

CARTA ATTIVITÀ
SPORTS PROGRAMME



2025 - 2026



CUS UniBg

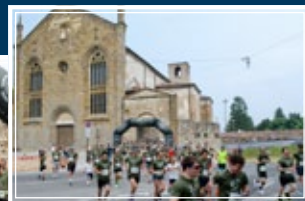


ALLENAMENTO, FORMAZIONE E BENESSERE
TRAINING, EDUCATION, AND WELL-BEING

Dalmine - Via Verdi 56 Dalmine (Bg) - Tel. 035 372819
WhatsApp 371 5212398 - Email cus@unibg.it

cusbergamo.it

CUS | ANNO ACCADEMICO / ACADEMIC YEAR 2024 - 2025



CUS UNIBG

Saluto del Rettore	pag.	7
Saluti dei precedenti Rettori	pag.	8
Presentazione	pag.	12
Mission	pag.	13
Impianti	pag.	15
Attività	pag.	19

IMPIANTI SPORTIVI DALMINE

Informazioni generali	pag.	24
Modalità di accesso al Centro e ai servizi	pag.	26
Visite, prove gratuite e pagamenti	pag.	27
Certificazioni sanitarie per la pratica sportiva	pag.	27
Codice di condotta	pag.	28
Assicurazione infortuni	pag.	28
Servizi OnLine	pag.	30
Documentazione	pag.	30
Orari	pag.	31
Centro Fitness	pag.	32
Corsi Fitness	pag.	33
Orari Corsi Fitness	pag.	34
Tariffe Fitness	pag.	37

SPORT

Elenco Sport e referenti	pag.	41
Aikido	pag.	44
Atletica Leggera	pag.	46
Badminton	pag.	48
Calcio Femminile	pag.	50
Calcio a 5 Femminile	pag.	52
Calcio a 7 Maschile	pag.	53
Country Dance	pag.	54
Country Dance Special Team	pag.	56

CUS UNIBG

<i>Rector's greetings</i>	p.	7
<i>Former Rectors' greetings</i>	p.	8
<i>Presentation</i>	p.	12
<i>Mission</i>	p.	13
<i>Facilities</i>	p.	15
<i>Activities</i>	p.	19

DALMINE SPORTS FACILITIES

<i>General information</i>	p.	24
<i>Access to the center and services</i>	p.	26
<i>Visits, free trials, and payments</i>	p.	27
<i>Health certificates for sports activities</i>	p.	27
<i>Code of conduct</i>	p.	28
<i>Accident insurance</i>	p.	28
<i>Online services</i>	p.	30
<i>Documentation</i>	p.	30
<i>Opening hours</i>	p.	31
<i>Fitness center</i>	p.	32
<i>Fitness courses</i>	p.	33
<i>Fitness classes schedule</i>	p.	34
<i>Fitness fees</i>	p.	37

SPORTS

<i>List of sports and contacts</i>	p.	41
<i>Aikido</i>	p.	44
<i>Athletics</i>	p.	46
<i>Badminton</i>	p.	48
<i>Women's Football</i>	p.	50
<i>Women's 5-a-side Soccer</i>	p.	52
<i>Men's 7-a-side Soccer</i>	p.	53
<i>Country Dance</i>	p.	54
<i>Country Dance Inclusive Team</i>	p.	56

Danza Classica e Danza Creativa	pag.	58	<i>Classical and Creative Dance</i>	p.	58
Danza Moderna, Hip Hop e Cheerdance	pag.	60	<i>Modern Dance, Hip Hop, and Cheerdance</i>	p.	60
Ginnastica Artistica	pag.	62	<i>Artistic Gymnastics</i>	p.	62
Ginnastica Ritmica	pag.	64	<i>Rhythmic Gymnastics</i>	p.	64
Indoor Rowing	pag.	66	<i>Indoor Rowing</i>	p.	66
Judo	pag.	68	<i>Judo</i>	p.	68
Karate	pag.	70	<i>Karate</i>	p.	70
Kendo	pag.	72	<i>Kendo</i>	p.	72
Kickboxing	pag.	74	<i>Kickboxing</i>	p.	74
Krav Maga	pag.	76	<i>Krav Maga</i>	p.	76
Lotta Olimpica	pag.	78	<i>Olympic Wrestling</i>	p.	78
Muay Thai	pag.	80	<i>Muay Thai</i>	p.	80
Nordic Walking	pag.	82	<i>Nordic Walking</i>	p.	82
Nuoto Artistico	pag.	84	<i>Artistic Swimming</i>	p.	84
Nuoto Agonistico	pag.	86	<i>Competitive Swimming</i>	p.	86
Nuoto Master	pag.	88	<i>Masters Swimming</i>	p.	88
Nuoto Corsi Adulti	pag.	90	<i>Adult Swimming Courses</i>	p.	90
Nuoto Corsi Minorenni	pag.	92	<i>Swimming Courses for Minors</i>	p.	92
Nuoto Libero	pag.	94	<i>Public Swimming</i>	p.	94
Pallacanestro Special Team	pag.	96	<i>Basketball Special Team</i>	p.	96
Pallavolo Mista Maschile e Femminile	pag.	98	<i>Mixed Volleyball for Men and Women</i>	p.	98
Beach Volley	pag.	99	<i>Beach Volley</i>	p.	99
Pallavolo Special Team CUS VB91	pag.	100	<i>Volleyball Special Team CUS VB91</i>	p.	100
Pentathlon Moderno	pag.	102	<i>Modern Pentathlon</i>	p.	102
Pickleball	pag.	104	<i>Pickleball</i>	p.	104
Pugilato	pag.	106	<i>Boxing</i>	p.	106
Scherma	pag.	108	<i>Fencing</i>	p.	108
Sport Invernali	pag.	110	<i>Winter Sports</i>	p.	110
Taekwondo	pag.	112	<i>Taekwondo</i>	p.	112
Tennistavolo	pag.	114	<i>Table Tennis</i>	p.	114
Tiro con l'arco	pag.	116	<i>Archery</i>	p.	116
Triathlon	pag.	118	<i>Triathlon</i>	p.	118
Tuffi e Acrobatica	pag.	120	<i>Diving and Acrobatics</i>	p.	120
Ultimate Frisbee	pag.	122	<i>Ultimate Frisbee</i>	p.	122
Wushu - Kung Fu	pag.	124	<i>Wushu - Kung Fu</i>	p.	124
Tai Chi in Ateneo	pag.	126	<i>Tai Chi at University</i>	p.	126
Tiro a segno	pag.	128	<i>Target Shooting</i>	p.	128
Vela	pag.	129	<i>Sailing</i>	p.	129

UNIBG E SPORT

Presentazione	pag. 132
CNU Campionati Nazionali Universitari	pag. 134
Doppia carriera per studenti atleti	pag. 136
Sportour	pag. 138
Physio-Motion Lab	pag. 140
CHL Centre for Healthy Longevity	pag. 142

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

Presentazione	pag. 146
Dettagli Informavi	pag. 156
Comuni partecipanti	pag. 160
Mappa delle attività	pag. 183

UNIBG AND SPORT

<i>Presentation</i>	<i>p. 132</i>
<i>CNU National University Championships</i>	<i>p. 134</i>
<i>Dual Career for Student Athletes</i>	<i>p. 136</i>
<i>Sportour</i>	<i>p. 138</i>
<i>Physio-Motion Lab</i>	<i>p. 140</i>
<i>CHL Centre for Healthy Longevity</i>	<i>p. 142</i>

ADAPTED PREVENTIVE GYMNASTICS

<i>Presentation</i>	<i>p. 146</i>
<i>Information</i>	<i>p. 156</i>
<i>Participating Municipalities</i>	<i>p. 160</i>
<i>Map of Activities</i>	<i>p. 183</i>

SALUTO DEL RETTORE

Saluto del Prof. Sergio Cavalieri
Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo



Crescere con lo sport è imparare a riconoscere che il rispetto stabilisce le regole del gioco. Muoversi in equilibrio tra traguardi e sconfitte, dare prova di un talento e affinarlo divertendosi, senza mai venire meno all'etica della competizione e alla disciplina, sono passi indispensabili per essere persone e atleti migliori.

Rigore, caparbietà, lealtà, tolleranza sono anche le doti essenziali di una comunità accademica che coltiva le attitudini e si prefigge obiettivi ambiziosi. Dal campo alle sfide quotidiane, si rafforza uno scambio in cui la prima conquista è il confronto aperto e paritario con l'altro.

La presenza costante del CUS come centro universitario accessibile a tutta la popolazione ci invita a restituire al territorio uno spazio polifunzionale che cresce con noi e offre servizi sempre più efficienti da aprire alle richieste della cittadinanza. Un progetto collettivo che si sviluppa e amplia grazie all'incontro tra culture, formazioni e percorsi molteplici.

Buona preparazione a tutte e tutti !

RECTOR'S GREETINGS

Greetings from Professor Sergio Cavalieri
Rector of the University of Bergamo



Growing up through sport means learning to recognize that respect sets the rules of the game. Balancing success and failure, demonstrating talent and honing it while having fun, without ever compromising the ethics of competition and discipline, are essential steps towards becoming better people and athletes.

Rigour, tenacity, loyalty, and tolerance are also essential qualities of an academic community that cultivates talent and sets ambitious goals. From the field to daily challenges, an exchange is strengthened in which the first achievement is open and equal dialogue with others.

The continued presence of the CUS as a university center accessible to the entire population invites us to give back to the community a multifunctional space that grows with us and offers increasingly efficient services, open to the needs of citizens. A collective project that develops and expands thanks to the encounter between cultures, education, and multiple paths.

Happy training to everyone !



SALUTI DEI PRECEDENTI RETTORI

Prof. Remo Morzenti Pellegrini

Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo 2015-2021



Il Prof. Morzenti Pellegrini, docente di Diritto Amministrativo, è stato Rettore dal 2015 al 2021, grandemente sviluppando realtà e prospettive dello sport universitario, con ulteriore ampliamento degli impianti sportivi di Dalmine e introduzione del programma di doppia carriera per studenti atleti, nonché attivando i percorsi per la realizzazione dei nuovi impianti sportivi di Bergamo, in Via Broseta e in Via Statuto.

Care sportive e cari sportivi, conoscendo molto da vicino la storia del CUS dell'Università degli studi di Bergamo e avendo assistito con piacere alla sua progressiva espansione nel corso degli anni, non posso che gioire dei traguardi che il Centro ha raggiunto oggi. Penso non solo alle sue strutture o ai numerosi corsi e attività, ma alla cultura dello sport che ha saputo trasmettere e diffondere. Lo sport, in tutte le sue diverse manifestazioni, ha certamente contribuito ad alimentare il senso di comunanza all'interno dell'Ateneo bergamasco, promuovendo una forza unificante che si basa sulla collaborazione di squadra, sul rispetto delle regole, sulla condivisione dei traguardi, sulla cura del sé insieme al riconoscimento del valore degli altri. Per questo, ringrazio tutti coloro che si adoperano per garantirvi un centro sportivo sicuro e all'avanguardia di offrirvi la possibilità di 'allenare' questi valori, che sono parte fondante della nostra missione accademica. Buon allenamento e buon sport a tutti.

FORMER RECTORS' GREETINGS

Prof. Remo Morzenti Pellegrini

Rector of the University of Bergamo 2015-2021



Prof. Morzenti Pellegrini, professor of Administrative Law, was Rector from 2015 to 2021, greatly developing the reality and prospects of university sports, with further expansion of the sports facilities in Dalmine and the introduction of the dual career program for student athletes, as well as activating the paths for the construction of new sports facilities in Bergamo, in Via Broseta and Via Statuto.

Dear sports enthusiasts, knowing the history of the CUS of the University of Bergamo very closely and having witnessed its progressive expansion over the years with great pleasure, I cannot help but rejoice at the achievements that the Center has accomplished today. I am thinking not only of its facilities or the numerous courses and activities, but also of the culture of sport that it has been able to transmit and spread. Sport, in all its various forms, has certainly contributed to fostering a sense of community within the University of Bergamo, promoting a unifying force based on teamwork, respect for rules, sharing goals, self-care, and recognition of the value of others. For this reason, I would like to thank all those who work hard to provide us with a safe, state-of-the-art sports center where we can 'train' these values, which are a fundamental part of our academic mission. Enjoy your training and good luck with your sports, everyone.

SALUTI DEI PRECEDENTI RETTORI

Prof. Stefano Paleari

Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo 2009-2015



Il Prof. Paleari, docente di Analisi dei Sistemi Finanziari a Ingegneria Gestionale, è stato Rettore dell'Università dal 2009 al 2015, incidendo profondamente sullo sviluppo dello sport universitario, tra l'altro con il completamento degli impianti sportivi di Dalmine e l'introduzione del merito sportivo nei programmi dell'Università di esenzione da tasse e contributi.

Care amiche e cari amici, saluto con grande piacere la comunità sportiva della nostra Università, cresciuta moltissimo in questi anni e che è attesa a nuovi successi. Nel farlo ringrazio coloro che la fanno vivere, che la arricchiscono ogni anno di nuove iniziative e opportunità per tutti. Siamo giunti a un punto per cui possiamo dire che non c'è Unibg senza il suo CUS. La pratica sportiva, in tutte le sue forme, è fondamentale per la nostra crescita, per trasmettere i valori di coraggio, lealtà e rispetto della persona e delle regole. Il nostro CUS conta oggi su oltre cinquemila iscritti e con il percorso vita al suo interno si completerà una vera e propria cittadella dello sport. Siamo fieri del lavoro svolto in momenti così difficili per il nostro Paese e per la vita di tutti noi. Siamo anche certi che non ci fermeremo qui e che saremo pronti, come ogni atleta che si rispetti, per le prossime sfide. La nostra squadra vi aspetta, i successi più belli sono quelli che si possono condividere.

FORMER RECTORS' GREETINGS

Prof. Stefano Paleari

Rector of the University of Bergamo 2009-2015



Prof. Paleari, professor of Financial Systems Analysis in Management Engineering, was Rector of the University from 2009 to 2015, profoundly influencing the development of university sports, including the completion of the Dalmine sports facilities and the introduction of sporting merit into the University's tuition and fee exemption programs.

Dear friends, it is with great pleasure that I greet the sporting community of our University, which has grown enormously in recent years and is expected to achieve new successes. In doing so, I would like to thank those who bring it to life, enriching it every year with new initiatives and opportunities for everyone. We have reached a point where we can say that there is no Unibg without its CUS. Sport, in all its forms, is fundamental to our growth, to transmitting the values of courage, loyalty, and respect for people and rules. Our CUS now has over five thousand members, and with the fitness trail within it, it will become a veritable citadel of sport. We are proud of the work we have done in such difficult times for our country and for all of us. We are also certain that we will not stop here and that we will be ready, like any self-respecting athlete, for the challenges ahead. Our team is waiting for you; the greatest successes are those that can be shared.

Prof. Alberto Castoldi, in memoriam
Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo 1999-2009



Il Prof. Castoldi, docente di Letteratura Francese, è stato Rettore dal 1999 al 2009, realizzando un decisivo salto di qualità dell'attività sportiva dell'Ateneo con la realizzazione degli impianti sportivi di Dalmine - palestre per sport di squadra e sale fitness - aperte all'utilizzo degli universitari e di tutti rispettivamente nel 2004 e nel 2005.

Un Ateneo può dirsi tale solo se pone al centro delle sue attività la formazione quanto più completa possibile degli studenti che lo frequentano. Nella convinzione che l'attività sportiva sia elemento indispensabile di questo ideale educativo, come ci è stato inculcato dalla cultura classica cui apparteniamo, anche la nostra Università si è preoccupata di fornire ai suoi allievi impianti sportivi sempre più efficienti. Personalmente ho concentrato i miei sforzi su Dalmine, ma l'attenzione dei colleghi rettori è stata costante, ed il risultato mi sembra ora particolarmente lusinghiero. Credo che questa propensione dell'Ateneo non verrà mai meno anche in futuro, grazie alla dedizione ed alla competenza di tutti coloro che hanno consentito in tutti questi anni lo svolgimento di un'attività particolarmente intensa e molto gratificante per la nostra Università.

Prof. Alberto Castoldi, in memoriam
Rector of the University of Bergamo 1999-2009

Prof. Castoldi, professor of French Literature, was Rector from 1999 to 2009, achieving a decisive leap in quality in the University's sporting activities with the construction of the Dalmine sports facilities - gyms for team sports and fitness rooms - open to university students and the general public in 2004 and 2005 respectively.

A university can only be considered as such if it places the most comprehensive education possible for its students at the center of its activities. In the belief that sporting activities are an indispensable element of this educational ideal, as instilled in us by the classical culture to which we belong, our university has also been concerned with providing its students with increasingly efficient sports facilities. Personally, I have focused my efforts on Dalmine, but the attention of my fellow rectors has been constant, and I now find the result particularly gratifying. I believe that this commitment on the part of the University will never waver in the future, thanks to the dedication and expertise of all those who have made it possible for our University to carry out such intense and rewarding activities over the years.

Prof. Pietro Enrico Ferri, in memoriam
Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo 1984-1999



Il Prof. Ferri, docente di Economia Politica, è stato Rettore dal 1984 al 1999, attivamente promovendo lo sviluppo dello sport all'interno dell'Università.

Mi è particolarmente gradito presentare le attività del CUS nell'ambito dell'Università di Bergamo, qui diffusamente illustrate. In questa sede mi limiterò a sottolineare tre aspetti che rendono importante la presenza del CUS in questa Università. In primo luogo, facilita quel processo di socializzazione degli studenti che è particolarmente importante per la nostra Università, dove la percentuale maggiore di frequentanti proviene da fuori città e quindi non si conosce. In secondo luogo, diffonde la pratica sportiva e quindi aiuta gli studenti ad una certa disciplina che può essere utilizzata anche ai fini dello studio. Infine, il CUS ed i suoi dirigenti costituiscono un canale ulteriore di trasmissione delle informazioni che, in un organismo complesso come l'Università, spesso scarseggiano, molte volte sono distorte e quasi sempre sono recepite in ritardo. Nel tempo, il CUS ha svolto queste attività con sempre maggiore efficacia e mi auguro che questa tendenza si consolidi e si rafforzi ulteriormente.

