofiti 6 lezioni 150 €

Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Tiro con l'Arco Mariaraffaella Motta 348 1547111 tiroarco@mail.cusbergamo.it
CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO TRIATHLON



2025 - 2026



Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza

Pista Atletica
Mercoledì 19-20
Piscina
Martedì e giovedì 20.30-22

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota nuova frequenza 190 €
(comprensiva di tessera Fitri, body da
gara, borsa e accesso pista atletica e
piscina come sopra riportato)

Quota rinnovo frequenza 40 €
(comprensiva di tessera Fitri e accesso
pista atletica e piscina come sopra
riportato)

Tessera Fidal 20 € e tessera Fin 15 €

Info Triathlon Bruno Sesti 335 8160274 triathlon@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

TUFFI E ACROBATICA



2025 - 2026



Bergamo piscina del Seminario Viale delle Mura 80 con trampolino per piccoli principianti

Osio Sotto piscina Via delle Industrie 2/B con trampolino regolamentare

Brembate di Sopra piscina Via Locatelli 36 con trampolino per piccoli principianti e palestra Via Sala per acrobatica

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smancato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale a partire da 450 € (oppure due rate, 260 € entro 1 ottobre, 210 € entro 1 dicembre)

Possibilità di frequentare corsi solo tuffi oppure tuffi e acrobatica oppure solo acrobatica

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Tuffi Daniela Quinto 338 5928128 tuffi@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO ULTIMATE FRISBEE



2025 - 2026



Bergamo Piazza Aquileia
Martedì e giovedì 18.30-20
(Corsi minorenni e attività beginners)
20-22.30 (squadra agonistica)

Quota iscrizione 50 € (comprensiva
di tesseramenti e maglia tecnica
o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale
Adulti e minorenni bisettimanale 250 €
rata unica (oppure due rate da 135 €,
a settembre e gennaio)
Minorenni monosettimanale 125 € rata
unica (oppure due rate da 75 €,
a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti
Quota frequenza proporzionalmente
ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Ultimate Davide Rota 370 3135661 ultimate@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053
intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del
praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni,
occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



CUS BERGAMO

WUSHU



2025 - 2026



Impianti CUS

Dalmine Via Verdi 56

Martedì e giovedì 18-19 e 20-21

Quota iscrizione 50 € (comprensiva di tesseramenti e maglia tecnica o tuta o smanicato o borsa o zaino)

Quota frequenza stagionale

Adulti bisettimanale 450 € rata unica (oppure due rate da 235 €, a settembre e gennaio)

Under 12 bisettimanale 390 € rata unica (oppure due rate da 205 €, a settembre e gennaio), monosettimanale 290 € rata unica (oppure due rate da 155 €, a settembre e gennaio)

Sconti famiglia per più iscritti

Quota frequenza proporzionalmente ridotta per inserimenti in corso d'anno

Info Wushu Silvia Lucchetti 347 6272917 wushu@mail.cusbergamo.it

CUS Via Verdi 56 Dalmine 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp) cus@unibg.it

Iscrizioni e pagamenti online su <https://cusbergamo.it/servizi-online/> oppure presso il CUS a Dalmine in Via Verdi 56

Pagamenti anche tramite bonifico IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053 intestato Cus Bergamo Asd (specificando sport praticato e nominativo del praticante). Attenzione: per la detraibilità fiscale delle ricevute dei minorenni, occorre, al momento del pagamento, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



TAI CHI IN ATENE



2025 - 2026



Chiostro grande della sede universitaria
di Sant'Agostino
Mercoledì dalle 17 alle 18.30

L'attività è gratuita per tutti i componenti
della comunità universitaria previo
tesseramento CUS (gratuito per gli studenti)

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) è un'arte marziale interna cinese, ma anche un'antica disciplina per il benessere psicofisico, quindi una tecnica terapeutica e preventiva naturale. Trova le sue fondamenta nella cultura tradizionale cinese: il taoismo, la medicina, il Kung Fu e il Chi Kung. Per questi motivi offre numerosi benefici per la salute, sia fisica che mentale. Tra i principali, si possono indicare il miglioramento dell'equilibrio mentale, della capacità di concentrazione e della forza muscolare, oltre alla riduzione dello stress e dell'ansia. La pratica del Tai Chi può anche aiutare a potenziare la consapevolezza del proprio corpo e, in termini medici occidentali, stimolare la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di riorganizzarsi formando nuove connessioni neurali, così come rafforzare la flessibilità cognitiva. Attività quindi particolarmente utile a tutti gli universitari.

Il corso è rivolto ai principianti di tutte le età che frequentano l'Università di Bergamo, studenti, tecnici-amministrativi, ricercatori e docenti, ma anche a coloro, avanzati, che volessero riprendere a praticare.

Il corso è tenuto da Leonida Tedoldi, docente di Storia delle relazioni internazionali dell'Università di Bergamo, ma soprattutto da tempo allievo del maestro Gabriele Filippini dell'Associazione Wu Wei Scuola di Tuina e Qigong di Brescia (Scuola Wang Wei Guo). Negli ultimi anni ha seguito seminari e lezioni dei maestri Jean Michel Coudart (Tui Shou), Marco Gitti (forma) e Wen Zhong You (Qigong).

CNU CAMPIONATI NAZIONALI UNIVERSITARI

I CNU sono una manifestazione di rappresentativa che mette a confronto, nelle varie discipline sportive, i migliori atleti iscritti agli atenei nazionali, attraverso i rispettivi CUS.