Prof. Pietro Enrico Ferri, in memoriam
Rector of the University of Bergamo 1984-1999

Prof. Ferri, professor of Political Economy, was Rector from 1984 to 1999, actively promoting the development of sport within the University.

I am particularly pleased to present the activities of the CUS within the University of Bergamo, which are described in detail here. Here, I will limit myself to highlighting three aspects that make the presence of the CUS important at this University. Firstly, it facilitates the socialization process of students, which is particularly important for our University, where the majority of students come from outside the city and therefore do not know each other. Secondly, it promotes the practice of sport and thus helps students to develop a certain discipline that can also be applied to their studies. Finally, the CUS and its managers constitute an additional channel for the transmission of information which, in a complex organization such as the University, is often scarce, frequently distorted, and almost always received late. Over time, the CUS has carried out these activities with increasing effectiveness, and I hope that this trend will consolidate and strengthen further.

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.

PRESENTATION

CUS is the University of Bergamo's sports center, dedicated to promoting sports and physical activity not only for students and the University's teaching and administrative staff, but also for the entire Bergamo community.

CUS (Centro Universitario Sportivo) Bergamo, established on October 2, 1971, as a peripheral branch of CUSI (Centro Universitario Sportivo Italiano, now FederCUSI, the Italian Federation of University Sports), has been an amateur sports association since April 3, 2003, and a recognized legal entity since December 22, 2004.

For over 50 years, CUS has served the Bergamo community, not only in the fields of physical activity and sports: during the challenging period of the Covid-19 pandemic, from the end of 2020 to the end of 2022, the university sports facilities and all CUS staff supported the health authorities in managing the largest vaccination center in the Province of Bergamo.

Tens of thousands of Bergamo residents have participated in CUS activities over the past fifty years. Below is a breakdown of membership in recent academic years, with an indication of gender and age group.

Anno Accademico Academic Year	Tesserati Members	Maschi Male	Femmine Female	Età <15 Age <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.



MISSION

The mission of CUS Bergamo is to promote the practice, dissemination and strengthening of physical education and University sports activities. Its promotion of sports activities, with particular attention to educational and training aspects, is directed at young people and all citizens, aiming to bring them closer to the world of universities, spread the culture of physical activity, and promote sport and the ethical principles it represents.



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.



CUS views the health and well-being benefits of sports and physical activity as a means of supporting the maintenance of a mind-body balance, which can foster continuous improvement of living, studying, and working environments, while also promoting beneficial lifestyles and an active, healthy aging.

In this sense, the core of CUS activities is the network of university sports facilities, open to all, almost every day of the year, and subject to constant attention and improvement, consistent with the University's spirit of research and innovation. To this end, CUS is committed to ensuring high-quality and safe services, technologically advanced facilities, environmental responsibility, qualified staff, sports ethics and proper conduct.

The Dalmine sports center will soon be complemented by sports facilities in Bergamo, on Via Broseta and Via Statuto. At the time of printing, the Via Broseta facility is in nearing completion, while the one on Via Statuto is still undergoing work.



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 microgenerazione da 20 kW_e, con una classificazione energetica A1.

FACILITIES

The Dalmine facilities, located on Via Verdi within the Engineering Campus, covers an area of 13,000 square meters, 5,500 of which are indoors, and include:

- *two 900 m² team sports halls, each of which can be divided into four training rooms;*
- *two 200 m² training rooms;*
- *a 550 m² weights/fitness gym with 90 workout stations;*
- *a 200-meter covered and lit outdoor training track;*
- *a doctor's office;*
- *two saunas and two Turkish baths;*
- *six changing rooms with 60 showers;*
- *automated entry and locker control;*
- *internal parking for cars and covered parking for bicycles and motorcycles.*



The center is fully accessible to people with disabilities, free of any architectural barriers. It is completely fully heated through the district heating and is equipped with a 100 kWp photovoltaic system and a 20 kW_e micro-cogeneration system, with an A1 energy classification.



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 disporranno di:

- 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.

In Bergamo, CUS oversees the public use of the sports facilities of the Guardia di Finanza Academy on Via XXIV Maggio, which the Academy has made available to the City of Bergamo for use by all citizens and local associations during designated time slots.



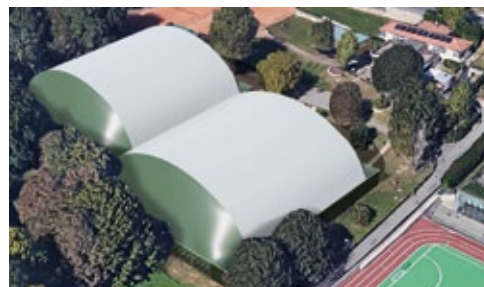
The facilities of the Guardia di Finanza Academy available to the public are:

- a 25-meter indoor swimming pool;
- a multipurpose hall for team sports;
- a martial arts hall;
- an athletics track;
- changing rooms and service facilities.

These are highly prestigious facilities, and obviously, since they are located within a military complex, access is not possible without prior reservation and registration through CUS.

The Via Broseta facilities in Bergamo (the former Loreto Tennis Center, acquired by the University under concession from the City of Bergamo) extend over approximately 11,000 square meters of green spaces and are directly connected to Beata Cittadini Park, which covers an additional 33,000 square meters. The facilities will include:

- two synthetic tennis courts/multi-purpose team sports halls, in a single covered area;
- two clay tennis courts, in another covered facility;
- two outdoor clay tennis courts;
- six changing rooms with 20 showers;
- automated locker control;
- an infirmary and a clubhouse.



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.



The sports facilities planned for the Via Statuto Campus in Bergamo (the former headquarters of the Guardia di Finanza Academy, acquired by the University) consist of:

- a 25-meter indoor swimming pool;
- a weights/fitness gym;
- a training room;
- changing rooms and related service areas.

The sports facilities on Via Statuto are part of a large campus that includes offices, classrooms, and other teaching spaces, as well as a student residence. As with all UniBg sports facilities, they will be open to everyone.





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



ACTIVITIES

Dedicated to "training, education, and well-being", CUS offers over 60 physical and sports activities. Details are available at www.cusbergamo.it.



As regards the most widely practiced sporting activities, CUS is affiliated with and carries out activities under the following federations:

- FIDAL - Italian Athletics Federation
- FIBA - Italian Badminton Federation
- FIC - Italian Rowing Federation
- FIDESM - Italian Dance and Musical Sports Federation
- FGI - Italian Gymnastics Federation
- FIJLKAM - Italian Judo Wrestling Karate Martial Arts Federation
- FK FederKombat - Italian Kickboxing Muay Thai Savate Federation
- FIN - Italian Swimming Federation
- FIP - Italian Basketball Federation
- FIPAV - Italian Volleyball Federation
- FIPM - Italian Modern Pentathlon Federation
- FIPE - Italian Weightlifting Federation



- 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:

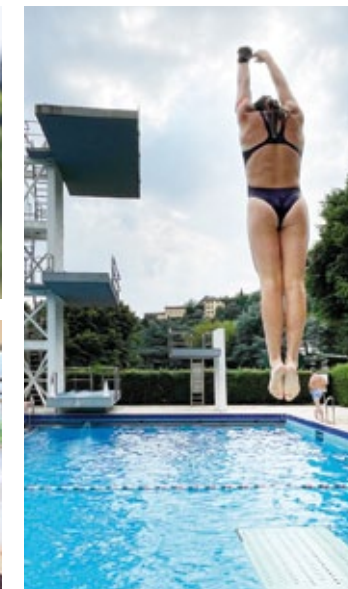
- dall'anno accademico 2014-2015, attività fisica adattata per over 65 con limitazioni di autonomia (destinata cioè a uomini e donne della terza età al di sotto dei normali valori di forza ed equilibrio): oltre 2.000 persone in 90 Comuni;
- dal 2014-2015 esenzione dal pagamento delle quote di iscrizione 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.

- FPI - Italian Boxing Federation
- FIS - Italian Fencing Federation
- FISI - Italian Winter Sports Federation
- FITA - Italian Taekwondo Federation
- FITP - Italian Tennis and Padel Federation
- FITET - Italian Table Tennis Federation
- FITARCO - Italian Archery Federation
- FITRI - Italian Triathlon Federation
- FIFD FIGEST - Italian Flying Disc / Ultimate Frisbee Federation
- FIWUK - Italian Wushu and Kung Fu Federation



Additional activities within the University's Third Mission include:

- since 2014-2015, adapted physical activity programs have been offered for seniors over 65 with limited mobility (i.e., aimed at senior men and women with reduced strength and balance), reaching over 2,000 people across 90 municipalities;
- since 2014-2015 university registration fees have been waived for certain students, including for athletic merit. Since 2017-2018, a dual-career program for student athletes has allowed them to combine their athletic and academic careers;
- since 2017-2018, recreational physical activity programs have been offered in collaboration with primary school teachers. Working with the University, the Municipality of Bergamo, and the Bergamo Territorial School Office (UST), these programs now involve all primary schools in the Municipality of Bergamo, reaching approximately 4,000 children.





CUS DALMINE



2025 - 2026



Gli impianti sportivi dell'Università degli studi di Bergamo sono

APERTI A TUTTI

The sports facilities at the University of Bergamo are

OPEN TO EVERYONE

Dalmine - Via Verdi 56 Dalmine (Bg) - Tel. 035 372819

WhatsApp 371 5212398 - Email cus@unibg.it

cusbergamo.it

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

DALMINE SPORTS FACILITIES

VIA VERDI 56

GENERAL INFORMATION

CUS is the University of Bergamo's sports center, promoting sports and physical activity not only for students and University teaching and administrative staff, but also for the wider Bergamo community. CUS membership is required to access its services.

Membership fee:
€10 per academic year
(September to August)

UniBg students: Free membership included in tuition fees.

The Dalmine facilities, located on Via Verdi within the Engineering Campus, covers an area of 13,000 square meters, 5,500 of which are indoors, and include:

- two 900 m² team sports halls, which can be divided into four training rooms
- two 200 m² training rooms
- a 550 m² weights/fitness gym with 90 stations
- a 200-meter covered and illuminated outdoor training track
- a doctor's office
- two saunas and two Turkish baths
- six changing rooms with 60 showers
- an automated entry and locker control
- internal parking for cars and covered parking for bicycles and motorcycles

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.

The Center is fully accessible to people with disabilities, free of architectural barriers. It is fully heated through the district heating and is equipped with a 100 kWp photovoltaic system (generating approximately 100,000 kWh/year of electricity), as well as a 20 kWe micro-cogeneration system, with an A1 energy classification.



Nella planimetria sono evidenziati:

The floor plan includes the following areas:

1. Ingresso / Entrance
2. Segreteria / Office
3. Studio medico / Doctor's office
4. Palestra 1 / Team Sports Hall 1
5. Palestra 2 / Team Sports Hall 2
6. Servizi igienici per il pubblico
Public restrooms
7. Spogliatoio Arbitri 1 e 2
Referees' Locker Rooms 1 and 2
8. Spogliatoio A / Locker Room A
9. Spogliatoio B / Locker Room B
10. Sala Corsi 1 / Training Room 1
11. Sala Corsi 2 / Training Room 2
12. Spogliatoio C / Locker Room C
13. Spogliatoio D / Locker Room D
14. Area Fitness Esterna
Outdoor Fitness Area
15. Sala Fitness / Fitness Gym
16. Percorso Fitness Esterno
Outdoor Fitness Trail



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 €.

La verifica dell'identità personale e delle abilitazioni associative, assicurative e sanitarie per l'accesso può avvenire:

ACCESS TO THE CENTER AND SERVICES

The pedestrian entrance to the Center is located on Via Verdi 54 or Via Kennedy 19/C. Members with annual fitness subscriptions and authorized staff may access the internal parking lot from Via Verdi 56, if available, via a one-way street exiting onto Via Kennedy. Near the entrance, designated parking areas are reserved for vehicles of people with disabilities, motorcycles, and bicycles. For additional parking, public spaces are available nearby: on Via Verdi, with 65 spots in front of the supermarket and 115 in front of the Einaudi Institute; on Via Lotto, with 60 spaces; and on Viale Kennedy, with 90 spots, plus, when available, an additional 250 spaces in the market area.



Access to the facilities and services is permitted exclusively through a special wristband, which is provided free of charge upon initial membership and remaining property of the member.

Access without the wristband is not allowed. If the wristband is lost or damaged, it can be replaced for a €5 fee.

To verify personal identity and membership, insurance, and health credentials, access can be granted in one of two ways:

- con procedura automatizzata, 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.

- *automatically, by scanning fingerprints, which are converted into a numeric code stored on the wristband;*
- *alternatively, by presenting a valid ID at each access.*

CUS is not responsible for any loss, theft, destruction, or damage of personal items or valuables, whether carried, left in lockers, inside the facility, or in the parking lot. Free safety boxes with personalized combinations are available at the entrance to the center.

Additional amenities include food and drink vending machines, as well as with a dispenser for still and chilled water.

VISIT, FREE TRIALS, AND PAYMENTS

Guided tours of the facilities are available upon request at the Front Desk. Spectators are not admitted to the activities. Due to insurance and health reasons, free trials are only permitted after prior membership registration and presentation of a non-competitive sports certificate. Fees must be paid in advance, in cash, by check, debit card, or credit card.

HEALTH CERTIFICATION FOR SPORTS ACTIVITIES

In accordance with current regulations, the following health certifications are required to participate in CUS activities:

- *fitness and non-competitive sports: a valid non-competitive sports certificate;*
- *competitive sports: a valid competitive sports certificate.*

Note that a certificate for competitive sports can also be used for fitness activities. Access is denied without a valid health certificate, including cases of delayed renewal or failure to provide one.

CODICE DI CONDOTTA

Il CUS adotta un Codice di condotta a tutela dei minori e per la prevenzione delle molestie, della violenza di genere e di ogni altra condizione di discriminazione. Il Codice è riportato, unitamente al Modello organizzativo e di controllo dell'attività sportiva, in apposita bacheca all'ingresso degli impianti del CUS e sul sito www.cusbergamo.it/documentazione/.

All'avv. Samanta Brancato, nominata allo scopo, va segnalata ogni presunta violazione del Codice di condotta o comunque qualsiasi abuso, violenza o discriminazione di cui si dovesse essere a conoscenza.

La Responsabile contro Abusi, Violenze e Discriminazioni può essere contattata all'indirizzo email info@samantabrancatoavvocato.it o al numero telefonico 039 9253130.

ASSICURAZIONE INFORTUNI

Nella quota di tesseramento FederCUSI è compresa l'assicurazione sportiva obbligatoria per legge ex DPCM 3 novembre 2010.

Per i tesserati è prevista anche la possibilità di integrare tali coperture attraverso la sottoscrizione volontaria di due tipologie di polizze integrative, Integrativa A con premio di 25 € e Integrativa B con premio di 50 €.

Le garanzie delle polizze decorrono dalle ore 24 del giorno di adesione e scadono alle ore 24 del successivo 31 agosto. Testo completo delle polizze assicurative, portale attivazione integrative e denunce sono su www.cusi.it/assicurazione/.

Le principali caratteristiche delle garanzie infortunistiche sono riepilogate di seguito.

CODE OF CONDUCT

The CUS adopts a Code of Conduct to protect minors and prevent harassment, gender-based violence, and any other form of discrimination. The Code, along with the Sports Organizational and Control Model, is posted on a noticeboard at the entrance to the CUS facilities and can also be found on the website www.cusbergamo.it/documentazione/.

Any suspected violation of the Code of Conduct or any abuse, violence, or discrimination that you become aware of should be reported to Samanta Brancato, the attorney appointed for this purpose.

The Officer Anti-Abuse, Violence and Discrimination can be contacted at the email address info@samantabrancatoavvocato.it or by phone at +39 39 9253130.

ACCIDENT INSURANCE

The FederCUSI membership fee includes mandatory sports insurance, as per the Prime Ministerial Decree of November 3, 2010.

Members also have the option to supplement this coverage by voluntarily purchasing two types of supplementary policies: Supplementary A with a premium of €25 and Supplementary B with a premium of €50.

Insurance coverage starts at midnight on the day of enrollment and expires at midnight on the following August 31st. The full text of the insurance policies, the portal for activating supplementary policies, and claim forms are available at www.cusi.it/assicurazione/.

The main features of accident coverage are shown below.

POLIZZE INFORTUNI FederCUSI Somme assicurate, scoperti e franchigie FederCUSI ACCIDENT INSURANCE POLICIES Insured amounts, and deductibles			
COPERTURE COVERAGE	TESSERAMENTO MEMBERSHIP INSURANCE	INTEGRATIVA A SUPPLEMENTARY INSURANCE A	INTEGRATIVA B SUPPLEMENTARY INSURANCE B
MORTE DEATH	80.000 € €80,000	100.000 € €100,000	100.000 € €100,000
INVALIDITA' PERMANENTE PERMANENT DISABILITY	80.000 € con franchigia 5% (10% per Rugby, Football Americano, Arti Marziali e Ciclismo) €80,000 with 5% deductible (10% deductible for Rugby, American Football, Martial Arts, and Cycling)	100.000 € con franchigia 3% (7% per Rugby, Football Americano, Arti Marziali e Ciclismo) €100,000 with 3% deductible (7% deductible for Rugby, American Football, Martial Arts, and Cycling)	100.000 € con franchigia 3% (7% per Rugby, Football Americano, Arti Marziali e Ciclismo) €100,000 with 3% deductible (7% deductible for Rugby, American Football, Martial Arts, and Cycling)
DIARIA DA RICOVERO HOSPITALIZATION DAILY ALLOWANCE	Esclusa Excluded	Esclusa Excluded	25 € al giorno con franchigia di 5 giorni e massimo di 30 giorni €25 per day with a deductible of 5 days and a maximum of 30 days
RIMBORSO SPESE MEDICHE MEDICAL EXPENSES REIMBURSEMENT	Escluso Excluded	Escluso Excluded	5.000 € con scoperto 10% e minimo € 150; per cure fisioterapiche limite 500 € per anno/ persona, con massimo di 20 € per singola prestazione €5,000 with 10% deductible (minimum €150); for physiotherapy treatments, €500 limit per year/person, with a maximum of €20 for each service
PREMIO PREMIUM	Incluso nel tesseramento Included in membership	25 € €25	50 € €50

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
- 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

ONLINE SERVICES

Upon registration, members can access their personal profiles from a computer, smartphone, or tablet, by visiting cusbergamo.it/servizi-online. The portal also allows for registrations, bookings, renewals, and payment by credit card.

DOCUMENTATION

The Association's Statute, Implementing Regulations, and Facilities Use Regulations are available at cusbergamo.it/documentazione/, as well as the following:

- Code of Conduct for the Protection of Minors and for the Prevention of Harassment, Gender-Based Violence, and Any Other Forms of Discrimination
- Organizational Model for Management and Control of Sports Activity
- Privacy Policy
- Video Surveillance Policy
- Access Information
- Registration Form
- FederCUSI Membership Insurance
- Health Certification for Sports Activity
- Guidelines for the Use of Gyms, Training Rooms, and Fitness Areas
- Guidelines for the Correct Use of Saunas and Turkish Baths
- Emergency Information

ORARI

TIMETABLE

PERIODO PERIOD	Centro Fitness Fitness Center	Palestre sport a squadre Team Sports Gym	Chiusura Centro Closing time
SETTEMBRE - GIUGNO SEPTEMBER - JUNE			
Lunedì - Venerdì Monday - Friday	7 - 22.30 7am - 10.30pm	9 - 23 9am - 11pm	24 12am
Sabato Saturday	9 - 17 9am - 5pm	9 - 18 9am - 6pm	19 7pm
Domenica Sunday	9 - 13 9am - 1pm	9 - 18 9am - 6pm	19 7pm
LUGLIO E AGOSTO JULY AND AUGUST			
Lunedì - Venerdì Monday - Friday	9 - 21 9am - 9pm	9 - 21 9am - 9pm	22 10pm
Sabato (Domenica chiuso) Saturday (Sunday closed)	9 - 13 9am - 1pm	9 - 13 9am - 1pm	14 2pm

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.

The Center is CLOSED on: January 1st (New Year's Day), January 6th (Epiphany), Easter Sunday, Easter Monday, August 15th (Assumption Day), November 1st (All Saints' Day), December 8th (Immaculate Conception), December 25th (Christmas Day), and December 26th (St. Stephen's Day), as well as all Sundays in July and August.

The Center is OPEN WITH REDUCED HOURS (9am-1pm) on Easter Eve, April 25th, May 1st, June 2nd, August 14th, December 24th, and December 31st, as well as on Saturdays in July and August.



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 €

FITNESS CENTER



- 550 m² fitness gym with 90 cardio and strength-training stations, and areas for calisthenics and cross-training, bodyweight training, Kinesis, TRX, and Pancafit
- Two 200 m² training rooms
- 200-meter covered and lit outdoor path for running and walking
- Two saunas and two Turkish baths
- Personal training services
- Sports medicine and assessment services
- In the fitness room, qualified instructors (with degrees in Sports Science/Isef-Italian Institute of Physical Education) provide ongoing support throughout training, assist in achieving fitness goals, and regularly update workout plans through a dedicated app

PERSONALIZED ACTIVITIES EXTRAS OF THE SUBSCRIPTION

- Personal Training and Cross-Training: Single session €40, ten sessions €350
- Gentle Gymnastics: monthly €35, seasonal €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

FITNESS CLASSES



CLASSES INCLUDED IN FITNESS MEMBERSHIP

HIGH INTENSITY

- Cross Rowing
- Fitboxing
- Functional Training
- Gym Rowing
- Power Jump
- Body Pump
- Spinning
- Super Jump
- Tabata
- Warrior Training

MEDIUM INTENSITY

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

LOW INTENSITY

- Core Stability
- G.A.G.
- Mobility
- Pilates
- Pilates and Meditation
- Stretching

ORARI CORSI FITNESS

FITNESS CLASS TIMETABLE

ORARIO TIME	LUNEDÌ MONDAY	MARTEDÌ TUESDAY	MERCOLEDÌ WEDNESDY
9 - 10 9am - 10am			
10 - 11 10am - 11am	PILATES	TABATA	TOTAL BODY
10 - 11 10am - 11am		SPINNING	
11 - 12 11am - 12pm	UPPER BODY	CORE STABILITY	MOBILITY
12.45 - 13.45 12.45pm - 1.45pm	TOTAL BODY	WARRIOR	STRETCHING
18.30 - 19.15 6.30pm - 7.15pm	PUMP	POWER JUMP	FITBOXE
19.15 - 20 7.15pm - 8.00pm	CORE STABILITY	ZUMBA	TABATA
20 - 21 8.00pm - 9.00pm	CROSS ROWING	PILATES & MEDITATION	SPINNING

ORARIO TIME	GIOVEDÌ THURSDAY	VENERDÌ FRIDAY	SABATO SATURDAY
9 - 10 9am - 10am			CORSO JOLLY WILDCARD COURSE
10 - 11 10am - 11am	GAG	BODY SCULPT	SPINNING
10 - 11 10am - 11am	SPINNING		
11 - 12 11am - 12pm	PILATES	STEP COREO	
12.45 - 13.45 12.45pm - 1.45pm	POWER PILATES	WARRIOR	
18.30 - 19.15 6.30pm - 7.15pm	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	
19.15 - 20 7.15pm - 8.00pm	SUPER JUMP	PILATES	
20 - 21 8.00pm - 9.00pm	GYM ROWING		

Alta intensità
High Intensity

Media Intensità
Medium Intensity

Bassa Intensità
Low Intensity

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.

All courses listed in the table are included in the fitness membership and must be booked through a dedicated app, which is provided free of charge and can be activated at the Front Desk.





TARIFFE FITNESS

FITNESS FEES

ABBONAMENTI SENZA LIMITAZIONI D'ORARIO (sala fitness + corsi) UNLIMITED MEMBERSHIP (fitness gym + classes)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
	UniBg Students	Dalmine Residents	External Users
Annuale / Annual	32,50 € mese / per month 390 €	42,50 € mese / per month 510 €	50 € € mese / per month 600 €
Semestrale / Semi-annual	35 € € mese / per month 210 €	57,50 € mese / per month 345 €	68 € mese / per month 408 €
Trimestrale / Quarterly	45 € mese / per month 135 €	68 € mese / per month 204 €	80 € mese / per month 240 €
Mensile / Monthly	55 €	75 €	90 €

ABBONAMENTI 7-17 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria: luglio e agosto 9-18) 7am-5pm MEMBERSHIP (plus Saturdays and Sundays and classes within this time slot; July-August 9am-6pm)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
	UniBg Students	Dalmine Residents	External Users
Annuale / Annual	21,50 € mese / per month 258 €	27,50 € mese / per month 330 €	32,50 € mese / per month 390 €
Semestrale / Semi-annual	26,50 € mese / per month 159 €	37 € mese / per month 222 €	44 € mese / per month 264 €
Trimestrale / Quarterly	30,50 € mese / per month 91,50 €	44 € mese / per month 132 €	52 € mese / per month 156 €
Mensile / Monthly	35 €	49,50 €	58,50 €

ABBONAMENTI 7-10 (più sabati e domeniche: luglio e agosto 9-18) 7am-10am MEMBERSHIP (plus Saturdays and Sundays; July-August 9am-6pm)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
	UniBg Students	Dalmine Residents	External Users
Annuale / Annual	18 € mese / per month 216 €	23 € mese / per month 276 €	27,50 € mese / per month 330 €
Semestrale / Semi-annual	22,50 € mese / per month 135 €	31,50 € mese / per month 189 €	37,50 € mese / per month 225 €
Trimestrale / Quarterly	26 € mese / per month 78 €	37 € mese / per month 111 €	44 € mese / per month 132 €
Mensile / Monthly	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 12-15 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria) 12am-3pm MEMBERSHIP (plus Saturdays and Sundays and classes within this time slot)	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	18 € mese / per month 216 €	23 € mese / per month 276 €	27,50 € mese / per month 330 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	22,50 € mese / per month 135 €	31,50 € mese / per month 189 €	37,50 € mese / per month 225 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	26 € mese / per month 78 €	37 € mese / per month 111 €	44 € mese / per month 132 €
Mensile / <i>Monthly</i>	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 14-18 (più sabati e domeniche) 2pm-6pm MEMBERSHIP (plus Saturdays and Sundays)	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	18 € mese / per month 216 €	23 € mese / per month 276 €	27,50 € mese / per month 330 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	22,50 € mese / per month 135 €	31,50 € mese / per month 189 €	37,50 € mese / per month 225 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	26 € mese / per month 78 €	37 € mese / per month 111 €	44 € mese / per month 132 €
Mensile / <i>Monthly</i>	30 €	42 €	49,50 €

ABBONAMENTI 20-22.30 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria; luglio e agosto 18-21) 8pm-10pm MEMBERSHIP (plus Saturdays and Sundays and classes within this time slot; July-August 6pm-9pm)	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	19,50 € mese / per month 234 €	25,50 € mese / per month 306 €	30 € mese / per month 360 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	24 € mese / per month 144 €	34 € mese / per month 204 €	40 € mese / per month 240 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	28,50 € mese / per month 85,50 €	40,50 € mese / per month 121,50 €	48 € mese / per month 144 €
Mensile / <i>Monthly</i>	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.

During the months of July and August, due to the summer timetable, some time-slot memberships are not active, as indicated above.

TESSERE A INGRESSI (valide per un anno dal rilascio) ENTRY CARDS (valid for one year from issue)	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Tessera 10 ingressi senza limitazioni d'orario <i>10-entry pass without time restrictions</i>	72 €	102 €	120 €
Tessera 10 ingressi fino alle 17 <i>10-entry pass Until 5pm</i>	42 €	60 €	72 €

TARIFFA ORARIA PALESTRE PER SPORT A SQUADRE TEAM SPORTS HALL HOURLY RATES	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Basket e Volley <i>Basketball and Volleyball</i>	22,50 €	30 €	40 €
Calcio a 5 (e altri usi) <i>Five-a-side Football (and other uses)</i>			
Dalle 17 in poi <i>From 5 pm onwards</i>	45 €	60 €	80 €
Fino alle 17 e luglio-agosto <i>Until 5 pm and July-August</i>	22,50 €	30 €	40 €

ABBONAMENTI SOLO CORSI COURSES-ONLY MEMBERSHIPS	Universitari UniBg <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	19,50 € mese / per month 234 €	25,50 € mese / per month 306 €	30 € mese / per month 360 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	24 € mese / per month 144 €	34 € mese / per month 204 €	40 € mese / per month 240 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	28,50 € mese / per month 85,50 €	40,50 € mese / per month 121,50 €	48 € mese / per month 144 €
Mensile / <i>Monthly</i>	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.

No classes are scheduled during the month of August. Memberships for multi-month courses that include August will be extended accordingly.

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

Fitness members can access the sauna and Turkish bath, if available, during the times included in their respective memberships, as follows.

GIORNO DAY	SAUNA / BT SAUNA / TB	SETTEMBRE - MAGGIO SEPTEMBER - MAY	GIUGNO - AGOSTO JUNE - AUGUST
Lunedì Monday	Bagno Turco Turkish Bath	12 - 21 12pm - 9pm	14 - 19 2pm - 7pm
Martedì Tuesday	Sauna	7 - 21 7am - 9pm	9 - 14 9am - 2pm
Mercoledì Wednesday	Sauna	12 - 21 12pm - 9pm	14 - 19 2pm - 7pm
Giovedì Thursday	Bagno Turco Turkish Bath	7 - 21 7am - 9pm	9 - 14 9am - 2pm
Venerdì Friday	Sauna	12 - 21 12pm - 9pm	14 - 19 2pm - 7pm
Sabato Saturday	Sauna	9 - 13 9am - 1pm	9 - 13 9am - 1pm
Domenica Sunday	Bagno Turco Turkish Bath	9 - 13 9am - 1pm	-

SPORT

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

Aletica Leggera Athletics

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

Badminton & Pickleball

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

Calcio Femminile Women's Football

Rossella Giassi - WhatsApp 371 5212398
segreteria@cusbergamo.it

Country Dance

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

Danza Classica e Danza Creativa Danza Moderna, Hip Hop e Cheerdance Classical and Creative Dance Modern Dance, Hip Hop, and Cheerdance

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

Ginnastica Artistica Artistic Gymnastics

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

Ginnastica Ritmica Rhythmic Gymnastics

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

In addition to fitness activities, over 30 sports are offered at CUS (in Dalmine, Bergamo, and other locations). Detailed information is available in the dedicated flyers or at cusbergamo.it. For more information, the following representatives can also be contacted.

Indoor Rowing

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

Judo

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

Karate & 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 Olympic Wrestling and Pankration

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

Nordic Walking

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

Nuoto Artistico Artistic Swimming

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

Nuoto Agonistico Competitive Swimming

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

VISITA MEDICA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA MEDICAL EXAMINATION FOR COMPETITIVE SPORTS ELIGIBILITY		
NON AGONISTICA con elettro-cardiogramma NON COMPETITIVE with electrocardiogram	AGONISTICA Uomini fino 40 anni Donne fino 50 anni COMPETITIVE Men up to 40 years old Women up to 50 years old	AGONISTICA Uomini oltre 40 anni Donne oltre 50 anni COMPETITIVE Men over 40 years old Women over 50 years old
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.

Medical appointments can be scheduled at CUS by booking directly at www.cusbergamo.it/servizi-online (info +39 035 372819) or at Sport Medicine in Stezzano, Via Santuario 25/E - +39 342 6984818.

Nuoto Master e Corsi Adulti
Master Swimming and Adult Courses
Valter Brignoli - 338 5059075
nuoto.master@mail.cusbergamo.it

Nuoto Libero e Corsi Minori
Public Swimming and Courses for Minors
Rossella Giassi - WhatsApp 371 5212398
segreteria@cusbergamo.it

Pallacanestro e Pallavolo Special Team
Basketball and Volleyball Special Team
Mariella Stabilino - 338 3833859
inclusione@mail.cusbergamo.it

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

Pugilato e Muay Thai
Boxing and Muay Thai
Paolo Carissimi - 335 5606316
boxing@mail.cusbergamo.it

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

Sport Invernali
Winter Sports
Paolo Carminati - 333 5362195
sci@mail.cusbergamo.it

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

Tennistavolo
Table Tennis
Giorgio Allieri - 347 4197738
tt@mail.cusbergamo.it

Tiro con l'arco
Archery
Mariatraffaella Motta - 348 1547111
tiroarco@mail.cusbergamo.it

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

Tuffi e Acrobatica
Diving and Acrobatics
Daniela Quinto - 338 5928128
tuffi@mail.cusbergamo.it

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

Wushu Kung Fu
Silvia Lucchetti - 347 6272917
wushu@mail.cusbergamo.it

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

Information updated at the time of printing and subject to change; please check with the Front Desk.

Ed. 03/2026

CUS SPORT



2025 - 2026



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

AIKIDO

AIKIDO



AIKIDO E DIFESA PERSONALE

DOVE E QUANDO

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

AIKIDO AND SELF-DEFENCE

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Thursday 7.30pm-9.30pm (adults)
Saturday 2.30pm-5pm (under 12)

Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia di
Finanza Academy
Tuesday 8pm-10pm (adults)
Saturday 3pm-5pm

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

AIKIDO

AIKIDO

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)
Seasonal attendance fee

Adults €400 single installment
(or 2 installments of €250, in September and January)
Under 12 €250 single installment
(or 2 installments of €135, in September and January)

Family discounts for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



ATLETICA LEGGERA

ATHLETICS



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
(Introductory course to athletics)
Monday and Wednesday 5pm-6pm

Azzano San Paolo Via Stezzano 33
(Courses/Training)
Tuesday and Thursday 3pm-6.30pm
Friday 3pm-6pm

ATLETICA LEGGERA

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

TARIFFE

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)

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 specificare i dati del
genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite
Google Forms
con il QR Code a lato



ATHLETICS

Bergamo Piazzetta Marcovigi
at Guardia di Finanza Academy
(Courses/Training)
Tuesday or Wednesday 7pm-8pm

RATES

From 6 to 25 years old (all Fidal categories)
course with instructor in sprinting, long-
distance and middle-distance running,
long jump, shot put
Season fee €160 (including Fidal and Cus
membership card and competition jersey)

Over 25 course/training at
Accademia GdF
Season fee €150
(€50 for Master members)

Master
New membership fee €100 (includes Fidal
and Cus membership card, competition
uniform, tracksuit, rucksack)
Membership renewal fee €40 (includes
Fidal and Cus membership card)

REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank
transfer, IBAN IT77 D 03069 11166
100000300053, payable to Cus Bergamo
Asd (specifying the sport practiced and the
participant's name). Please note: For tax-
deductible receipts for minors, include the
paying parent's details.

Registrations can also
be made via Google Forms
using the QR Code
on the side



BADMINTON

BADMINTON



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Wednesday and Friday 8pm-11pm

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

BADMINTON

BADMINTON

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50
(includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee: €180 single installment (or two installments of €100, in September and January)
Single entry for guests: €5

The badminton fee also includes the option to play pickleball at no additional cost.

Family discounts available for multiple enrollees.