In pratica tutti gli studenti che praticano attività agonistica di livello possono rappresentare l'Università di Bergamo in questo sentito confronto con le altre sedi.

I CNU invernali, per lo sci, si tengono ogni anno tra febbraio e marzo.

I CNU primaverili, per gli altri sport, si svolgono tra fine maggio e inizio giugno (atletica leggera, canoa, canottaggio, judo, karate, lotta, scherma, taekwondo, tennis, tennistavolo, tiro a segno, tiro a volo, triathlon e fasi finali di calcio, calcio a cinque, pallacanestro, pallavolo, rugby a sette - per gli sport a squadra soltanto 8 CUS accedono alle fasi finali attraverso turni di qualificazione nei mesi precedenti).

In ogni edizione dei CNU, in base a quanto deciso dalla sede organizzatrice, oltre alle discipline sportive ricorrenti di cui sopra si svolgono competizioni anche in altri sport, quali per esempio arrampicata sportiva, basket 3x3, beach volley, padel e altri ancora.

Gli studenti vincitori di medaglie ai CNU verranno premiati dall'Università con il rimborso delle quote d'iscrizione. In particolare vincere una medaglia d'oro ai Campionati Nazionali Universitari comporta l'integrale rimborso del contributo omnicomprensivo versato (esclusa tassa regionale per il diritto allo studio e marca da bollo). La medaglia d'argento ai CNU è premiata con il rimborso al 50% e quella di bronzo al 25%. Anche il podio, in qualsiasi posizione, ai Campionati Europei o Mondiali Universitaria riceve il rimborso totale.

Per ogni informazione sui Campionati Nazionali Universitari e per essere messi in contatto con i selezionatori delle singole discipline sportive scrivere a cus@unibg.it.



DOPPIA CARRIERA PER STUDENTI ATLETI

L'Università degli studi di Bergamo ha approvato uno specifico programma Dual Career, per consentire agli studenti atleti di livello di conciliare la carriera sportiva con lo studio universitario, attraverso specifici interventi, tra cui:

- possibilità di immatricolazione in regime di tempo parziale, con un contributo onnicomprensivo ridotto e con attività e crediti didattici ripartiti in periodi più lunghi, pur rimanendo in corso;
- tutorato amministrativo e per l'accesso ai servizi, tirocini e stage;
- servizio di supporto (non didattico) alla preparazione degli esami (informazioni sui programmi d'esame, testi e dispense, assistenza in caso di problematiche sulla data d'esame per impegni sportivi, ecc.);
- possibilità di sospensione temporanea degli studi per un anno per importanti impegni sportivi;
- libero accesso agli impianti sportivi universitari.

Il programma si rivolge a tutti i nuovi immatricolati, ai già iscritti e a chi intenda riprendere gli studi universitari: l'ammissione avviene mediante valutazione del curriculum sportivo.

Info dettagliate sul programma su <https://www.unibg.it/studiare/iscriversi/tipi-iscrizione/programma-universitario-studenti-atleti-doppia-carriera>

Per assistenza gli interessati possono scrivere a cus@unibg.it.



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA



2025 - 2026



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



SERGIO CAVALIERI

**Magnifico Rettore dell'Università
degli studi di Bergamo**

Il progetto, sviluppato negli ultimi 10 anni dal CUS Bergamo, rientra a pieno titolo nelle attività legate alla responsabilità sociale dell'Università, nella cosiddetta "Terza Missione", che consiste nella divulgazione delle conoscenze accademiche nella società in cui l'Ateneo vive. Proprio per promuovere e alimentare il legame dell'Università con il territorio e i soggetti che ne fanno parte, e mettere l'Ateneo in rete con enti pubblici e privati come Comuni e Associazioni, nella direzione di consolidare l'idea del campus diffuso in città fino alla Provincia, nasce e cresce di anno in anno la cooperazione di UniBg con il CUS Bergamo per la promozione dell'Attività Fisica Adattata, che ora si avvale anche della collaborazione diretta con il corso

di laurea in Scienze Motorie e Sportive, grazie al percorso virtuoso che consente ai nostri studenti di mettere in atto le proprie competenze, acquisite durante la frequenza del corso di studi, proprio presso il Centro Universitario Sportivo.

.....



PASQUALE GANDOLFI

Presidente della Provincia di Bergamo

C'è una grande differenza tra "invecchiare" e "invecchiare bene", un tema che anche alla luce dei processi demografici in corso assume sempre più importanza e che deve essere considerato con attenzione e da molteplici punti di vista.

Il progetto di ginnastica preventiva adattata ha già dimostrato le sue potenzialità ed è con grande orgoglio che la Provincia di Bergamo sostiene l'edizione di quest'anno. Un'iniziativa capace di offrire potenzialmente a tutti i cittadini bergamaschi over 65, grazie alla collaborazione tra diversi enti del territorio, la possibilità non solo di mantenersi in forma e in salute, prevenendo eventuali malattie, ma anche occasioni di socialità, tra coetanei e, al contempo, tra generazioni diverse vista la presenza di giovani istruttori.

Ringrazio tutti coloro che si sono adoperati e si adopereranno per questo progetto così importante, spero davvero che i Comuni della nostra provincia, insieme agli organizzatori, possano offrire questa opportunità e invito i cittadini a coglierla.