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

CALCIO FEMMINILE

WOMEN'S FOOTBALL



In collaborazione con Città di Dalmine

*In collaboration with the City of Dalmine
Sports Union*

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

*Football Project for girls born in 2015-
2016-2017
Football School for girls born in 2018-2019-
2020*

DOVE E QUANDO

Campi calcio Sforzatica
Dalmine Via Guzzanica 104
Lunedì e mercoledì 17-18
Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e venerdì 17-18

WHERE AND WHEN

*Sforzatica Football Fields
Dalmine Via Guzzanica 104
Monday and Wednesday 5pm-6pm
CUS Facilities, Dalmine Via Verdi 56
Monday and Friday 5pm-6pm*

INFO Rossella Giassi WhatsApp 371 5212398 segreteria@cusbergamo.it

CALCIO FEMMINILE

WOMEN'S FOOTBALL

TARIFFE

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)

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €250 single installment (or two installments of €135, in September and January)

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS & PEGASUS
2025 - 2026



CALCIO A 5 FEMMINILE

WOMEN'S 5-A-SIDE SOCCER



Progetto di inclusione, formazione e valorizzazione delle diversità per contrastare l'omofobia, la transfobia e ogni forma di odio sui campi di gioco

Corso di calcio a 5 femminile per tutti i livelli con possibilità di essere inserite nella squadra agonistica Pegasus

DOVE E QUANDO

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Giovedì 21-23

TARIFFE

Quota frequenza stagionale 300 €

Project promoting inclusion, training, and diversity to combat homophobia, transphobia, and all forms of hatred on the playing field

Women's five-a-side soccer course for all levels, with the possibility of joining the Pegasus competitive team

WHERE AND WHEN

CUS Facilities, Dalmine Via Verdi 56
Thursday 9pm-11pm

RATES

Seasonal fee €300

INFO Marco Arlati 347 8664745 pegasus.ssd@gmail.com



CUS & PEGASUS
2025 - 2026



CALCIO A 7 MASCHILE

MEN'S 7-A-SIDE SOCCER



Progetto di inclusione, formazione e valorizzazione delle diversità per contrastare l'omofobia, la transfobia e ogni forma di odio sui campi di gioco

Corso di calcio a 7 maschile per tutti i livelli, con possibilità di essere inseriti nella squadra agonistica Pegasus

DOVE E QUANDO

Centro Sportivo Bonate Sotto Via Garibaldi 15
Lunedì 21-23

TARIFFE

Quota frequenza stagionale 300 €

Project promoting inclusion, training, and diversity to combat homophobia, transphobia, and all forms of hatred on the playing field

Men's seven-a-side soccer course for all levels, with the possibility of joining the Pegasus competitive team

WHERE AND WHEN

Bonate Sotto Sports Center Via Garibaldi 15
Monday 9pm-11pm

RATES

Seasonal fee €300

INFO Marco Arlati 347 8664745 pegasus.ssd@gmail.com



CUS BERGAMO
2025 - 2026

COUNTRY DANCE

COUNTRY DANCE



In collaborazione con
Monster Country Group

DOVE E QUANDO

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

In collaboration with Monster Country
Group

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Wednesday 7pm-8pm basic course,
8pm-9pm intermediate course,
9pm-10pm advanced course

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

COUNTRY DANCE

COUNTRY DANCE

TARIFFE

Quota iscrizione 10 €

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

RATES

Registration fee 10 €

Seasonal fee €300 single installment
(or two installments of €160, in September
and January)

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, specificare i dati del
genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite
Google Forms
con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank
transfer, IBAN IT77 D 03069 11166
100000300053, payable to Cus Bergamo
Asd (specifying the sport practiced and the
participant's name). Please note: For tax-
deductible receipts for minors, include the
paying parent's details.

Registrations can also
be made via Google Forms
using the QR Code
on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

COUNTRY DANCE SPECIAL TEAM

COUNTRY DANCE SPECIAL TEAM



In collaborazione con
Monster Country Group

DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Giovedì 17-18

In collaboration with Monster Country
Group

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Thursday 5pm-6pm

INFO Ivan Fianza 347 3000473 country@mail.cusbergamo.it

COUNTRY DANCE SPECIAL TEAM

COUNTRY DANCE SPECIAL TEAM

TARIFFE

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)

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee for athletes with intellectual disabilities

€200 single installment (or two installments of €110, in September and January)

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>

or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

DANZA CLASSICA E DANZA CREATIVA

BALLET AND CREATIVE DANCE



DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì 16.30-19, martedì 14-20, mercoledì,
giovedì e venerdì 14-18, sabato 9.30-13.30

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday 4.30pm-7pm, Tuesday 2pm-8pm,
Wednesday, Thursday and Friday 2pm-
6pm, Saturday 9.30am-1.30pm

INFO Greta Pievani 331 8887897 danza@mail.cusbergamo.it

DANZA CLASSICA E DANZA CREATIVA

BALLET AND CREATIVE DANCE

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €250 in a single installment (or two installments of €135 in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



DANZA MODERNA, HIP HOP E CHEERDANCE

MODERN DANCE, HIP HOP AND CHEERDANCE



DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì 16.30-19, martedì 14-20, mercoledì,
giovedì e venerdì 14-18, sabato 9.30-13.30

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday 4.30pm-7pm, Tuesday 2pm-8pm,
Wednesday, Thursday and Friday 2pm-
6pm, Saturday 9.30am-1.30pm

INFO Greta Pievani 331 8887897 danza@mail.cusbergamo.it

DANZA MODERNA, HIP HOP E CHEERDANCE

MODERN DANCE, HIP HOP AND CHEERDANCE

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €250 in a single installment (or two installments of €135 in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



GINNASTICA ARTISTICA

ARTISTIC GYMNASTICS



DOVE E QUANDO

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)

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Thursday 4.30pm-7pm

Bergamo Longuelo Via Bellini 14
Monday, Wednesday and Friday 5pm-7pm

Brembate di Sopra Via Don Sala
from Monday to Saturday 3pm-7.30pm
(Monday, Wednesday and Friday competitive and pre-competitive courses, Tuesday and Thursday junior, basic, intermediate courses)

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

GINNASTICA ARTISTICA

ARTISTIC GYMNASTICS

Barzana Piazza Azzurri
Giovedì 16.30-18

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

TARIFFE

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

Barzana Piazza Azzurri
Thursday 4.30pm-6pm

Prezezzo Via Olimpia 3
Tuesday, Wednesday and Thursday
4.30pm-6.30pm

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €260 in a single installment (or two installments, €160 in September and €130 in January)

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



GINNASTICA RITMICA

RHYTHMIC GYMNASTICS



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday 2.30pm-5pm and 6pm-9pm,
Tuesday, Thursday and Friday
2.30pm-7pm, Wednesday 2pm-7pm
(baby, basic, advanced, pre-competitive and competitive courses)

Bergamo Longuelo Via Bellini 14
Friday 5pm-7pm

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

GINNASTICA RITMICA

RHYTHMIC GYMNASTICS

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €250 in a single installment (or two installments, €160 in September and €120 in January)

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



INDOOR ROWING

INDOOR ROWING



Cross Rowing e Gym Rowing

Cross Rowing and Gym Rowing

DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday and Thursday 8pm-9pm

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

INDOOR ROWING

INDOOR ROWING

TARIFFE

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

Quota frequenza stagionale 90 €

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €90

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



JUDO



JUDO E DIFESA PERSONALE

DOVE E QUANDO

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

JUDO



JUDO AND SELF-DEFENCE

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Friday 5pm-8pm

Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia di
Finanza Academy
Wednesday and Friday 7pm-8.30pm

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

JUDO

JUDO

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee

Twice-weekly attendance €300 single installment (or two installments of €160, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



KARATE

KARATE



KARATE E DIFESA PERSONALE

DOVE E QUANDO

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

KARATE AND SELF-DEFENCE

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Wednesday and Friday 5pm-6pm
(under 12)

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

KARATE

KARATE

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €350 single installment (or two installments of €185, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



KENDO

KENDO



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Thursday 9pm-11pm

KENDO

KENDO

TARIFFE

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

Quota frequenza stagionale
90 € rata unica

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee
€90 single installment

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



KICKBOXING

KICKBOXING



KICKBOXING E DIFESA PERSONALE

DOVE E QUANDO

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)

KICKBOXING AND SELF-DEFENCE

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Wednesday and Friday 7pm-8pm (adults),
Tuesday 7pm-9pm, Thursday 7pm-8pm,
Saturday 3.30pm-5pm (competitive)

Ciserano PalaSport
Via Cabina 6
Tuesday and Thursday 7pm-8pm
(adults and boys/girls aged 10 and over)

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

KICKBOXING

KICKBOXING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal frequency fee
Twice-weekly attendance €380 single installment (or two installments of €200 in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



KRAV MAGA

KRAV MAGA



KRAV MAGA E DIFESA PERSONALE

KRAV MAGA AND SELF-DEFENCE

DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia di Finanza Academy Wednesday 8.30pm-10pm (adults)

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

KRAV MAGA

KRAV MAGA

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €350 single installment (or two installments of €185, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/> or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



LOTTA OLIMPICA

OLYMPIC WRESTLING



Lo sport più antico del mondo ! Per tutti, maschile e femminile, adulti e minorenni

DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Lunedì e giovedì 19-21, sabato 14.30-16.30
Treviolo Via Dalla Chiesa 10/50 A1
Martedì e venerdì 19-21 (agonisti)

The oldest sport in the world! For everyone, men and women, adults and minors.

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday and Thursday 7pm-9pm, Saturday 2.30pm-4.30pm
Treviolo Via Dalla Chiesa 10/50 A1
Tuesday and Friday 7pm-9pm (agonists)

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

LOTTA OLIMPICA

OLYMPIC WRESTLING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

*Seasonal fee
Adults €370 single installment (or two installments of €195, in September and January)*

Under 12s €150 single installment

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



MUAY THAI

MUAY THAI



MUAY THAI E DIFESA PERSONALE

MUAY THAI AND SELF-DEFENCE

DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities,
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Friday 5pm-6pm

MUAY THAI

MUAY THAI

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €300 single installment (or two installments of €160, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



NORDIC WALKING

NORDIC WALKING



DOVE E QUANDO

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

Corsi

Bergamo e Alzano Lombardo

WHERE AND WHEN

Activities/Training Alzano Lombardo Parco
Montecchio
Monday 8pm-9.30pm

Courses

Bergamo and Alzano Lombardo

INFO Bergamo Vincenzo Manenti 333 5206223

Como-Lecco Raffaella Fasola 339 1202892 nw@mail.cusbergamo.it

NORDIC WALKING

NORDIC WALKING

TARIFFE

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 €

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €200 single installment (or two installments of €110, in September and January)

Under 14s free seasonal fee

UniBg students seasonal fee €50

Courses

Personal lessons €40
6 lessons €120

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



NUOTO ARTISTICO

ARTISTIC SWIMMING



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

DOVE E QUANDO

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

Pool training, athletic and acrobatic preparation, participation in competitions

WHERE AND WHEN

*Bergamo at Seminario pool Viale delle Mura 80
From Monday to Friday 5pm-10pm*

*Osio Sotto at Aquamore pool Via delle Industrie 2/B
From Monday to Friday 5pm-10pm*

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

NUOTO ARTISTICO

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

TARIFFE

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

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



ARTISTIC SWIMMING

Brembate di Sopra at Unica Sport pool Via Locatelli 36
Wednesday 2.45pm-5.30pm and 5.30pm-6.15pm

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee

Bergamo
starting from €650 (or three installments, €260 by October 1st, €210 by December 1st and February 1st)

Brembate di Sopra
Once-a-week introductory course €450, on-site payment at the pool

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



NUOTO AGONISTICO

COMPETITIVE SWIMMING



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

DOVE E QUANDO

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

Training and participation in competitions, for children aged 6 and above

WHERE AND WHEN

Bergamo at Guardia di Finanza Academy pool Piazzetta Marcovigi and at Seminario pool Viale delle Mura 80

INFO Irene Bonora WhatsApp 393 4268943 nuoto@mail.cusbergamo.it

NUOTO AGONISTICO

COMPETITIVE SWIMMING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €600 (or three installments: €260 by October 1st, €210 by December 1st, €160 by February 1st)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>

or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

NUOTO MASTER

MASTERS SWIMMING



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

DOVE E QUANDO

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

Training and participation in competitions, for adults aged 20 and over

WHERE AND WHEN

Bergamo
*at Guardia di Finanza Academy pool
Piazzetta Marcovigi
Monday, Tuesday and Thursday 8.30pm-10pm
Wednesday 7.15pm-9pm
Friday 19.15-22
and at Seminario pool Viale delle Mura 80
Saturday 9am-10.30am*

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

NUOTO MASTER

MASTERS SWIMMING

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

*Seriate at Aquamore pool Via Deco' and
Canetta 57
Wednesday 8pm-9.30pm*

TARIFFE

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)

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee: €500 (or two installments: €310 by October 1st and €210 by December 1st)

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

NUOTO CORSI ADULTI

ADULT SWIMMING COURSES



Corsi di nuoto per adulti a partire dai 18 anni

DOVE E QUANDO

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

Mercoledì e venerdì 21-22

Swimming lessons for adults aged 18 and over

WHERE AND WHEN

Bergamo at Guardia di Finanza Academy pool Piazzetta Marcovigi

Wednesday and Friday 9pm-10pm

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

NUOTO CORSI ADULTI

ADULT SWIMMING COURSES

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €400 (or two installments of €210, payable by October 1st and December 1st)

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>

or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

NUOTO CORSI MINORENNI

SWIMMING COURSES FOR MINORS



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

DOVE E QUANDO

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

Sabato 16.30-17.15 17.15-18

Swimming lessons for children aged 6 and above, beginners, intermediate, advanced courses

WHERE AND WHEN

Bergamo at Guardia di Finanza Academy pool Piazzetta Marcovigi

Saturday 4.30pm-5.15pm 5.15pm-6pm

INFO Rossella Giassi WhatsApp 371 5212398 segreteria@cusbergamo.it

NUOTO CORSI MINORENNI

SWIMMING COURSES FOR MINORS

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €320 (or from September 20th to January 24th 2025 €180 and from January 31st to June 13th 2026 €180)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>

or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

NUOTO LIBERO

PUBLIC SWIMMING



DOVE E QUANDO

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

Lunedì 21-22
Martedì e giovedì 20-21

WHERE AND WHEN

Bergamo at Guardia di Finanza Academy pool Piazzetta Marcovigi

Monday 9pm-10pm
Tuesday and Thursday 8pm-9pm

INFO Rossella Giassi WhatsApp 371 5212398 segreteria@cusbergamo.it

NUOTO LIBERO

PUBLIC SWIMMING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee for twice-weekly attendance: €300; once-weekly attendance: €180

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/> or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

PALLACANESTRO SPECIAL TEAM

BASKETBALL SPECIAL TEAM



BASKET UNIFICATO

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

DOVE E QUANDO

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Martedì 19.30-21

TARIFFE

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

UNIFIED BASKETBALL

Athletes with and without intellectual disabilities, aged 14 and above, can play together.

WHERE AND WHEN

*CUS Facilities, Dalmine Via Verdi 56
Tuesday 7.30pm-9pm*

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack) for athletes with intellectual disabilities and partners without disabilities

INFO Mariella Stabilino 338 3833859 inclusion@mail.cusbergamo.it

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

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.

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



Seasonal fee for athletes with intellectual disabilities €200 single installment (or two installments of €110, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees and second sport

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

WHAT IS UNIFIED SPORT?

Unified sport brings together athletes with and without disabilities to train and play together. One of the key resources for the effective inclusion of people with disabilities is the opportunity to share and team up. Specifically, young people with disabilities are called athletes, while young people without disabilities are called partners. Working side by side, they embark on a journey of well-being and physical, individual, and social growth. Training together fosters understanding and developing qualities such as sharing, friendship, and self-esteem. It helps break down the barriers and prejudices that still persist towards people with disabilities, shifting the focus from disability to ability and from isolation to involvement, recognizing and enhancing the beauty of being different, each in their own uniqueness.

REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS & PEGASUS
2025 - 2026



PALLAVOLO MISTA MASCHILE E FEMMINILE

MIXED VOLLEY- BALL FOR MEN AND WOMEN



Progetto di inclusione, formazione e valorizzazione delle diversità per contrastare l'omofobia, la transfobia e ogni forma di odio sui campi di gioco
Corso / attività di volley per tutte e tutti e ogni livello, con possibilità di essere inseriti nelle squadre agonistiche Pegasus

DOVE E QUANDO

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Martedì 21-23

TARIFFE

Quota frequenza stagionale 300 €

Project promoting inclusion, training, and diversity to combat homophobia, transphobia, and all forms of hatred on the playing field

Volleyball course / activities for everyone, regardless of skill level, with the possibility of joining the Pegasus competitive team

WHERE AND WHEN

*CUS Facilities, Dalmine Via Verdi 56
Tuesday 9pm-11pm*

RATES

Seasonal fee €300

INFO Marco Arlati 347 8664745 pegasus.ssd@gmail.com



CUS & BVB
2025 - 2026



BEACH VOLLEY

BEACH VOLLEY



Sport, aggregazione, divertimento in due centri con campi coperti e riscaldati

DOVE E QUANDO

Scanzorosciate Piazza Unità d'Italia
Stezzano Via Isonzo 1
Aperto tutti i giorni

TARIFFE

Per gli universitari
Corsi dalle 17 alle 18.30 sconto 15%, dalle 18.30 10%
Prenotazione campi alla tariffa tesserati o 2 € di sconto rispetto alla tariffa base

Sport, socializing and fun in two sports centres with indoor heated courts

WHERE AND WHEN

*Scanzorosciate Piazza Unità d'Italia
Stezzano Via Isonzo 1
Open every day*

RATES

*For university students
Courses from 5pm to 6.30pm: 15% discount; from 6.30pm: 10% discount
Court reservations at member rates or €2 discount on the standard rate*

INFO Scanzorosciate 375 6079951 Stezzano 035 0639578
www.beachvolleybergamo.com

PALLAVOLO SPECIAL TEAM CUS VB91

VOLLEYBALL SPECIAL TEAM CUS VB91



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

DOVE E QUANDO
Bergamo all'Accademia della GdF
Mercoledì 19-20.30

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

UNIFIED VOLLEYBALL
Athletes with and without intellectual disabilities, aged 14 and above, can play together.

WHERE AND WHEN
Bergamo at GdF Academy
Wednesday 7pm-8.30pm

RATES
Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack) for athletes with intellectual disabilities and partners without disabilities

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

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.

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



Seasonal fee for athletes with intellectual disabilities

€200 single installment (or two installments of €110, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees and second sport

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

WHAT IS UNIFIED SPORT?

Unified sport brings together athletes with and without disabilities to train and play together. One of the key resources for the effective inclusion of people with disabilities is the opportunity to share and team up. Specifically, young people with disabilities are called athletes, while young people without disabilities are called partners. Working side by side, they embark on a journey of well-being and physical, individual, and social growth. Training together fosters understanding and developing qualities such as sharing, friendship, and self-esteem. It helps break down the barriers and prejudices that still persist towards people with disabilities, shifting the focus from disability to ability and from isolation to involvement, recognizing and enhancing the beauty of being different, each in their own uniqueness.

REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



PENTATHLON MODERNO

MODERN PENTATHLON



DOVE E QUANDO

Impianti CUS, Dalmine Via Verdi 56
Azzano San Paolo Via Stezzano 33
Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza

WHERE AND WHEN

CUS Facilities, Dalmine Via Verdi 56
Azzano San Paolo Via Stezzano 33
Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia di
Finanza Academy

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

PENTATHLON MODERNO

MODERN PENTATHLON

TARIFFE

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

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee

Hurdles+ Laser Run €200 single installment (or two installments of €110, in September and January)

Hurdles + Laser Run + Fencing €600 single installment (or two installments of €310, in September and January)

Obstacles + Laser Run + Swimming €600 single payment (or two installments of €310, in September and January)

Obstacles + Laser Run + Fencing + Swimming €800 single payment (or two installments of €410, in September and January)

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



PICKLEBALL

PICKLEBALL



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Friday 9pm-11pm

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

PICKLEBALL

PICKLEBALL

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €180 single installment (or two installments of €100, in September and January)
Single entry for guests €5

The pickleball fee also includes the option to play badminton at no additional cost.

Family discounts for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



PUGILATO

BOXING



PUGILATO E DIFESA PERSONALE

BOXING AND SELF-DEFENCE

DOVE E QUANDO

Bergamo Piazzetta Marcovigi
presso l'Accademia della Guardia
di Finanza
Lunedì e giovedì 20.15-21.30
(principianti e avanzati)

WHERE AND WHEN

Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia di
Finanza Academy
Monday and Thursday 8.15pm-9.30pm
(beginners and advanced)

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

PUGILATO

BOXING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership
and a choice of technical shirt, tracksuit,
sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €300 single installment (or
two installments of €160, in September
and January)

Family discounts available for multiple
enrollees

Proportionally reduced attendance fee for
enrollments during the year

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, specificare i dati del
genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite
Google Forms
con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank
transfer, IBAN IT77 D 03069 11166
100000300053, payable to Cus Bergamo
Asd (specifying the sport practiced and the
participant's name). Please note: For tax-
deductible receipts for minors, include the
paying parent's details.

Registrations can also
be made via Google Forms
using the QR Code
on the side



SCHERMA

FENCING



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday and Wednesday 5pm-8pm,
Friday 6pm-9pm

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

SCHERMA

FENCING

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €640 single installment (or two installments of €330, in September and January)

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



SPORT INVERNALI

WINTER SPORTS



DOVE E QUANDO

Presciistica
Bergamo Valtesse Via Vacha

Corsi
Impianti sciistici bergamaschi

WHERE AND WHEN

*Pre-skiing Course
Bergamo Valtesse Via Vacha*

*Skiing Courses
Ski resorts in Bergamo Province*

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

SPORT INVERNALI

WINTER SPORTS

TARIFFE

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

Presciistica
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 €

RATES

Registration fee
(includes Fisi card)
Adults €50
Under 10s €35

Pre-skiing Course
Saturday 9.30-10.30 for ten sessions
(25/10, 08-15-22-29/11, 06-13-20-27/12,
03/01) 50 €

Beginners' and advanced courses (two
hours of lessons for five Saturdays plus
daily ski pass)
Adults €325
UniBg students €305
Under 10s €285

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, specificare i dati del
genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite
Google Forms
con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank
transfer, IBAN IT77 D 03069 11166
100000300053, payable to Cus Bergamo
Asd (specifying the sport practiced and the
participant's name). Please note: For tax-
deductible receipts for minors, include the
paying parent's details.

Registrations can also
be made via Google Forms
using the QR Code
on the side



TAEKWONDO

TAEKWONDO



TAEKWONDO E DIFESA PERSONALE

TAEKWONDO AND SELF-DEFENCE

DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Friday
6pm-7.15pm Under 12s
7.15pm-8.45pm Adults

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

TAEKWONDO

TAEKWONDO

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee

Adults €400 single installment (or two installments of €210, in September and January)

Under 12s €300 single installment (or two installments of €160, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>

or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



TENNISTAVOLO

TABLE TENNIS



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Monday 8pm-11pm, Wednesday 2pm-5pm,
Friday 6pm-11pm

TENNISTAVOLO

TABLE TENNIS

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €350 single installment (or two installments of €185, in September and January)

Courses
1 hour €25
8 hours €200

Family discounts available for multiple enrollees
Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



TIRO CON L'ARCO

ARCHERY



DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56

Lunedì e giovedì 16-21.30
(attività indoor)

Urgnano presso Centro Sportivo Largo
dello Sport (attività outdoor)

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56

Monday and Thursday 4pm-9.30pm
(indoor activities)

Urgnano at Centro Sportivo Largo dello
Sport (outdoor activities)

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

TIRO CON L'ARCO

ARCHERY

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee €350 single installment (or two installments of €185, in September and January)

Guests single entry €10, ten entries €90

Personal training 1 hour €50, 2 hours €90

Beginners' course 6 lessons €150

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



TRIATHLON

TRIATHLON



DOVE E QUANDO

Bergamo Piazzetta Marcovigi presso
l'Accademia della Guardia di Finanza

Pista Atletica
Mercoledì 19-20

Piscina
Martedì e giovedì 20.30-22

WHERE AND WHEN

Bergamo Piazzetta Marcovigi at Guardia
di Finanza Academy

Athletics Track
Wednesday 7pm-8pm

Swimming Pool
Tuesday and Thursday 8.30pm-10pm

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

TRIATHLON

TRIATHLON

TARIFFE

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 25 € e tessera Fin 18 €

RATES

Registration fee €50 (includes membership
and a choice of technical shirt, tracksuit,
sleeveless jacket, bag or backpack)

New membership fee €190 (includes Fitri
membership card, competition leotard,
bag and access to the athletics track and
swimming pool as mentioned above)

Membership renewal fee €40 (includes
Fitri membership card and access to the
athletics track and swimming pool as
mentioned above)

Fidal membership card €25,
Fin membership card €18

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 specificare i dati del
genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite
Google Forms
con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank
transfer, IBAN IT77 D 03069 11166
100000300053, payable to Cus Bergamo
Asd (specifying the sport practiced and the
participant's name). Please note: For tax-
deductible receipts for minors, include the
paying parent's details.

Registrations can also
be made via Google Forms
using the QR Code
on the side



TUFFI E ACROBATICA

DIVING AND ACROBATICS



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

Bergamo Seminario pool Viale delle Mura 80 with trampoline for little beginners

Osio Sotto piscina Via delle Industrie 2/B with regulation trampoline

Brembate di Sopra pool Via Locatelli 36 with trampoline for little beginners and hall Via Sala for acrobatics

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

TUFFI E ACROBATICA

DIVING AND ACROBATICS

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee starting from €450 (or two installments, €260 by October 1st, €210 by December 1st)

Option to attend diving-only courses, diving and acrobatics courses, or acrobatics-only courses

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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 specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/> or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side





CUS BERGAMO
2025 - 2026

ULTIMATE FRISBEE

ULTIMATE FRISBEE



DOVE E QUANDO

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

WHERE AND WHEN

Bergamo Piazza Aquileia
Tuesday and Thursday 6.30pm-8pm
(courses for minors and activities for
beginners), 8pm-10.30pm (competitive
team)

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

ULTIMATE FRISBEE

ULTIMATE FRISBEE

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal attendance fee

Adults and minors twice a week €250 single installment (or two installments of €135, in September and January)

Minors once a week €125 single installment (or two installments of €75, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



WUSHU KUNG FU

WUSHU KUNG FU



WUSHU KUNG FU E DIFESA PERSONALE

WUSHU KUNG FU AND SELF-DEFENCE

DOVE E QUANDO

Impianti CUS
Dalmine Via Verdi 56
Martedì e giovedì 18-19 e 20-21

WHERE AND WHEN

CUS Facilities
Dalmine Via Verdi 56
Tuesday and Thursday 6pm-7pm and
8pm-9pm

WUSHU KUNG FU

WUSHU KUNG FU

TARIFFE

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

RATES

Registration fee €50 (includes membership and a choice of technical shirt, tracksuit, sleeveless jacket, bag or backpack)

Seasonal fee

Adults twice weekly €450 single installment (or two installments of €235, in September and January)

Under 12 twice weekly €390 single installment (or two installments of €205, in September and January), once weekly €290 single installment (or two installments of €155, in September and January)

Family discounts available for multiple enrollees

Proportionally reduced attendance fee for enrollments during the year

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, specificare i dati del genitore pagante.

Iscrizioni anche tramite Google Forms con il QR Code a lato



REGISTRATION AND PAYMENTS

Online at <https://cusbergamo.it/servizi-online/>
or at the CUS office in Dalmine, Via Verdi 56

Payments can also be made by bank transfer, IBAN IT77 D 03069 11166 100000300053, payable to Cus Bergamo Asd (specifying the sport practiced and the participant's name). Please note: For tax-deductible receipts for minors, include the paying parent's details.

Registrations can also be made via Google Forms using the QR Code on the side



TAI CHI IN ATENE

TAI CHI IN UNIVERSITY



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

Tai Chi Chuan (Taijiquan) is a Chinese internal martial art, and an ancient discipline for physical and mental well-being, and therefore a natural therapeutic and preventative practice. It has its roots in traditional Chinese culture: Taoism, medicine, Kung Fu, and Chi Kung. For these reasons, it offers numerous physical and mental health benefits. Key benefits include improved mental balance, concentration, and muscle strength, as well as reduced stress and anxiety. Practicing Tai Chi can also help

TAI CHI IN ATENE

TAI CHI IN UNIVERSITY

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.

DOVE E QUANDO

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

TARIFFE

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

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).

enhance body awareness and, in Western medical terms, stimulate neuroplasticity - the brain's ability to reorganize itself by forming new neural connections - as well as strengthen cognitive flexibility. This activity is therefore particularly beneficial for university students.

WHERE AND WHEN

Large Cloister of the Sant'Agostino University Campus
Wednesday from 5pm to 6.30pm

RATES

The activity is free for all members of the university community with a CUS membership (free for students).

The course is aimed at beginners of all ages who attend the University of Bergamo, students, technical-administrative staff, researchers and teachers, as well as advanced students who wish to resume practice.

The course is taught by Leonida Tedoldi, Professor of History of International Relations at the University of Bergamo, and, a long-time student of Master Gabriele Filippini of the Wu Wei Association School of Tuina and Qigong in Brescia (Wang Wei Guo School). In recent years, he has attended seminars and classes with Masters Jean Michel Coudart (Tui Shou), Marco Gitti (form), and Wen Zhong You (Qigong).



CUS & TSN PONTE S.PIETRO
2025 - 2026



TIRO A SEGNO

TARGET SHOOTING



DOVE E QUANDO

Mozzo Via Pascoletto 24
Possibilità di tre prove gratuite giovedì 14-17, venerdì 20-22, sabato e domenica 9-12 e 14-17

TARIFFE

Tessera poligono e UITS 105 €, inclusa assicurazione
Costo linea di tiro 8 €
Costo affitto pistola o carabina 5 €

WHERE AND WHEN

Mozzo Via Pascoletto 24
Three free trials on Thursdays 2pm-5pm, Fridays 8pm-10pm, Saturdays and Sundays 9am-12pm and 2pm-5pm

RATES

Polygon and UITS membership card €105, including insurance
Shooting range fee €8
Pistol or rifle rental fee €5

INFO 035 615446 segreteria@tsnpontesanpietro.it www.tsnpontesanpietro.it



CUS & YCBG
2025 - 2026



VELA

SAILING



DOVE E QUANDO

Barca a vela ormeggiata nel basso lago d'Iseo, con possibilità di veleggiare e partecipazione a regate

TARIFFE

Navigazione e corsi vela 250/320 € + spesa cambusa, trasferimento, porti e carburante
Tessera socio ordinario YCBG 60 €
Tessera FIV obbligatoria nel caso di partecipazioni a regate 26 €

WHERE AND WHEN

Sailboat moored in the lower part of Lake Iseo, with the possibility of sailing trips and participation in regattas

RATES

Sailing and sailing courses €250/320 + food expenses, transfer, ports, and fuel
YCBG ordinary membership card €60
FIV card required for participation in regattas €26

INFO WhatsApp 351 8404577 office@ycbg.it www.ycbg.it



UNIBG E SPORT UNIBG AND SPORT



2025 - 2026



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

UNIBG E SPORT



Prof. Francesco Lo Monaco

Delegato del Rettore per le attività sportive e i rapporti con il CUS

Stella di Bronzo CONI al Merito Sportivo
Tecnico di III Livello CONI/SNAQ di Pentathlon Moderno

Il rapporto tra Università e sport rappresenta oggi una delle dimensioni più dinamiche e strategiche della formazione accademica.

Fin dalle sue origini moderne, l'Università ha riconosciuto nello sport uno strumento educativo di grande rilievo. Modelli come quelli promossi dalle grandi Università anglosassoni hanno contribuito a diffondere l'idea dello sport come parte integrante di un iter formativo capace di sviluppare disciplina, leadership e spirito di squadra. Questo approccio si è quindi progressivamente esteso in Europa continentale, dove lo sport universitario ha assunto un ruolo sempre più strutturato.

In Italia, il legame tra Università e sport è fortemente sostenuto dai Centri Universitari Sportivi (CUS), coordinati a livello nazionale dalla Federazione Italiana dello Sport Universitario (FederCUSI); e sono proprio i CUS a promuovere l'attività sportiva tra gli studenti attraverso corsi, tornei, competizioni e iniziative di avviamento allo sport, offrendo strutture attrezzate e programmi diversificati. A livello nazionale, le competizioni universitarie trovano la

UNIBG AND SPORT

Prof. Francesco Lo Monaco

Rector's Delegate for Sports Activities and Relations with CUS

*CONI Bronze Star for Sporting Merit
CONI/SNAQ Level III Modern Pentathlon Coach*

The relationship between Universities and sports today represents one of the most dynamic and strategic aspects of academic education.

Since their modern origins, Universities have recognized sport as a key educational tool. Models such as those promoted by major Anglo-Saxon Universities have helped spread the idea of sport as an integral part of an educational process capable of developing discipline, leadership, and team spirit. This approach has then gradually spread to continental Europe, where university sports have taken on an increasingly structured role.

In Italy, the link between universities and sports is strongly supported by University Sports Centers (CUS), coordinated at the national level by the Italian University Sports Federation (FederCUSI). It is precisely the CUS that promote sports activity among students through courses, tournaments, competitions, and initiation initiatives, offering well-equipped facilities and diversified programs. At the national level, university competitions find their

loro massima espressione nei Campionati Universitari Nazionali (CNU), evento questo che mette in luce il valore dello sport come strumento di interazione, che contribuisce a consolidare il legame tra formazione accademica e alta competizione sportiva.

Non si tratta più, dunque, solamente di una promozione o di una gestione di attività ricreative, ma si sta dando vita a un sistema integrato che contribuisce allo sviluppo fisico, psicologico e sociale degli studenti, rafforzando al tempo stesso il senso di appartenenza alla comunità universitaria. In tal senso fondamentale è stato il processo di attivazione di un percorso di "Doppia Carriera per studenti atleti", in attuazione di un modello formativo che permetta a giovani sportivi di conciliare l'attività agonistica di alto livello con il percorso universitario, senza dover rinunciare né alla formazione accademica né alla crescita sportiva. Al processo educativo che integri, inoltre, formazione universitaria e costruzione di competenze che valorizzino il dialogo fra sport e società tendono le offerte didattiche presenti nel nostro Ateneo, sotto forma sia di Corsi di Laurea sia di Corsi di Perfezionamento.

Oltre alla dimensione agonistica, le Università promuovono sempre di più lo sport come fattore di benessere e inclusione, giacché non si limitano a offrire impianti sportivi, ma ospitano centri di ricerca dedicati allo studio del movimento umano, organizzano e coordinano programmi dedicati alla salute, alla pratica sportiva per persone con disabilità, contribuendo a diffondere una cultura dello sport accessibile e sostenibile. Ne sono esempi, nella nostra realtà, il Phisyo-Motion Lab e il Centre for Healthy Longevity (CHL), cui si può accostare il progetto di Ginnastica Preventiva Adattata.

In conclusione, il rapporto tra Università e sport si configura come un'alleanza strategica: lo sport diventa infatti parte integrante dell'esperienza accademica, favorendo la crescita personale, a ogni livello, e rafforzando il ruolo dell'Università come luogo di formazione completa, capace di coniugare sapere, benessere e partecipazione sociale.

highest expression in the National University Championships (CNU), an event that highlights the value of sport as a tool for interaction, helping to consolidate the link between academic education and high-level sporting competition.

It is no longer simply a matter of promoting or managing recreational activities; rather, it is developing an integrated system that contributes to the physical, psychological, and social development of students, while strengthening their sense of belonging to the university community. In this regard, the process of implementing a "Dual Career for Student Athletes" program has been fundamental, implementing an educational model that allows young athletes to combine high-level competitive activity with their university studies, without sacrificing either academic training or athletic development. Furthermore, the educational offerings offered at our University, in the form of both degree programs and advanced training programs, are geared towards an educational process that integrates university education and the development of skills that enhance the dialogue between sport and society.

Beyond competitive sports, Universities are increasingly promoting sport as a factor in well-being and inclusion. They go beyond simply offering sports facilities to host research centers dedicated to the study of human movement, organize and coordinate programs dedicated to health and sports for people with disabilities, and contribute to the promotion of an accessible and sustainable culture of sport. Examples of this in our area include the Phisyo-Motion Lab and the Center for Healthy Longevity (CHL), which can be complemented by the Adapted Preventive Gymnastics project.