MARCELLA MESSINA

Presidente del Collegio dei Sindaci di ATS Bergamo e Assessora alle Politiche Sociali, Longevità, Salute, Sport del Comune di Bergamo

I cittadini over 65 nel nostro territorio sono sempre più numerosi e necessitano di progettualità dedicate perché il tipo di invecchiamento è difforme: c'è un invecchiamento attivo ma ci sono anche situazioni di fragilità, a cui questo progetto si rivolge.

Il tema, di assoluto rilievo sia sul piano sanitario sia su quello sociale, ci impegna a guardare alla longevità con un cambio di prospettiva, quella in cui la popolazione anziana diventa protagonista della propria vita, attenta alla cura di sé e del proprio benessere psicofisico, partecipe nella comunità in cui vive.

Un approccio, questo, finalizzato soprattutto a favorire i processi di invecchiamento attivo, prevenire e

contrastare le esperienze di solitudine e di decadimento delle facoltà, fisiche e cognitive, che ne conseguono. L'attività sportiva, in questo senso, rappresenta certamente un'occasione importante di prevenzione e attivazione di queste positive dinamiche individuali e sociali, oltre che di stili di vita di qualità e valore.

.....



MASSIMO GIUPPONI

Direttore Generale dell'Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo

Quest'attività promossa dal CUS è assolutamente coerente e adeguata ai bisogni di una fascia di popolazione, gli over 65 con limitazioni di autonomia, i quali non sono in condizioni di aderire ad altre iniziative di prevenzione sul territorio, quali per esempio i nostri gruppi di cammino o la ginnastica dolce. Il progressivo aumento dei cittadini di questa fascia di età ci dice che la strada della miglior qualità di vita possibile anche attraverso l'attività motoria è una delle strategie vincenti sul lungo periodo. Ma non solo.

Essere in salute in età avanzata vuol dire anche prevenire diverse malattie, approcciandosi alle prestazioni sanitarie per i controlli di routine o per la fondamentale adesione allo Screening, che ricordo ATS

Bergamo propone gratuitamente, senza ricetta e con l'appuntamento già fissato. Così aiutiamo sotto diversi e funzionali aspetti il territorio, supportiamo l'attività dei Medici di Famiglia e favoriamo un importante ritorno per tutto il Sistema Paese.



FRANCESCO LOCATI

**Direttore Generale dell'Azienda Socio Sanitaria
Territoriale Papa Giovanni XXIII**

Le evidenze scientifiche dicono che l'attività fisica aiuta a mantenere l'indipendenza funzionale e prevenire le patologie croniche dell'invecchiamento. Una regolare attività fisica contribuisce al controllo dell'ipertensione e del colesterolo, riduce il rischio di osteoporosi, permette di migliorare l'autonomia dell'anziano, aiuta a prevenire le cadute e produce effetti positivi a livello psicologico e sulla qualità della vita in generale. Il concetto di "invecchiamento attivo" – introdotto dall'OMS 20 anni fa

– va però ben oltre la prevenzione. Da una fase dell'esistenza considerata come epoca segnata da bisogni e fragilità, la terza età va oggi considerata una risorsa per la società. Questo ci porta a valorizzare le competenze fisiche, intellettive, lavorative e sociali dei più anziani. È la filosofia del nostro approccio di intervento sociosanitario. Siamo attenti alle politiche attive, che fanno parte del nostro costante processo di ridefinizione a partire dall'analisi dei bisogni – non sempre coincidenti e sovrapponibili – degli abitanti del capoluogo e dei comuni dell'hinterland da una parte e del territorio montano e vallare dall'altra. Per tutti questi motivi la ASST Papa Giovanni XXIII crede molto in questa iniziativa promossa dall'Università attraverso il Centro Universitario Sportivo, in sinergia con i Comuni e tutti i nostri partner nel progetto.

.....



GIOVANNI PALAZZO

**Direttore Generale dell'Azienda Socio Sanitaria
Territoriale Bergamo Ovest**

L'iniziativa promossa dal CUS è molto importante per la nostra società, poiché supporta una fascia di popolazione che oggi, come in passato, rappresenta una risorsa per la famiglia e per l'intera collettività. La pratica della regolare attività fisica è un toccasana per la salute e con il passare degli anni aumenta di valore, in quanto aiuta a contrastare il logoramento a cui l'organismo va incontro nel tempo. La ginnastica preventiva adattata porta all'allungamento della prospettiva di vita, favorisce la socialità ed evidenzia benefici sull'umore, portando ad avere riflessi positivi sul mantenimento delle capacità cognitive, aspetti non trascurabili per il benessere della nostra società.

Per fornire un valido supporto alla popolazione è importante creare rete tra le strutture del territorio ASST Bergamo Ovest ha infatti in essere progetti e collaborazioni con più realtà, al fine di offrire alla comunità la migliore qualità di sostegno.



MARCO PASSARETTA

**Direttore Generale dell'Azienda Socio Sanitaria
Territoriale Bergamo Est**

L'attività fisica regolare, oltre a garantire numerosi benefici, migliora la salute fisica e mentale. Tra i principali vantaggi il miglioramento della salute cardiovascolare, il rafforzamento muscolare e osseo, l'aumento della mobilità e della flessibilità, il controllo del peso corporeo, numerosi benefici per la salute mentale e un generale incremento del benessere psicofisico. In molti comuni del territorio dell'ASST Bergamo Est il CUS, nell'ambito del progetto di ginnastica preventiva

adattata, propone numerosi corsi sportivi con l'obiettivo di raggiungere il maggior numero di cittadini e spronare anche le persone con uno stile di vita sedentario ad effettuare attività fisica costante. L'ASST Bergamo Est, in collaborazione con ATS Bergamo e le altre ASST provinciali, nell'ambito delle politiche regionali sulla prevenzione, sostiene concretamente iniziative e attività di promozione della salute.

L'attivazione di laboratori permanenti coinvolge trasversalmente tutti gli stakeholder del territorio e permette una mappatura delle attività esistenti, incrementando laddove necessario progetti di attività fisica e di movimento attivo, soprattutto in comuni montani o periferici del territorio della nostra ASST.

.....



GUIDO MARINONI

**Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e
Odontoiatri della Provincia di Bergamo**

L'attività fisica è uno degli elementi essenziali per una vita in salute. Le recenti "Linee guida sull'attività fisica e sul comportamento sedentario" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ribadiscono e raccomandano, per gli over 65, circa 150-300 minuti a settimana di attività aerobica moderata e, per i più allenati, una combinazione tra i 70 e i 150 minuti di attività di intensità moderata e vigorosa. Esiste, inoltre, una fascia di popolazione anziana che necessita di esercizi adeguati alle specifiche condizioni fisiche – ad esempio rafforzando la prevenzione delle cadute, intervenendo sui problemi posturali, evitando ogni possibile rischio correlato ad una potenziale fragilità – a cui è più direttamente rivolta questa proposta che abbiamo

condiviso da subito. Un'attività fisica regolare, come quella della ginnastica preventiva adattata, è la chiave per prevenire e gestire le malattie cardiache, l'ictus, il diabete e il cancro. E può evitare i sintomi di depressione e ansia, ridurre il declino cognitivo, aumentare la memoria. In una parola, con il valore aggiunto della "socializzazione", migliora la qualità della vita.



SIMONE RUGGERI

Presidente dell'Ordine della Professione Sanitaria di Fisioterapista di Bergamo

L'Ordine dei Fisioterapisti di Bergamo sostiene e promuove questo progetto per favorire un invecchiamento attivo e una migliore qualità di vita dei cittadini over 65. L'attività fisica, svolta con regolarità, è infatti fondamentale per prevenire e gestire patologie croniche e ridurre l'insorgenza di situazioni di fragilità, garantendo un maggiore benessere e una migliore qualità della vita delle persone.

Tale attività fisica, per essere sicura ed efficace, deve essere sempre adattata alle capacità psico-fisiche ed alle eventuali patologie del singolo cittadino. Il fisioterapista, professionista esperto di movimento, prevenzione e cura, valuta quindi le capacità motorie, rileva l'eventuale bisogno di fisioterapia per ridurre, per esempio, il rischio di cadute o l'insorgenza di problemi posturali e, in collaborazione con il professionista laureato in scienze motorie, definisce il livello di esercizi e movimenti più adatto. Questa attività ludico-ricreativa, nata dalla sinergia tra professionisti sanitari (MMG e fisioterapisti) e non (laureati in scienze motorie), risulta vincente per la salute, il benessere psico-fisico e la qualità di vita e per il Servizio Sanitario Nazionale, con una riduzione della spesa sanitaria.

.....



MARCO DONADONI

Presidente HServizi Spa

Un'iniziativa lodevole con molteplici valenze, infatti le attività non sono solo finalizzate a migliorare il benessere psico fisico in questa fascia d'età, ma soprattutto diventano fondamentali per tessere o consolidare i legami sociali che la nostra società, ormai atomizzata, sta trascurando; riuscire a coinvolgere questa generazione, che ha avuto un ruolo fondamentale per lo sviluppo del Paese, è importante anche per la trasmissione culturale di un immenso patrimonio di esperienze che rischia altrimenti di dissolversi rapidamente.

All'interno dei centri sportivi o nei vari spazi dedicati, relazionandosi con gli istruttori e con il contesto, si crea un legame intergenerazionale in cui possono essere tramandati diversi aspetti legati alle nostre radici culturali. Gli Enti locali, promuovendo ed agevolando questo percorso, hanno l'opportunità di poter rimettere al centro l'anziano, affrontando le diverse esigenze sotto vari aspetti, mettendosi in ascolto e cercando di valorizzare la loro capacità di sapersi raccontare.

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

A chi è rivolta

- Uomini e donne ultrasessantacinquenni che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata.

A cosa serve

- Mantenere il fisico in forma per prevenire le patologie dell'età.
- Aumentare la forza degli arti inferiori utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per ridurre il rischio di cadute.

Come si svolge

- Nel corso vengono proposti esercizi accessibili a tutti che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita.
- Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di test volti al monitoraggio delle competenze motorie e dell'autonomia fisica.

**INQUADRA
IL QR CODE
E GUARDA
IL VIDEO**



DOVE E QUANDO

Dove

- Il corso si tiene presso le sedi individuate dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto.

Frequenza e durata

- Sedute di un'ora per due volte (non consecutive) alla settimana.

CHI VI ASSISTE

- Personale laureato o laureando in scienze motorie e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- Fisioterapista e medico (supervisione).





ISCRIZIONE E COSTI

Costi

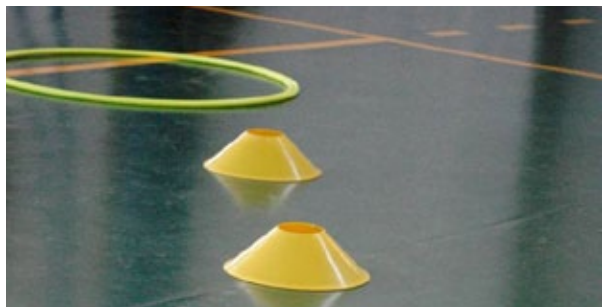
- Tesseramento annuale 10 €
- Quota frequenza mensile 15 € con pagamento trimestrale

Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto.