In conclusion, the relationship between universities and sport is a strategic alliance: sport becomes an integral part of the academic experience, fostering personal growth at all levels and strengthening the University's role as a place of comprehensive education, capable of combining knowledge, well-being, and social participation.

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 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).



CNU NATIONAL UNIVERSITY CHAMPIONSHIPS

The CNU are flagship events that bring together the best athletes enrolled at national universities, through their respective CUS (University Sports Centers), to compete in various sports disciplines.

Virtually all students involved in competitive sports can represent the University of Bergamo in this highly valued competition against other universities.

The winter CNU, dedicated to skiing, are held every year between February and March.

The spring CNU are held between late May and early June and include athletics, canoeing, rowing, judo, karate, wrestling, fencing, taekwondo, tennis, table tennis, clay pigeon shooting, triathlon, and the final rounds of football, five-a-side football, basketball, volleyball, and seven-a-side rugby. For team sports, only eight CUS advance to the final rounds through qualifying rounds in the previous months.



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 onnicomprensivo 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.



In each edition of the CNU, depending on the decisions of the organizing body, additional sports may also be included, such as sport climbing, 3x3 basketball, beach volleyball, padel, and others.

Students who win medals at CNU are rewarded by the University with a refund of their registration fees.

Specifically, winning a gold medal at the National University Championships entails a full refund of the all-inclusive tuition fee paid (excluding the regional study right tax and stamp duty). A silver medal at the CNU is awarded a 50% refund, and a bronze medal is awarded a 25% refund. Any podium finish at the European or World University Championships also receives a full refund.

For more information on the National University Championships or to be put in touch with the selectors for individual or team sports, please write to 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.



DUAL CAREER FOR STUDENT ATHLETES

The University of Bergamo has established a specific Dual Career program to enable high-level student athletes to balance their athletic careers with their university studies through specific measures, including:

- Part-time enrollment, with a reduced all-inclusive tuition fee and activities and credits spread over longer periods, while still being current;
- Administrative tutoring and access to services, internships, and placements;
- Support service (non-educational) for exam preparation (information on exam syllabuses, textbooks, and handouts, assistance with exam scheduling conflicts due to athletic commitments, etc.);
- Possibility of temporarily suspending studies for one year for major athletic commitments;
- Free access to university sports facilities.

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/isciversi/tipi-iscrizione/programma-universitario-studenti-atleti-doppia-carriera>

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



The program is open to all newly enrolled students, current students, and those intending to resume their university studies. Admission is based on an evaluation of their athletic resume.

Detailed information about the program is available at <https://www.unibg.it/studiare/isciversi/tipi-iscrizione/programma-universitario-studenti-atleti-doppia-carriera>

For assistance, please write to cus@unibg.it.



SPORTOUR

Il Corso di Perfezionamento SPORTOUR Management dello sport per lo sviluppo di ecosistemi territoriali sostenibili è frutto di una serie di iniziative avviate dal 2021 e realizzate da SdM - School of Management dell'Università degli studi di Bergamo, su iniziativa di Giovanni Fassi di Fassi Gru S.p.A., in collaborazione con il CUS Bergamo, Confindustria Bergamo, Servizi Confindustria Bergamo.

SPORTOUR is an advanced course resulting from a series of initiatives launched in 2021 and implemented by SdM - School of Management of the University of Bergamo, on the initiative of Giovanni Fassi of Fassi Gru S.p.A., in collaboration with CUS Bergamo, Confindustria Bergamo, and Servizi Confindustria Bergamo.



Il corso di perfezionamento si prefigge l'obiettivo di fornire nuove competenze trasversali e interdisciplinari sul management degli eventi e dello sport finalizzato allo sviluppo di ecosistemi di innovazione territoriale legati ai sistemi produttivi e industriali, così come alle realtà associative e sociali.

The advanced course aims to provide new cross-disciplinary and interdisciplinary skills in event and sports management, useful for developing local innovation ecosystems linked to production and industrial systems, as well as associations and social organisations.



Gli obiettivi formativi specifici sono legati allo sviluppo delle competenze inerenti:

1. Strategie e management dello sport
2. Sostenibilità, inclusione e ecosistemi territoriali
3. Comunicazione e marketing degli eventi

Il Corso di Perfezionamento risponde all'esigenza di formare nuove figure professionali utili nel sistema imprenditoriale per l'organizzazione di eventi sportivi e di sponsorship, che abbiano la visione di sviluppare ecosistemi territoriali in prospettiva reticolare e sostenibile: sport event manager, e-sport manager, social media manager per eventi, event manager, project manager per eventi.

Web page: <https://sdm.unibg.it/corso/sportour-24-25/>

The specific training objectives are linked to the development of skills in the following areas:

1. Sports strategies and management
2. Sustainability, inclusion and local ecosystems
3. Event communication and marketing

The Advanced Course responds to the need to train new professionals who are useful for the organisation of sport events and sponsorships, who have a vision of developing territorial ecosystems in a networked and sustainable perspective: sports event managers, e-sports managers, social media managers for events, event managers, and project managers for events.

Web page: <https://sdm.unibg.it/corso/sportour-24-25/>



PHYSIO-MOTION LAB

Presso il CUS è dislocato il Physio-Motion Lab del Dipartimento di Ingegneria Gestionale, dell'Informazione e della Produzione dell'Università degli studi di Bergamo, diretto dalla Prof.ssa Elena Bergamini.

Il Physio-Motion Lab è un laboratorio di ricerca dedicato allo studio del movimento umano attraverso un approccio integrato che unisce biomeccanica, fisiologia e innovazione tecnologica. La missione del laboratorio è comprendere in profondità i meccanismi neuromeccanici che regolano il movimento, per tradurre questa conoscenza in applicazioni pratiche capaci di migliorare la prestazione atletica, favorire il recupero funzionale e promuovere la qualità della vita in ogni sua fase, dall'infanzia, all'età adulta sino alla vecchiaia, promuovendo un invecchiamento sano.

Nel laboratorio vengono sviluppati e applicati metodi avanzati per l'analisi del movimento, basati su sistemi di cattura optoelettronici, sensori inerziali indossabili, dispositivi per la misura delle forze e pressioni plantari e modelli computazionali innovativi. Sul fronte fisiologico, il laboratorio è dotato di sistemi per la misura dell'attività muscolare (elettromiografia di superficie) e cerebrale (fNIRS), della funzione cardio-polmonare, composizione corporea, glucosio e lattato ematico.



The Physio-Motion Lab of the Department of Management, Information and Production Engineering of the University of Bergamo, directed by Prof. Elena Bergamini, is located at the CUS.

The Physio-Motion Lab is a research laboratory dedicated to the study of human movement through an integrated approach that combines biomechanics, physiology, and technological innovation. The lab's mission is to gain a deep understanding of the neuromechanical mechanisms underlying movement, in order to translate this knowledge into practical applications that enhance athletic performance, support functional recovery, and promote quality of life at every stage, from childhood to adulthood to old age, promoting healthy aging.

Within the laboratory advanced methods for movement analysis are developed and applied, using optoelectronic capture systems, wearable inertial sensors, force and plantar pressure measurement device, and innovative computational models. On the physiological front, the lab is equipped with systems for measuring muscle activity (surface electromyography) and brain activity (fNIRS), cardiopulmonary function, body composition, blood glucose and lactate.



Queste tecnologie consentono un'analisi integrata del gesto motorio, che spazia dallo studio della cinematica del cammino e dei movimenti sportivi complessi all'indagine delle cause neuromeccaniche, fisiologiche e cognitive che determinano la produzione del movimento.

Le principali aree di ricerca del Physio-Motion Lab includono:

- Analisi del movimento nello sport, sia individuale che di squadra, per ottimizzare la prestazione e ridurre il rischio di infortunio (biomeccanica del ciclista, ritorno all'attività sportiva in atleti dopo intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore ...);
- Valutazione dell'efficacia di protocolli riabilitativi in pazienti con disturbi neurologici o ortopedici, con l'obiettivo di personalizzare gli interventi e accelerare il recupero motorio (valutazione dell'efficacia di protocolli riabilitativi in pazienti con malattia di Parkinson, valutazione dell'efficacia di protocolli di attività motoria e adattata in persona anziane e pazienti con Sclerosi Multipla ...);
- Sviluppo di metodi avanzati e protocolli per l'analisi del movimento in ambito neuromeccanico, per comprendere le interazioni tra controllo nervoso, forza muscolare e cinematica articolare (validazione di tecnologie radar a micro-doppler per la misura del movimento umano...).

Attraverso un approccio multidisciplinare, il Physio-Motion Lab si propone come un punto di riferimento per la ricerca e l'innovazione nel campo della scienza del movimento umano.



These technologies enable an integrated analysis of human movement, ranging from the study of gait and complex sports movements to the investigation of neuromechanical, physiology and cognitive factors that drive movement generation.

The main research areas of the Physio-Motion Lab include:

- *Movement analysis in sports, both individual and team-based, aimed at optimizing performance and reducing injury risk (e.g. cycling biomechanics, return-to-sport assessment after anterior cruciate ligament reconstruction);*
- *Evaluation of rehabilitation protocols in patients with neurological or orthopedic disorders, with the goal of personalizing interventions and accelerating motor recovery (e.g. assessment of rehabilitation effectiveness in patients with Parkinson's disease, adapted physical activity programs for older adult and patients with Multiple Sclerosis);*
- *Development of advanced methods and protocols for movement analysis in the neuromechanical field, to better understand the interactions between neural control, muscle force, and joint kinematics (e.g. validation of micro-Doppler radar technologies for human measurement).*

Through a multidisciplinary approach, the Physio-Motion Lab aims to be a reference point for research and innovation in the field of human movement science.

CHL

CENTRE FOR HEALTHY LONGEVITY



Eccellenza nella Ricerca per la Longevità, il CHL: Una Visione Innovativa dell'Invecchiamento

Il CHL - Centre for Healthy Longevity è un centro di ricerca e di terza missione dell'Università degli studi di Bergamo. Il suo obiettivo principale è agire come punto di riferimento per la salute e la qualità della vita, mettendo in campo risorse multidisciplinari per supportare chi aspira a una longevità vissuta in pienezza. Il centro non si limita a studiare l'invecchiamento, ma lavora per aggiornare i modelli interpretativi della longevità, superando la visione del declino fisico e psichico per promuovere soluzioni innovative centrate sulla persona.



Excellence in Longevity Research, CHL: An Innovative Vision of Aging

The CHL - Centre for Healthy Longevity is a research and third mission center of the University of Bergamo. Its main objective is to act as a point of reference for health and quality of life, deploying multidisciplinary resources to support those aspiring to a longevity lived to the fullest. The center does not limit itself to studying aging but works to update interpretative models of longevity, moving beyond the vision of physical and mental decline to promote innovative person-centered solutions.

La sinergia tra CHL e CUS Bergamo per l'invecchiamento attivo:
AFA Over 65 - Ginnastica Adattata e Ricerca

La collaborazione tra CHL e CUS si concretizza nel Progetto AFA Over 65, promosso dal CUS in stretta connessione con il territorio. Questa iniziativa di ginnastica preventiva adattata è pensata specificamente per persone con limitazioni di autonomia o malattie croniche, con lo scopo di: combattere l'ipomobilità, favorire la socializzazione e prevenire il rischio di cadute, oltre a offrire esercizi su misura volti a preservare la salute e il benessere.

L'efficacia del programma AFA Over 65 è stata verificata attraverso una ricerca scientifica mirata condotta dal CHL, pubblicata sulla rivista internazionale Journal of Applied Gerontology. Lo studio ha dimostrato che 15 settimane di attività portano benefici concreti:

- miglioramento delle capacità cognitive.
- aumento della forza degli arti superiori e della resistenza fisica.
- mantenimento del benessere psicologico e della qualità della vita.

Questo modello è considerato sostenibile e capace di abbattere le barriere economiche e fisiche per l'accesso all'attività motoria in larga scala nella comunità.

Web page: <https://chl.unibg.it/it>



*The synergy between CHL and CUS Bergamo for an active aging:
AFA Over 65 - Adapted Gymnastics and Research*

The collaboration between CHL and CUS takes shape in the AFA Over 65 Project promoted by CUS in close connection with the local territory. This initiative promotes adapted preventive gymnastics specifically designed for people with autonomy limitations or chronic diseases, aiming to: combat hypomobility, encourage socialization, and prevent the risk of falls, while offering tailored exercises to preserve health and well-being.

The effectiveness of the AFA Over 65 program has been verified through a targeted scientific research conducted by CHL and published in the international Journal of Applied Gerontology. The study demonstrated that 15 weeks of activity lead to concrete benefits, including:

- *Improvement of cognitive abilities.*
- *Increased strength in upper limbs and physical endurance.*
- *Maintenance of psychological well-being and quality of life.*

This model is considered sustainable and capable of breaking down economic and physical barriers for large-scale access to physical activity in the community.

Web page: <https://chl.unibg.it/it>





GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA ADAPTED PREVENTIVE GYMNASTICS



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.

SERGIO CAVALIERI

Rector of the University of Bergamo

Developed over the past 10 years by CUS Bergamo, this project is fully part of the University's social responsibility activities, known as "Third Mission," which aims to disseminate academic knowledge within the community in which the University operates. UniBg's collaboration with CUS Bergamo for the promotion of Adapted Physical Activity was established and has grown year after year, aiming to promote and strengthen the University's connection with the local community and its stakeholders, including public and private entities such as municipalities and associations, and to consolidate the idea of a campus that extends across the city and province. This collaboration now includes direct involvement with the degree program in Motor and Sports Sciences, enabling students to apply the skills acquired during their studies directly at the University Sports Center.

**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.

PASQUALE GANDOLFI

President of the Province of Bergamo

There is a big difference between "aging" and "aging well," an issue that, especially in light of ongoing demographic trends, is becoming increasingly important and must be considered carefully and from multiple perspectives.

The adapted preventive gymnastics project has already demonstrated its potential, and the Province of Bergamo is very proud to support this year's edition. Thanks to the collaboration between various local organizations, this initiative can potentially offer all Bergamo residents over 65 the opportunity not only to stay fit and healthy, preventing potential illnesses, but also to socialize with peers and, at the same time, across generations, given the involvement of young instructors.

I thank everyone who has worked and will work for this important project. I truly hope that the municipalities of our province, together with the organizers, can offer this opportunity, and I encourage citizens to seize it.

**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, partecipa 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.

MARCELLA MESSINA

President of the ATS Bergamo Board of Mayors and Councilor for Social Policies, Longevity, Health, and Sports of the City of Bergamo.

The number of citizens over 65 in our area is growing and requires dedicated projects, because there are different trajectories of aging: there is active aging, but there are also situations of fragility, which this project addresses.

This issue, of absolute importance from both a health and social perspective, requires us to approach longevity with a new perspective, one in which the elderly population becomes the protagonists of their own lives, attentive to self-care and their psychological and physical well-being, and participating in the community in which they live.

This initiative is primarily aimed at promoting active aging processes, preventing and combating the resulting experiences of loneliness and decline in physical and cognitive abilities. Sports, in this sense, certainly represents an important opportunity for prevention and activation of these positive individual and social dynamics, as well as for fostering quality and valuable lifestyles.

**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, avvicinandosi 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.

MASSIMO GIUPPONI

General Director of ATS Bergamo, Bergamo Health Protection Agency

This initiative promoted by CUS is entirely consistent with and appropriate for the needs of a segment of the population - people over 65 with limited independence - who are unable to participate in other local prevention initiatives, such as our walking groups or gentle gymnastics. The steady increase in the number of people in this age group tells us that pursuing the best possible quality of life, including physical activity, is one of the most successful long-term strategies. But that's not all.

Being healthy in old age also means preventing various diseases, by accessing healthcare services for routine checkups or by taking part in essential screenings, which ATS Bergamo offers free of charge, without a prescription and with a pre-scheduled appointment.

In this way, we help the community in various and practical ways, we support the work of family doctors, and contribute to significant benefits for the entire country.

**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, in un 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 CUS, in sinergia con tutti i nostri partner nel progetto.

FRANCESCO LOCATI

General Director of ASST Papa Giovanni XXIII, Bergamo Health Authority

Scientific evidence suggests that physical activity helps maintain functional independence and prevent age-related chronic diseases. Regular physical activity helps control hypertension and cholesterol, reduces the risk of osteoporosis, improves seniors' independence, helps prevent falls, has positive psychological effects and improves overall quality of life. The concept of "active aging" - introduced by the WHO 20 years ago - goes far beyond prevention. Seniors, transitioning from a life stage characterized by needs and fragility, must now be considered a resource for society. This perspective encourages the enhancement of older adults' physical, intellectual, occupational, and social skills. This is the philosophy behind our approach to social and health interventions. We are attentive to active policies, constantly redefined, starting from a needs analysis of residents in the City of Bergamo and the surrounding municipalities on the one hand, and of those in the mountain and valley areas on the other, whose needs do not always coincide or overlap. For all these reasons, ASST Papa Giovanni XXIII strongly believes in this initiative promoted by the University through CUS, in synergy with all our project partners.

**ROSETTA GAGLIARDO**

Direttore Generale dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale Bergamo Ovest

Anche quest'anno è con piacere che l'ASST Bergamo Ovest rinnova la collaborazione con il CUS, una sinergia che permette di offrire ai nostri cittadini un programma di attività fisico-motorie variegato e di altissimo profilo professionale. Sostenere questo progetto è per noi una scelta strategica: nel nostro Piano di Sviluppo del Polo Territoriale, la Prevenzione e la Promozione della Salute rappresentano obiettivi prioritari, in piena coerenza con le linee guida del Piano Regionale. In uno scenario demografico che vede la speranza di vita aumentare costantemente, la nostra sfida è garantire che alla longevità anagrafica corrisponda una reale qualità della vita. Adottare stili di vita sani - comportamentali, alimentari e motori - è il pilastro su cui poggia il benessere della popolazione adulta e anziana. In questo senso, l'ASST è orgogliosa di promuovere la capillarità dei corsi AFA (Attività Fisica Adattata): nel 2026 saremo presenti in ben 41 Comuni, con l'obiettivo ambizioso di estendere il servizio a tutti i 77 centri del nostro distretto. Questi corsi non sono semplici momenti di ginnastica, ma veri presidi di salute territoriale. L'AFA è uno strumento fondamentale per prevenire il declino funzionale e le cadute, ma è anche, e soprattutto, un'occasione preziosa di socialità e stimolazione cognitiva. Un sentito ringraziamento va dunque al CUS per la costante dedizione nel coordinare un'iniziativa che mette al centro la persona e il suo diritto a un invecchiamento attivo e dignitoso.