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare idonea prescrizione o certificazione medica.



IL PROGETTO

Ginnastica Preventiva Adattata è un progetto promosso dal Centro Sportivo dell'Università di Bergamo con ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Ovest, ASST Bergamo Est, Ordine dei Medici e dei Fisioterapisti.

Siamo a disposizione per attivare corsi in tutti i Comuni della Provincia di Bergamo: basta una sala sufficientemente grande per organizzarne uno. Non servono palestre e non ci sono altri costi oltre quelli d'iscrizione.

Per ulteriori informazioni e contatti
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
 371 5212398 solo WhatsApp
www.cusbergamo.it/afa

ALBINO

- DOVE** Centro Sportivo Rio Re
Via Rio Re 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.30-15.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ALBINO

ALMÈ

- DOVE** Sala Civica
Piazza Lemine 5
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ALMÈ



ANTEGNATE

- DOVE** Palasport Comunale
Via Donizetti
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ANTEGNATE

ARCENE

- DOVE** Palestra Centro Diurno "La Madonnina"
Piazza del Donatore
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
10.45-11.45 o 14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
ARCENE

AZZANO S. PAOLO

- DOVE** Sala Danza Scuola Secondaria
Via Verdi 1/A
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
8.15-9.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL CONTRIBUTO DI



COMUNE DI
AZZANO S. PAOLO
Assessorato ai
Servizi Sociali

BAGNATICA

- DOVE** Centro Sportivo
Via Portico 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BAGNATICA

BERGAMO BORGO PALAZZO

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Borgo Palazzo
Via Vivaldi 5
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO CARNOVALI

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Carnovali
Via dei Carpinoni 18
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO GRUMELLO AL PIANO

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Grumello al Piano
Via Madonna dei Campi 3
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO LORETO

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Loreto
Via Pasteur 1
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO REDONA

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Redona
Via Leone XIII 27
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO VILLAGGIO DEGLI SPOSI

- DOVE** CTE Centro Tutte le Età Villaggio degli Sposi
Via Cantù 2
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9.15-10.15 o 10.15-11.15 o 11.15-12.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BIANZANO

- DOVE** Palestra Comunale
Via degli Orti
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
BIANZANO

BOLGARE

- DOVE** Sede del Gruppo Alpini
Via Manzoni 17
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BOLGARE



COMITATO
PENSIONATI ED
ANZIANI BOLGARE

BOLTIERE

- DOVE** Palazzetto Atleti Azzurri d'Italia
Via Tiziano Vecellio
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BOLTIERE

BONATE SOPRA

- DOVE** Centro Servizi "A. Roncalli"
Via Principe Umberto 28
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BONATE SOPRA

COMITATO
PENSIONATI
ED ANZIANI
BONATE SOPRA

BOTTANUCO

- DOVE** Sala Polivalente
Via Papa Giovanni XXIII 25
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
8.15-9.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Segreteria del Comune 035 907191

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
BOTTANUCO

BREMBATE SOPRA

- DOVE** Fondazione Casa Serena
Via Papa Giovanni XXIII 4
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
BREMBATE SOPRA

IN COLLABORAZIONE CON



BRUSAPORTO

- DOVE** Centro Sociale
Via Regina Elena 6
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CO-ORGANIZZATO CON



COMUNE DI
BRUSAPORTO
Assessorato alle
Politiche Sociali

CALCINATE

- DOVE** Centro Culturale Don Sergio Colombo
Piazza S. Rocco 1
- QUANDO** LUNEDÌ e VENERDÌ
9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI CALCINATE

IN COLLABORAZIONE CON



Via Dante (centro sociale)
CALCINATE (BG)

CALUSCO D'ADDA

- DOVE** Centro Anziani
Via Volta 269
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ
14-15 o 15-16
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CALUSCO D'ADDA

CALVENZANO

- DOVE** Cooperativa Agricola
Via Caravaggio 7
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
11.15-12.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CAPRINO BERGAMASCO

- DOVE** Oratorio di Celana
Via Papa Giovanni XXIII 33
- QUANDO** Giorni e orari in definizione
alla data di stampa
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE
CON IL GRUPPO
"NOI CON VOI"

COMUNE DI
CAPRINO BERGAMASCO

CAROBBIO DEGLI ANGELI

- DOVE** Palestra Centro Autismo (ex Scuola Infanzia)
Via Marconi, 32
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CAROBBIO DEGLI ANGELI

CASAZZA

- DOVE** Sala Polivalente Scuola Primaria
Via Broli 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Biblioteca Comunale 035 816012

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CASAZZA

CAVERNAGO

- DOVE** Palestrina Comunale "Renato Barborini"
Via Verdi 1
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8-9 o 9-10
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CAVERNAGO



CAZZANO S. ANDREA

- DOVE** Palestra Scuola Primaria
Via Tacchini 2
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
8.15-9.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CAZZANO S. ANDREA

CHIGNOLO D'ISOLA

- DOVE** Oratorio Sala Specchi / Aula Azzurra
Via IV Novembre 4
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
11.15-12.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CHIGNOLO D'ISOLA



CHIUDUNO

- DOVE** Centro Anziani
Via Rili 3
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CHIUDUNO

CENTRO
ANZIANI
CHIUDUNO

CISERANO

- DOVE** Centro Civico
Piazza della Pace
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Pubblica Istruzione, Cultura, Servizi sociali
035 883108 int. 2

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CISERANO



CIVIDATE AL PIANO

- DOVE** Centro socio culturale "A. Moro"
Sala "grigia" piano terra - Via Ospedale 40
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30 o 9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Scuola e Cultura 0363 946452
Associazione Dottor Eugenio Suardi
380 7944475

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CIVIDATE AL PIANO



COMUN NUOVO

- DOVE** Casa delle Associazioni
Via Marconi
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
9.30-10.30 o 10.30-11.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
COMUN NUOVO

CORTENUOVA

- DOVE** Centro Sociale Pensionati
Via Marconi 3
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14-15 o 15-16
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Dottor Eugenio Suardi
380 7944475

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CORTENUOVA



CENTRO SOCIALE
PENSIONATI
DI CORTENUOVA

CREDARO

- DOVE** Oratorio
Via San Francesco d'Assisi 25
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CREDARO



CURNO

- DOVE** Centro Polifunzionale Felicità
e Palestrina della Palazzina del Donatore
- QUANDO** Centro Felicità LUNEDÌ 9-10 o 10-11
Palazzina Donatore MERCOLEDÌ 9-10 o 10-11
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CURNO



DALMINE

- DOVE** Centro Diurno Anziani
Viale Locatelli 4
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CITTA' DI DALMINE

ENDINE GAIANO

- DOVE** Sala Consiliare Municipio
Via Nullo 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ENDINE GAIANO

FILAGO

- DOVE** Palestrina Scuola Secondaria
via Don Milani
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
11.00-12.00
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
FILAGO



Biblioteca comunale
"Ermanno Olmi"



Sede di Filago - Marne

GAZZANIGA

- DOVE** Salone Centro Sociale
Via Dante 62
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
11.15-12.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
GAZZANIGA

GRUMELLO DEL MONTE

- DOVE** Palestra (sotto il palazzetto)
Via Belotti 41
- QUANDO** LUNEDÌ e VENERDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30 o 14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
GRUMELLO DEL MONTE

CENTRO SOCIALE
PENSIONATI
ED ANZIANI
GRUMELLO
DEL MONTE

LALLIO

- DOVE** Centro Sociale terza età "Suor Danielangela Sorti"
Via S. Bernardino 11
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
15.30-16.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
LALLIO

LEVATE

- DOVE** Sala Civica
Piazza Amedeo Duca d'Aosta
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15 o 15-16 o 16-17
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
LEVATE

MADONE

- DOVE** Auditorium Polo Scolastico
Via Donadoni 4/1
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Madone 035 991174

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
MADONE

MAPELLO

- DOVE** Associazione Pensionati "San Michele"
Via Caravina 7
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MAPELLO



Associazione
Comunale Pensionati
S. Michele e Gruppo
Volontari O.D.V.

MARTINENGO

IN COLLABORAZIONE CON

- DOVE** Palestra di Via Luoghi (adiacente Scuola Primaria)
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



MEDOLAGO

CON IL PATROCINIO DI

- DOVE** Palestrina Centro Culturale "A. Rosmini"
Via Manzoni 30
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.45-11.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



MONTELO

IN COLLABORAZIONE CON

- DOVE** Centro Anziani
Via S. Antonino 5
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ
9.10-10.10
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



MORNICO AL SERIO

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON

- DOVE** Oratorio
Via Verdi 2 (entrata lato via Bergamo)
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Dottor Eugenio Suardi
380 7944475



MOZZO

- DOVE** Palestrina Scuola Media
Via Piatti
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.15-10.15 o 10.15-11.15 o 11.15-12.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MOZZO

ORIO AL SERIO

- DOVE** Palazzetto dello Sport
Via Marconi 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Orio al Serio
035 4203204-4203213

PROMOSSO DA



Assessorato alle
Politiche Sociali

OSIO SOPRA

- DOVE** Casa Archi (Centro Ricreativo)
Vicolo Mangili
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9-10 o 10-11
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
OSIO SOPRA



OSIO SOTTO

- DOVE** Palestra Scuola Secondaria
Via XXV Aprile
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
13.30-14.30 o 14.30-15.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
OSIO SOTTO

PALADINA

- DOVE** Sala ex Consiliare Municipio
Piazza Vittorio Veneto 1
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PALADINA

PALAZZAGO

- DOVE** Oratorio
Via Cà Curti 1
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.15-9.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Istruzione e Servizi Sociali 035 551261 int. 3 o 1

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PALAZZAGO



PALOSCO

- DOVE** Associazione GAIA presso il Centro Polifunzionale
Piazza Castello 14
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15 o 15-16 o 16-17
MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Gruppo GAIA 348 7488686
Ufficio Segreteria Comune 035 845046 int. 3

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PALOSCO



PEDRENGO

- DOVE** Palestra Oratorio
via De Gasperi
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.45-10.45 o 10.45-11.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Dottor Eugenio Suardi 380 7944475
Ufficio Servizi Sociali 035 661027

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PEDRENGO



PONTE S. PIETRO LOCATE

IN COLLABORAZIONE CON

- DOVE** Centro Pensionati "T. Maestroni"
Via Don Allegrini 12
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10-11
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



PONTE S. PIETRO PALAPONTE

CON IL PATROCINIO DI

- DOVE** PalaPonte
Via San Marco
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