ROSETTA GAGLIARDO

General Director of ASST Bergamo Ovest, West Bergamo Health Authority

Once again this year, ASST Bergamo Ovest is pleased to renew its collaboration with CUS, a synergy that allows us to offer our citizens a varied and highly professional program of physical activities. Supporting this project is a strategic choice for us: in our Territorial Development Plan, Prevention and Health Promotion are priority objectives, fully consistent with the guidelines of the Regional Plan. In a demographic scenario where life expectancy is constantly increasing, our challenge is to ensure that longevity is matched by a genuine quality of life. Adopting healthy lifestyles - in terms of behaviour, nutrition, and physical activity - is the cornerstone of the well-being of adults and seniors. In this regard, ASST is proud to promote the widespread availability of AFA (Adapted Physical Activity) courses: by 2026, we will be present in 41 municipalities, with the ambitious goal of extending the service to all 77 centers in our district. These courses are not simply exercise classes, but true community health initiatives. AFA is a fundamental tool for preventing functional decline and falls, but it is also, and above all, a valuable opportunity for social interaction and cognitive stimulation. A heartfelt thanks therefore goes to CUS for its continued dedication in coordinating an initiative that focuses on people and their right to active and dignified aging.

**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.

MARCO PASSARETTA

General Director of ASST Bergamo Est, East Bergamo Health Authority

Regular physical activity, in addition to providing numerous benefits, improves physical and mental health. The main benefits include improved cardiovascular health, muscle and bone strengthening, increased mobility and flexibility, weight management, numerous mental health benefits, and an overall improvement in psychophysical well-being.

In many municipalities within ASST Bergamo Est, CUS, as part of its adapted preventive exercise project, offers numerous sports courses with the aim of reaching as many residents as possible and encouraging even those with a sedentary lifestyle to engage in regular physical activity. ASST Bergamo Est, in collaboration with ATS Bergamo and other ASST, actively supports health promotion initiatives and activities within the framework of regional prevention policies.

The activation of permanent laboratories involves all local stakeholders and allows for the mapping of existing activities, bolstering physical activity and active movement projects where necessary, especially in mountainous or peripheral municipalities within our ASST territory.

**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.

GUIDO MARINONI

President of the Order of Surgeons and Dentists of the Province of Bergamo

Physical activity is one of the essential pillars of a healthy life. The recent "Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior" from the World Health Organization reiterate this, recommending approximately 150-300 minutes of moderate aerobic activity per week for seniors over 65, and a combination of 70-150 minutes of moderate - and vigorous-intensity activity for those in good physical shape. Furthermore, there is a segment of the elderly population that requires exercise tailored to their specific physical conditions - for example, strengthening to prevent falls, addressing postural problems, and reducing risks associated with frailty - which is the group this proposal, which we immediately supported, primarily targets. Regular physical activity, such as adapted preventive exercise, is key to preventing and managing heart disease, stroke, diabetes, and cancer. It can also prevent symptoms of depression and anxiety, slow cognitive decline, and improve memory. In short, combined with the added value of "socialization", it improves overall quality of life.

**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.

SIMONE RUGGERI

President of the Bergamo Association of Physiotherapists

The Bergamo Association of Physiotherapists supports and promotes this project aimed at fostering active aging and a better quality of life for citizens over 65. Regular physical activity is essential for preventing and managing chronic diseases, reducing the onset of frailty, and ensuring greater well-being and a better quality of life.

To be safe and effective, physical activity must always be adapted to the individual's psychophysical abilities and any underlying medical conditions. The physiotherapist, as a professional expert in movement, prevention, and treatment, assesses the individual's motor skills, determines the need for intervention to reduce risks, such as falls or postural issues, and, in collaboration with professionals with a degree in physical education, defines the most appropriate level of and type of exercise.

This recreational activity, born from the synergy between healthcare professionals (GPs and physiotherapists) and non-healthcare professionals (graduates in physical education), is a winning solution for the health, psychophysical well-being, and senior's quality of life, while also supporting the National Health Service, by helping reduce healthcare costs.

**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.

MARCO DONADONI

President of HServizi Spa

A laudable initiative with multiple implications. The activities are not only aimed at improving the physical and mental well-being of this age group, but, above all, they are essential for fostering or strengthening the social bonds that our increasingly fragmented society is neglecting. Engaging this generation, which has played a fundamental role in the country's development, is also important for passing on an immense cultural heritage of experiences that might otherwise risk rapidly fading.

Within sports centers or other dedicated spaces, interactions with instructors and the surrounding environment creates an intergenerational bond in which various aspects of our cultural roots can be passed on. By promoting and facilitating this process, local authorities have the opportunity to bring the elderly back to the forefront, addressing their diverse needs from multiple perspectives, listening attentively, and striving to enhance their ability to share their experiences.

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

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

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 CUSportivo dell'Università degli studi di Bergamo
- Fisioterapista e medico (supervisione)

ADAPTED PREVENTIVE GYMNASTICS

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

Who is it for?

- Men and women over 65 who want to engage in a physical education program aimed at maintaining independence in old age

What it does:

- Maintains physical fitness to help prevent age-related conditions
- Strengthens the lower limbs, which helps improve independence and balance, thereby reducing the risk of falls

How it works:

- The course offers exercises accessible to everyone that simulate everyday movements (even with simple obstacles), aiming to promote balance, maintain strength, and improve independence and quality of life
- Participants undergo a series of tests to monitor their motor skills and physical independence throughout the course

WHERE AND WHEN

Where

- The course is held at locations designated by the participating organizations and associations

When

- One-hour sessions two non-consecutive sessions per week

WHO WILL HELP YOU

- Staff with a degree or undergraduate degree in physical education, qualified by the CUS of the University of Bergamo
- Physiotherapists and doctors (supervision)

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



REGISTRATION AND FEES

Fees

- Annual membership fee €10
- Monthly fee €15 with quarterly payment

Registration

- Registrations are handled by the participating organizations and associations

MEDICAL CERTIFICATE

A valid prescription or medical certificate is required to participate in the activity



INQUADRA
IL QR CODE
E GUARDA
IL VIDEO



SCAN THE
QR CODE
AND WATCH
THE VIDEO



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 Est, ASST Bergamo Ovest, ASST Bergamo Est, Ordine dei Medici e Ordine dei Fisioterapisti

THE PROJECT

Adapted Preventive Gymnastics is a project promoted by the University of Bergamo Sports Center with ATS Bergamo, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Bergamo Est, ASST Bergamo Ovest, Order of Physicians and Order of Physiotherapists



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.

We are available to organize courses in all municipalities in the Province of Bergamo: all that is needed is a room large enough to host them. No gyms are required, and there are no costs other than registration.

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

For further information and contacts:
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
 +39 371 5212398 WhatsApp messages only
www.cusbergamo.it/afa

ALBINO

- 📍 Centro Sportivo Rio Re
Via Rio Re 2
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14.30-15.30
TUESDAY and THURSDAY - 2.30pm-3.30pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ALBINO



AZZANO SAN PAOLO

- 📍 Sala Danza Scuola Secondaria
Via Verdi 1/A
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 8.15-9.15
TUESDAY and FRIDAY - 8.15am-9.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL CONTRIBUTO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
AZZANO S. PAOLO
Assessorato ai
Servizi Sociali



ALMÈ

- 📍 Sala Civica
Piazza Lemine 5
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 8.30-9.30
MONDAY and WEDNESDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ALMÈ



BAGNATICA

- 📍 Centro Sportivo
Via Portico 2
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BAGNATICA



ANTEGNATE

- 📍 Palasport Comunale
Via Donizetti
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15
TUESDAY and THURSDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ANTEGNATE



BERBENNO

- 📍 Sede Pro Loco
Via Vittorio Emanuele 24
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
BERBENNO



ARCENE

- 📍 Palestra Centro Diurno "La Madonnina"
Piazza del Donatore
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 10.45-11.45 o 14-15
TUESDAY and FRIDAY - 10.45am-11.45am or 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ARCENE



BERGAMO BORGO PALAZZO

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Borgo Palazzo
Via Vivaldi 5
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI BERGAMO



Per aspera ad astra

BERGAMO CARNOVALI

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Carnovali
Via dei Carpinoni 18
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 9.45-10.45
WEDNESDAY and FRIDAY - 9.45am-10.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO GRUMELLO AL PIANO

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Grumello al Piano
Via Madonna dei Campi 3
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 8.30-9.30
WEDNESDAY and FRIDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO LORETO

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Loreto
Via Pasteur 1
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9.45-10.45 o 10.45-11.45
TUESDAY and FRIDAY - 9.45am-10.45am
or 10.45am-11.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO REDONA

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Redona
Via Leone XIII 27
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9-10 o 10-11 o 11-12
TUESDAY and FRIDAY - 9am-10am or 10am-11am
or 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BERGAMO VILLAGGIO DEGLI SPOSI

- 📍 CTE Centro Tutte le Età Villaggio degli Sposi
Via Cantù 2
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9.15-10.15 o 10.15-11.15
o 11.15-12.15
TUESDAY and FRIDAY - 9.15am-10.15am
or 10.15am-11.15am or 11.15am-12.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BIANZANO

- 📍 Palestra Comunale
Via degli Orti
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 11-12
WEDNESDAY and FRIDAY - 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



BOLGARE

- 📍 Sede del Gruppo Alpini
Via Manzoni 17
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 11.15-12.15
WEDNESDAY and FRIDAY - 11.15am-12.15pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



BOLTIERE

- 📍 Palazzetto Atleti Azzurri d'Italia
Via Tiziano Vecellio
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 14-15
WEDNESDAY and FRIDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BONATE SOPRA

- 📍 Centro Servizi "A. Roncalli"
Via Principe Umberto 28
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 8.30-9.30
MONDAY and WEDNESDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



BOTTANUCO

- 📍 Sala Polivalente
Via Papa Giovanni XXIII 25
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 8.15-9.15
WEDNESDAY and FRIDAY - 8.15am-9.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Segreteria del Comune 035 907191

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



BREMBATE SOPRA

- 📍 Fondazione Casa Serena
Via Papa Giovanni XXIII 4
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15
TUESDAY and THURSDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



BRUSAPORTO

- 📍 Centro Sociale
Via Regina Elena 6
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
MONDAY and WEDNESDAY - 8am-9am or 9am-10am
or 10am-11am or 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CO-ORGANIZZATO CON



CALCINATE

- 📍 Centro Culturale Don Sergio Colombo
Piazza S. Rocco 1
- 📅 LUNEDÌ e VENERDÌ - 9-10 o 10-11 o 11-12
MONDAY and FRIDAY - 9am-10am or 10am-11am
or 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



CALUSCO D'ADDA

- 📍 Centro Anziani
Via Volta 269
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15 o 15-16
MONDAY and THURSDAY - 2pm-3pm or 3pm-4pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



CALVENZANO

- 📍 Cooperativa Agricola
Via Caravaggio 7
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 11.15-12.15
TUESDAY and THURSDAY - 11.15am-12.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CAPRINO BERGAMASCO

- 📍 Oratorio di Celana
Via Papa Giovanni XXIII 33
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 15.15-16.15
MONDAY and THURSDAY 3.15pm-4.15pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE
CON IL GRUPPO
"NOI CON VOI"

CAROBIO DEGLI ANGELI

- 📍 Palestra Centro Autismo (ex Scuola Infanzia)
Via Marconi, 32
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 11-12
TUESDAY and THURSDAY - 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CAROBIO DEGLI ANGELI

IN COLLABORAZIONE CON



CHIGNOLO D'ISOLA

- 📍 Oratorio Sala Specchi / Aula Azzurra
Via IV Novembre 4
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 11.15-12.15
MONDAY and WEDNESDAY - 11.15am-12.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CHIGNOLO D'ISOLA

COLLABORAZIONE CON



CASAZZA

- 📍 Sala Polivalente Scuola Primaria
Via Broli 2
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 9.45-10.45
TUESDAY and THURSDAY - 9.45am-10.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Biblioteca Comunale 035 816012

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CASAZZA



CHIUDUNO

- 📍 Centro Anziani
Via Rili 3
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11
*WEDNESDAY and FRIDAY - 8am-9am
or 9am-10am or 10am-11am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CHIUDUNO

IN COLLABORAZIONE CON



CENTRO
ANZIANI
CHIUDUNO

CAVERNAGO

- 📍 Palestrina Comunale "Renato Barborini"
Via Verdi 1
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8-9 o 9-10
TUESDAY and THURSDAY - 8am-9am or 9am-10am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CAVERNAGO

IN COLLABORAZIONE CON



CISERANO

- 📍 Centro Civico
Piazza della Pace
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9.30-10.30
TUESDAY and FRIDAY - 9.30am-10.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Pubblica Istruzione, Cultura, Servizi sociali
035 883108 int. 2

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CISERANO

IN COLLABORAZIONE CON



CAZZANO SANT'ANDREA

- 📍 Palestra Scuola Primaria
Via Tacchini 2
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 8.15-9.15
WEDNESDAY and FRIDAY - 8.15am-9.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CAZZANO S. ANDREA

IN COLLABORAZIONE CON



CIVIDATE AL PIANO

- 📍 Centro socio culturale "A. Moro"
Sala "grigia" piano terra - Via Ospedale 40
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30 o 9.30-10.30 o 10.30-11.30
*MONDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
or 9.30am-10.30am or 10.30am-11.30am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Scuola e Cultura 0363 946452
Associazione Dottor Eugenio Suardi 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
CIVIDATE AL PIANO

IN COLLABORAZIONE CON



COMUN NUOVO

- 📍 Casa delle Associazioni
Via Marconi
- 📅 MERCOLEDÌ 9.30-10.30 o 10.30-11.30 e
VENERDÌ 9-10 o 10-11
*WEDNESDAY 9.30am-10.30am or 10.30am-11.30am and
FRIDAY 9am-10am or 10am-11am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CORTENUOVA

- 📍 Centro Sociale Pensionati
Via Marconi 3
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 14-15 o 15-16
WEDNESDAY and FRIDAY - 2pm-3pm or 3pm-4pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Dottor Eugenio Suardi 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COSTA VALLE IMAGNA

- 📍 Centro Diurno Anziani "Beppe Mariani"
Piazza Santa Maria 4
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 11-12
MONDAY and WEDNESDAY - 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



CREDARO

- 📍 Oratorio
Via San Francesco d'Assisi 25
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



CURNO

- 📍 Centro Polifunzionale Felicità
e Palestrina della Palazzina del Donatore
- 📅 Centro Felicità LUNEDÌ 9-10 o 10-11
Palazzina Donatore MERCOLEDÌ 9-10 o 10-11
*Centro Felicità MONDAY 9am-10am or 10am-11am
Palazzina Donatore WEDNESDAY 9am-10am or 10am-11am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



DALMINE

- 📍 Centro Diurno Anziani
Viale Locatelli 4
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 9-10 o 10-11 o 11-12
*TUESDAY and THURSDAY - 9am-10am or 10am-11am
or 11am-12pm*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



ENDINE GAIANO

- 📍 Sala Consiliare Municipio
Via Nullo 2
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



FILAGO

- 📍 Palestrina Scuola Secondaria
via Don Milani
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 11.00-12.00
WEDNESDAY and FRIDAY - 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



GAZZANIGA

- 📍 Salone Centro Sociale
Via Dante 62
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 11.15-12.15
TUESDAY and THURSDAY - 11.15am-12.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
GAZZANIGA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Est

MADONE

- 📍 Auditorium Polo Scolastico
Via Donadoni 4/1
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 9.30-10.30
WEDNESDAY and FRIDAY - 9.30am-10.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Madone 035 991174

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MADONE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

GRUMELLO DEL MONTE

- 📍 Palestra (sotto il palazzetto)
Via Belotti 41
- 📅 LUNEDÌ e VENERDÌ - 8.30-9.30 o 9.30-10.30
o 14.30-15.30
*MONDAY and FRIDAY - 8.30am-9.30am
or 9.30am-10.30am or 2.30pm-3.30pm*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
GRUMELLO DEL MONTE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Est

CENTRO SOCIALE
PENSIONATI
ED ANZIANI
GRUMELLO
DEL MONTE

MAPELLO

- 📍 Associazione Pensionati "San Michele"
Via Caravina 7
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 11-12
TUESDAY and THURSDAY - 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MAPELLO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest



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

LALLIO

- 📍 Centro Sociale terza età "Suor Danielangela Sorti"
Via S. Bernardino 11
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 15.30-16.30
TUESDAY and THURSDAY - 3.30pm-4.30pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
LALLIO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

MARTINENGO

- 📍 Palestra di Via Luoghi
(adiacente Scuola Primaria)
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11
*TUESDAY and THURSDAY - 8am-9am or 9am-10am
or 10am-11am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CITTÀ DI
MARTINENGO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

LEVATE

- 📍 Sala Civica
Piazza Amedeo Duca d'Aosta
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15 o 15-16 o 16-17
*TUESDAY and THURSDAY - 2pm-3pm or 3pm-4pm
or 4pm-5pm*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
LEVATE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

MEDOLAGO

- 📍 Palestrina Centro Culturale "A. Rosmini"
Via Manzoni 30
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10.45-11.45
TUESDAY and THURSDAY - 10.45am-11.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
MEDOLAGO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

MONTELO

- 📍 Centro Anziani
Via S. Antonino 5
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 9.10-10.10
MONDAY and THURSDAY - 9.10-10.10
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MONTELO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Est