PONTERANICA

CON IL PATROCINIO DI

- DOVE** Palestra Centro Vivace
via Papa Giovanni XXIII 10
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Ponteranica 035 571026 int. 6/1



PONTIROLO NUOVO

IN COLLABORAZIONE CON

- DOVE** Centro Polivalente "S. Pertini"
Via Pascoli 1
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it



PREDORE

- DOVE** Centro Famiglia e Anziani
Via Foresti 6
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.30-11.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CENTRO FAMIGLIA E
ANZIANI PREDORE

PRESEZZO

- DOVE** Sala Polifunzionale "L. Gelmi"
Via Moioli
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.15-9.15 o 9.15-10.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PRESEZZO

PUMENENGO

- DOVE** Oratorio
Via Roma
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
15.15-16.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Anna 339 6434403

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PUMENENGO

RANICA

- DOVE** Centro Culturale "R. Gritti" (primo piano)
Passaggio Sciopero di Ranica 1909
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14-15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
RANICA

RANZANICO

- DOVE** Palazzo Re
Vicolo Federici
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



CENTRO FAMIGLIA E
RANZANICO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE
SAN BERNARDINO

ROMANO DI LOMBARDIA

- DOVE** Sala Palazzo dei Muratori
Via Rubini 19
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CITTÀ DI
ROMANO DI LOMBARDIA



Associazione Anziani e
Pensionati G.B. Rubini di
Romano di Lombardia

RONCOLA

- DOVE** Palestra Comunale
Via Roncola Bassa
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.45-10.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
RONCOLA

IN COLLABORAZIONE CON



SAN PAOLO D'ARGON

- DOVE** Oratorio
Via dei Benedettini 5
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Centro Diurno Anziani 328 4603126 (Ugo)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SAN PAOLO D'ARGON

IN COLLABORAZIONE CON



SAN PELLEGRINO TERME

- DOVE** Centro Anteias
Via Belotti 3
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON

Communitas Sancti Peregrini



COMUNE DI
SAN PELLEGRINO TERME

SARNICO

- DOVE** Associazione Anziani e Pensionati
Via Libertà 37
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.15-9.15 o 9.15-10.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Anziani e Pensionati 035 910912

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



SCANZOROSCIATE

- DOVE** Palazzetto dello Sport
Via Ambrosoli
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SCANZOROSCIATE

SERiate

- DOVE** Palestra Scuola Secondaria "Monsignor Carozzi"
Via Lombardia (zona Cimitero)
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14.15-15.15 o 15.15-16.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Seriate Ufficio Servizi Sociali
035 304221

IN COLLABORAZIONE CON



SOLZA

- DOVE** Area Feste
Via Rossini
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9-10
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SOLZA

SOTTO IL MONTE

- DOVE** Sala dell'ex Biblioteca
Via Monasterolo
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ
9-10
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CITTÀ DI
SOTTO IL MONTE
GIOVANNI XXIII

SPIRANO

- DOVE** Palestra di Via Sant'Antonio
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.45-11.45
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SPIRANO



STEZZANO

- DOVE** Centro socioculturale "Il Cascinetto"
Via Mascagni 13
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Segreteria APAS 035 4540471

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
STEZZANO



SUISIO

DOVE Palestra Ginnica
Via Manzoni 2

QUANDO MARTEDÌ e VENERDÌ
10.15-11.15

INFO CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SUISIO

TELGATE

DOVE Sala Civica Centro Polivalente Mons. Biennati
Via Roma 48/50

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.15-11.15

INFO CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Telgate Ufficio Servizi Sociali
035 830121 int. 2

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI TELGATE
Assessorato
ai Servizi Sociali

TERNO D'ISOLA

DOVE Casa Bravi Sala Ghisleni
Via Bravi

QUANDO LUNEDÌ e GIOVEDÌ
10.30-11.30

INFO CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Terno d'Isola (Roberta Dossi)
035 4940001 int. 7

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TERNO D'ISOLA

TORRE BOLDONE

DOVE Palasport
Piazza del Bersagliere

QUANDO MARTEDÌ e VENERDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12 o 12-13

INFO CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TORRE BOLDONE

TORRE DE' BUSI

- DOVE** Palestra Scuola Primaria di San Gottardo
Via Leonardo Da Vinci 10
- QUANDO** Giorni e orari in definizione
alla data di stampa
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TORRE DE' BUSI

TRESCORE BALNEARIO

- DOVE** Palazzetto dello Sport
Via Suardi 16
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Trescore Balneario Ufficio Sport
035 955670

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TRESCORE BALNEARIO

TREVIGLIO

- DOVE** Oratorio S. Francesco
Via Milano 17
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



ORATORIO
S. FRANCESCO

TREVIOLO

- DOVE** Sala Civica Frazione Albegno
Via Risorgimento 32
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9.30-10.30 o 10.30-11.30
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TREVIOLO

VAL BREMBILLA

- DOVE** Ex scuola di Laxolo
Piazza S. Eurosia 13
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
11.00-12.00
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
VAL BREMBILLA

VALBREMBO

- DOVE** Sala Fitness
Via Don Milani 2
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
8.15-9.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
VALBREMBO

VILLA D'ADDA

- DOVE** Palestra Scuole Medie
Via Casargo
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.15-15.15
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
VILLA D'ADDA



VILLA D'ALMÈ

- DOVE** Sala Polifunzionale
Via Monte Bastia 10
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
VILLA D'ALMÈ