OSIO SOPRA

- 📍 Casa Archi (Centro Ricreativo)
Vicolo Mangili
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 9-10 o 10-11
TUESDAY and THURSDAY - 9am-10am or 10am-11am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
OSIO SOPRA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest



MORNICO AL SERIO

- 📍 Oratorio
Via Verdi 2 (entrata lato via Bergamo)
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15
TUESDAY and THURSDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Associazione Dottor Eugenio Suardi
380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
MORNICO AL SERIO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Est



ASSOCIAZIONE
ANZIANI DI
MORNICO AL SERIO

OSIO SOTTO

- 📍 Palestra Scuola Secondaria
Via XXV Aprile
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 13.30-14.30 o 14.30-15.30
*TUESDAY and THURSDAY - 1.30pm-2.30pm
or 2.30pm-3.30pm*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
OSIO SOTTO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

MOZZO

- 📍 Palestrina Scuola Media
Via Piatti
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 9.15-10.15 o 10.15-11.15
o 11.15-12.15
*MONDAY and WEDNESDAY - 9.15am-10.15am
or 10.15am-11.15am or 11.15am-12.15am*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
MOZZO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

PALADINA

- 📍 Sala ex Consiliare Municipio
Piazza Vittorio Veneto 1
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PALADINA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

ORIO AL SERIO

- 📍 Palazzetto dello Sport
Via Marconi 2
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15
TUESDAY and THURSDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Orio al Serio
035 4203204-4203213

PROMOSSO DA



Città di
ORIO AL SERIO

Assessorato alle
Politiche Sociali

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

PALAZZAGO

- 📍 Oratorio
Via Cà Curti 1
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 8.15-9.15
MONDAY and WEDNESDAY - 8.15am-9.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Ufficio Istruzione e Servizi Sociali 035 551261 int. 3 o 1

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PALAZZAGO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII



PALOSCO

- 📍 Gruppo Gaia presso il Centro Polifunzionale
Piazza Castello 14
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15 o 15-16 o 16-17
MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10-11 o 11-12
MONDAY and THURSDAY - 2pm-3pm or 3pm-4pm or 4pm-5pm
TUESDAY and THURSDAY - 10am-11am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Gruppo GAIA 348 7488686

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PALOSCO

IN COLLABORAZIONE CON



PEDRENGO

- 📍 Palestra Oratorio via De Gasperi
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 9.45-10.45 o 10.45-11.45
TUESDAY and THURSDAY - 9.45am-10.45am
or 10.45am-11.45am
- 📞 CUS WhatsApp 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

- 📍 Centro Pensionati "T. Maestroni"
Via Don Allegrini 12
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 10-11
MONDAY and WEDNESDAY - 10am-11am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



PONTE S. PIETRO PALAPONTE

- 📍 PalaPonte
Via San Marco
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 9.45-10.45
TUESDAY and THURSDAY - 9.45am-10.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



Città di
PONTE SAN PIETRO
Provincia di Bergamo

IN COLLABORAZIONE CON



PONTERANICA

- 📍 Palestra Centro Vivace
via Papa Giovanni XXIII 10
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 9.45-10.45
MONDAY and WEDNESDAY - 9.45am-10.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Ponteranica 035 571026 int. 6/1

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PONTERANICA

IN COLLABORAZIONE CON



PONTIROLO NUOVO

- 📍 Centro Polivalente "S. Pertini"
Via Pascoli 1
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 14-15
MONDAY and WEDNESDAY - 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PONTIROLO NUOVO



PREDORE

- 📍 Centro Famiglia e Anziani
Via Foresti 6
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10.30-11.30
TUESDAY and THURSDAY - 10.30am-11.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CENTRO FAMIGLIA E
ANZIANI PREDORE



PRESEZZO

- 📍 Sala Polifunzionale "L. Gelmi"
Via Moioli
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.15-9.15 o 9.15-10.15
TUESDAY and THURSDAY - 8.15am-9.15am
or 9.15am-10.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PRESEZZO

IN COLLABORAZIONE CON



PUMENENGO

- Oratorio
Via Roma
- MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 15.15-16.15
TUESDAY and THURSDAY - 3.15pm-4.15pm
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Anna 339 6434403

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PUMENENGO

IN COLLABORAZIONE CON



RANICA

- Centro Culturale "R. Gritti" (primo piano)
Passaggio Sciopero di Ranica 1909
- MARTEDÌ 14-15 e GIOVEDÌ 14.30-15.30
TUESDAY 2pm-3pm and THURSDAY 2.30pm-3.30pm
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
RANICA



RANZANICO

- Palazzo Re
Vicolo Federici
- MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 9.45-10.45
WEDNESDAY and FRIDAY - 9.45am-10.45am
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



CENTRO FAMIGLIA E
RANZANICO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE
SAN BERNARDINO

ROMANO DI LOMBARDIA

- Sala Palazzo dei Muratori
Via Rubini 19
- MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
TUESDAY and THURSDAY - 8am-9am or 9am-10am or 10am-11am or 11am-12pm
- CUS WhatsApp 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

- Palestra Comunale
Via Roncola Bassa
- LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 9.45-10.45
MONDAY and WEDNESDAY - 9.45am-10.45am
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
RONCOLA

IN COLLABORAZIONE CON



SAN PAOLO D'ARGON

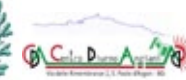
- Oratorio
Via dei Benedettini 5
- MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30 o 9.30-10.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am or 9.30am-10.30am
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Centro Diurno Anziani 328 4603126 (Ugo)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SAN PAOLO D'ARGON

IN COLLABORAZIONE CON



SAN PELLEGRINO TERME

- Centro Anteas
Via Belotti 3
- LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 11-12
MONDAY and WEDNESDAY - 11am-12pm
- CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
SAN PELLEGRINO TERME



SCANZOROSCIATE

- 📍 Palazzetto dello Sport
Via Ambrosoli
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10-11 o 11-12
TUESDAY and THURSDAY - 10am-11am or 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SCANZOROSCIATE

IN COLLABORAZIONE CON



SPIRANO

- 📍 Palestra di Via Sant'Antonio
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10.45-11.45
TUESDAY and THURSDAY - 10.45am-11.45am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SPIRANO



SERiate

- 📍 Palestra Scuola Secondaria "Monsignor Carozzi"
Via Lombardia (zona Cimitero)
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 14.15-15.15 o 15.15-16.15
WEDNESDAY and FRIDAY - 2.15pm-15.15pm or 3.15pm-4.15pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Seriate Ufficio Servizi Sociali 035 304221

IN COLLABORAZIONE CON



STEEZZANO

- 📍 Centro socioculturale "Il Cascinetto"
Via Mascagni 13
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8.30-9.30 o 9.30-10.30
TUESDAY and THURSDAY - 8.30am-9.30am or 9.30am-10.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Segreteria APAS 035 4540471

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
STEEZZANO

IN COLLABORAZIONE CON



SOLZA

- 📍 Area Feste
Via Rossini
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9-10
TUESDAY and FRIDAY - 9am-10am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SOLZA

IN COLLABORAZIONE CON



SUISIO

- 📍 Palestra Ginnica
Via Manzoni 2
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 10.15-11.15
TUESDAY and FRIDAY - 10.15am-11.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
SUISIO

IN COLLABORAZIONE CON



SOTTO IL MONTE

- 📍 Sala dell'ex Biblioteca
Via Monasterolo
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 9-10
MONDAY and THURSDAY - 9am-10pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

IN COLLABORAZIONE CON



CITTÀ DI
SOTTO IL MONTE
GIOVANNI XXIII



TELGATE

- 📍 Sala Civica Centro Polivalente Mons. Biennati
Via Roma 48/50
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 10.15-11.15
TUESDAY and THURSDAY - 10.15am-11.15pm
- 📞 CUS WhatsApp 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

- 📍 Casa Bravi Sala Ghisleni
Via Bravi
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 10.30-11.30
MONDAY and THURSDAY - 10.30am-11.30am
- 📞 CUS WhatsApp 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

IN COLLABORAZIONE CON



TREVIGLIO

- 📍 Oratorio S. Francesco
Via Milano 17
- 📅 MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11
TUESDAY and THURSDAY - 8am-9am or 9am-10am or 10am-11am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



ORATORIO
S. FRANCESCO



TORRE BOLDONE

- 📍 Palasport
Piazza del Bersagliere
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12 o 12-13
TUESDAY and FRIDAY - 8am-9am or 9am-10am or 10am-11am or 11am-12pm or 12pm-1pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TORRE BOLDONE

IN COLLABORAZIONE CON



TREVIOLO

- 📍 Sala Civica Frazione Albegno
Via Risorgimento 32
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 9.30-10.30 o 10.30-11.30
TUESDAY and FRIDAY - 9.30am-10.30am or 10.30am-11.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TREVIOLO

IN COLLABORAZIONE CON



TORRE DE' BUSI

- 📍 Palestra Scuola Primaria di San Gottardo
Via Leonardo Da Vinci 10
- 📅 LUNEDÌ e GIOVEDÌ - 14-15
MONDAY AND THURSDAY 2pm-3pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TORRE DE' BUSI

IN COLLABORAZIONE CON



VAL BREMBILLA

- 📍 Ex scuola di Laxolo
Piazza S. Eurosia 13
- 📅 LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 9.30-10.30
MONDAY and WEDNESDAY - 9.30am-10.30am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
VAL BREMBILLA

IN COLLABORAZIONE CON



TRESCORE BALNEARIO

- 📍 Palazzetto dello Sport Via Suardi 16
- 📅 MERCOLEDÌ e VENERDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
WEDNESDAY and FRIDAY - 8am-9am or 9am-10am or 10am-11am or 11am-12pm
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Trescore Balneario Ufficio Sport
035 955670

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
TRESCORE BALNEARIO

IN COLLABORAZIONE CON



VALBREMBO

- 📍 Sala Fitness
Via Don Milani 2
- 📅 MARTEDÌ e VENERDÌ - 8.15-9.15
TUESDAY and FRIDAY - 8.15am-9.15am
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI






COMUNE DI
VALBREMBO

IN COLLABORAZIONE CON



VILLA D'ADDA

-  Palestra Scuole Medie
Via Casargo
-  MARTEDÌ e GIOVEDÌ - 14.15-15.15
TUESDAY and THURSDAY - 2.15pm-3.15pm
-  CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI






COMUNE DI
VILLA D'ADDA

IN COLLABORAZIONE CON



VILLA D'ALMÈ

-  Sala Polifunzionale
Via Monte Bastia 10
-  LUNEDÌ e MERCOLEDÌ - 11-12
MONDAY and WEDNESDAY - 11am-12pm
-  CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
VILLA D'ALMÈ

IN COLLABORAZIONE CON



ZANICA

-  Punto d'incontro Via Padre Davide 2
-  LUNEDÌ e VENERDÌ - 8-9 o 9-10 o 10-11 o 11-12
MONDAY and FRIDAY - 8am-9am or 9am-10am or 10am-11am or 11am-12pm
-  CUS WhatsApp 371 5212398
ginnastica.adattata@cusbergamo.it
Comune di Zanica 035 4245820/822

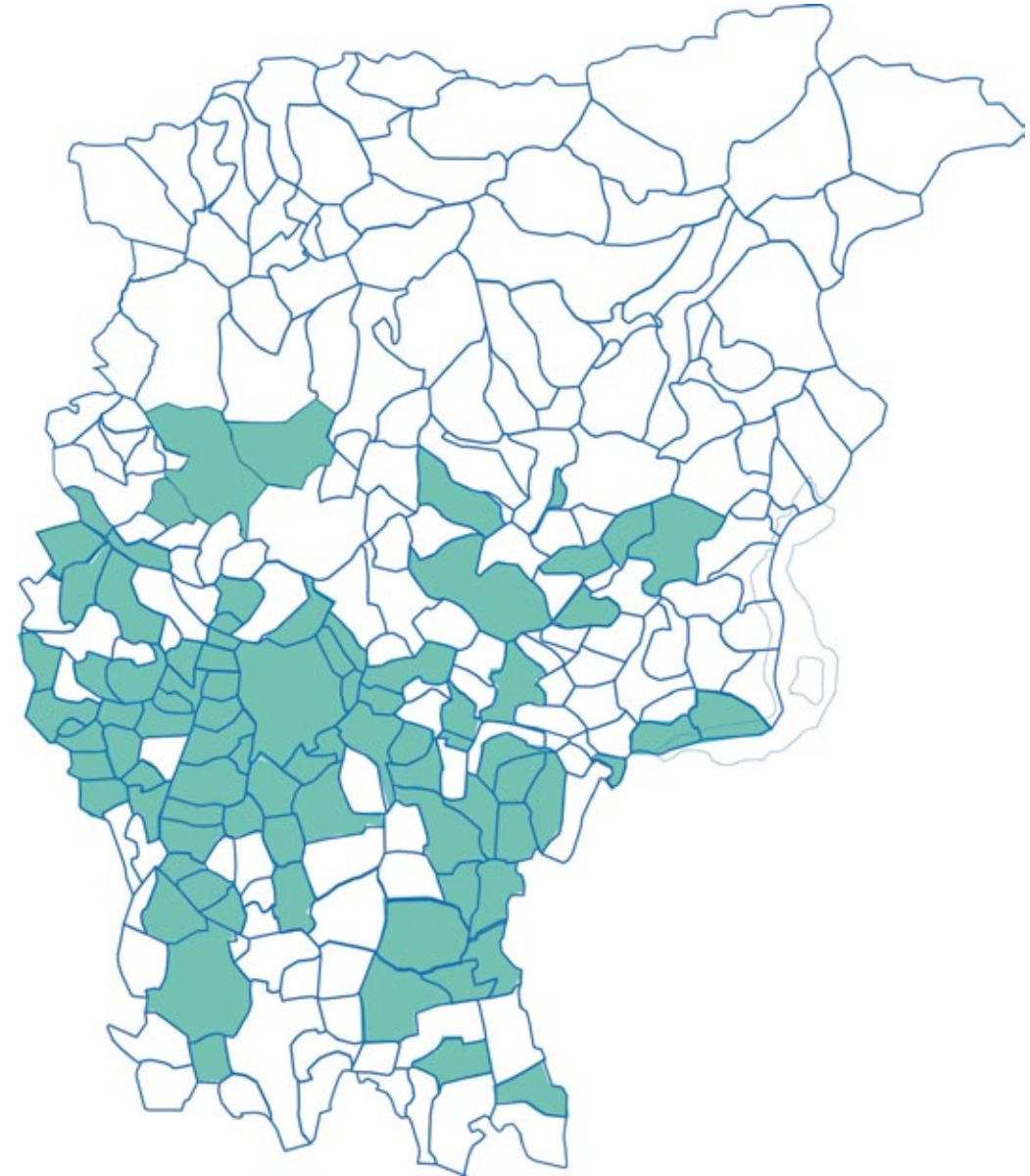
IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
ZANICA



DOVE SIAMO WHERE WE ARE



**CON IL PATROCINIO DI
UNDER THE PATRONAGE OF**



**ORGANIZZATO E PROMOSSO DA
ORGANIZED AND PROMOTED BY**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO**



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.

CUS Bergamo is an amateur sports association with recognized legal personality and operates according to the guidelines and programs of the University of Bergamo's Sports Committee

**UNIVERSITÀ DEGLI
STUDI DI BERGAMO
UNIVERSITY OF BERGAMO**

**Comitato per lo Sport
Universitario
University Sports
Committee**

Prof Francesco Lo Monaco
Delegato del Rettore per le
attività sportive e i rapporti
con il CUS
Presidente
*Rector's Delegate for Sports
Activities and Relations with CUS
President*

Dott.ssa Michela Pilot
Direttore Generale
dell'Università
University General Manager

Dott. Claudio Bertoletti
Dott. Giuseppe Ventre
Rappresentanti FederCUSI
FederCUSI Representatives

Giulia Camotti
Christian Manzari
Rappresentanti
degli studenti
Student Representatives

CUS BERGAMO

**Consiglio Direttivo
Board of Directors**

Dott. Claudio Bertoletti
Presidente
President

Prof.ssa Rosella
Giacometti
Vice Presidente
Vice President

Avv. Attilio Belloli
Vice Presidente
Vice President

Prof.ssa Daniela Andreini
Prof.ssa Francesca Pasquali
Prof. Renato Redondi
Consiglieri nominati
dal Rettore
*Members appointed by the
Rector*

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

Dott. Giuseppe Ventre
Segretario Generale Tesoriere
General Secretary Treasurer

CUS BERGAMO

**Collegio dei Revisori
dei Conti
Board of Auditors**

Prof. Giacomo Maurini
Presidente
President

Dott. Giuliano Longhi
Dott. Ottavio Rota
Componenti effettivi
Effective Members

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

**Rappresentanti dei
Tesserati
Representatives of the
Members**

Dott.ssa Daniela Iovino
Rappresentante effettivo
Effective Representative

Dott.ssa Marta Rodeschini
Rappresentante supplente
Substitute Representative



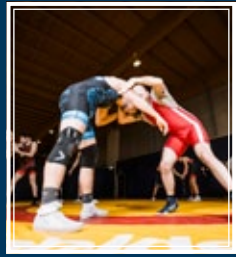
CUS Centro Universitario Sportivo Bergamo
ASD Associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta

Sede Legale / *Registered Office*: Università degli studi di Bergamo
Via Salvecchio, 19 - 24129 Bergamo

Impianti Dalmine e Uffici / *Dalmine Facilities and Offices*
Via Verdi 56 Dalmine (Bg) - Tel. 035 372819
Impianti Bergamo / *Bergamo Facilities*
Via Broseta 146 Bergamo - Tel. 035 259200

Pec / *Certified Email* cus.bergamo@legalmail.it
Email cus@unibg.it
cusbergamo.it

CUS | ANNO ACCADEMICO / ACADEMIC YEAR 2024 - 2025



OFFICIAL MEDIA PARTNER



 unibgonair.it

 [@unibgonair](https://www.instagram.com/unibgonair)

 [333 4853196](https://wa.me/3334853196)