ZANICA

IN COLLABORAZIONE CON

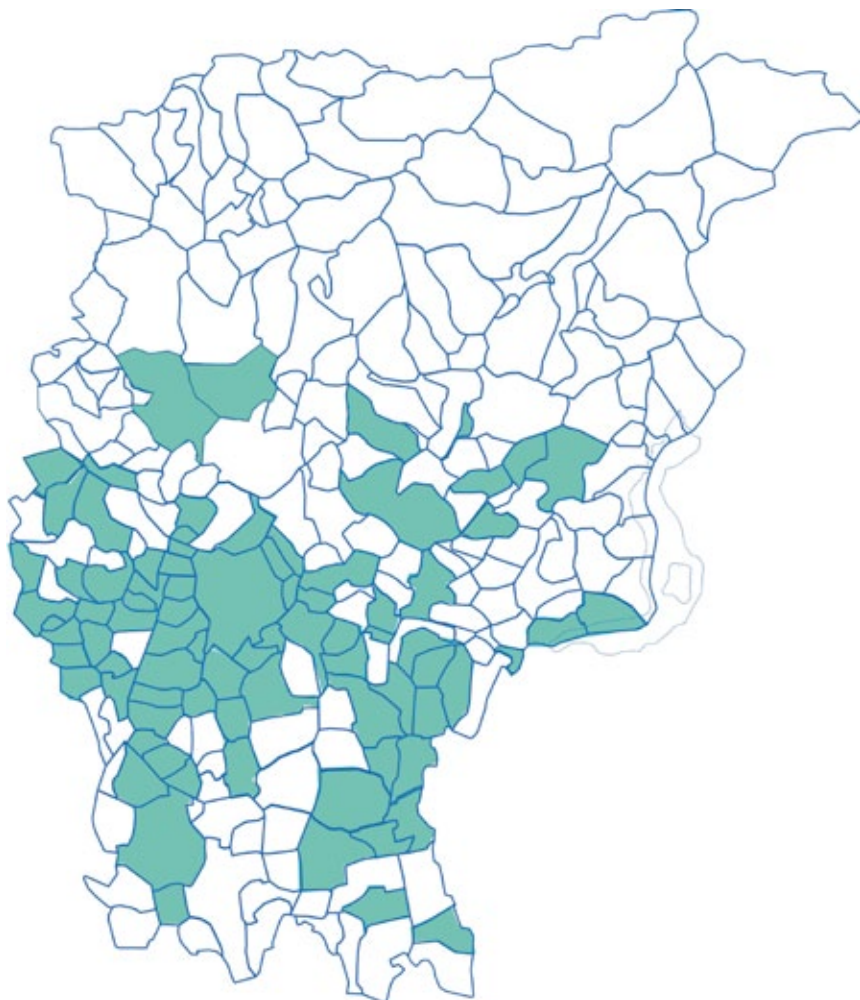
- DOVE** Punto d'incontro
Via Padre Davide 2
- QUANDO** LUNEDÌ e VENERDÌ
8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
- INFO** CUS 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Zanica 035 4245820/822



COMUNE DI
ZANICA



DOVE SIAMO



CON IL PATROCINIO DI



ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



Il CUS Bergamo è un'Associazione Sportiva Dilettantistica con personalità giuridica riconosciuta ed opera sulla base degli indirizzi e dei programmi del Comitato per lo Sport dell'Università degli studi di Bergamo.

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO

Comitato per lo Sport Universitario

Prof Francesco
Lo Monaco
Delegato del Rettore per le
attività sportive e i rapporti
con il CUS
Presidente

Dott.ssa Michela Pilot
Direttore Generale
dell'Università

Dott. Claudio Bertoletti
Dott. Giuseppe Ventre
Rappresentanti FederCUSI

Giulia Camotti
Christian Manzari
Rappresentanti
degli studenti

CUS BERGAMO

Consiglio Direttivo

Dott. Claudio Bertoletti
Presidente
Prof.ssa Rosella
Giacometti
Vice Presidente
Avv. Attilio Belloli
Vice Presidente

Prof.ssa Daniela Andreini
Prof.ssa Francesca Pasquali
Prof. Renato Redondi
Consiglieri nominati
dal Rettore

Dott. Marco Bonomelli
Prof.ssa Federica Burini
Prof. Antonio Ferramosca
Prof.ssa Stefania Maci
Prof.ssa Manuela C. Moroni
Prof. Stefano Tomelleri
Consiglieri

Dott. Giuseppe Ventre
Segretario Generale
Tesoriere

CUS BERGAMO

Collegio dei Revisori dei Conti

Prof. Giacomo Maurini
Presidente

Prof. Giuliano Longhi
Dott. Ottavio Rota
Componenti effettivi

Dott.ssa Pina Adriana
Geraci
Dott. Marco Montanari
Componenti supplenti

Rappresentanti dei Tesserati

Dott.ssa Daniela Iovino
Rappresentante
effettivo

Dott.ssa Marta
Rodeschini
Rappresentante
supplente



CUS Centro Universitario Sportivo Bergamo
ASD Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta

Sede Legale: Università degli studi di Bergamo
Via Salvecchio, 19 - 24129 Bergamo

Impianti Dalmine e Uffici - Via Verdi 56 Dalmine (Bg) - Tel. 035 372819
Impianti Bergamo - Via Broseta 146 Bergamo - Tel. 035 259200

Pec cus.bergamo@legalmail.it - Email cus@unibg.it
cusbergamo.it