

# 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, partecipe nella comunità in cui vive.

Un approccio, questo, finalizzato soprattutto a favorire i processi di invecchiamento attivo, prevenire e contrastare le esperienze di solitudine e di decadimento delle facoltà, fisiche e cognitive, che ne conseguono. L'attività sportiva, in questo senso, rappresenta certamente un'occasione importante di prevenzione e attivazione di queste positive dinamiche individuali e sociali, oltre che di stili di vita di qualità e valore.

### 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, approcciandosi alle prestazioni sanitarie per i controlli di routine o per la fondamentale adesione allo Screening, che ricordo ATS Bergamo propone gratuitamente, senza ricetta e con l'appuntamento già fissato.

Così aiutiamo sotto diversi e funzionali aspetti il territorio, supportiamo l'attività dei Medici di Famiglia e favoriamo un importante ritorno per tutto il Sistema Paese.

**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](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)  
371 5212398 solo messaggi WhatsApp  
[www.cusbergamo.it/afa](http://www.cusbergamo.it/afa)

**For further information and contacts:**  
[ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)  
+39 371 5212398 WhatsApp messages only  
[www.cusbergamo.it/afa](http://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



## 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



## 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



## 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



## 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

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Est

## 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

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Papa Giovanni XXIII

## 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



Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Papa Giovanni XXIII



Centro per  
**Tutte le Età**  
Borgo Palazzo

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

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
BIANZANO



## 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

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
BOLGARE



COMITATO  
PENSIONATI ED  
ANZIANI BOLGARE

## 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



COMUNE DI  
BOLTIERE



## 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



COMUNE DI  
BONATE SOPRA

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

COMITATO  
PENSIONATI  
ED ANZIANI  
BONATE SOPRA

## 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



COMUNE DI  
BOTTANUCO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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



COMUNE DI  
BREMBATE SOPRA

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



FONDAZIONE  
CASA SERENA

## BRUSAPORTO

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

CO-ORGANIZZATO CON



COMUNE DI  
BRUSAPORTO  
Assessorato alle  
Politiche Sociali

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Est

## 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



COMUNE DI CALCINATE

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Est

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
PENSIONATI  
E ANZIANI  
Via Dante (centro sociale)  
CALCINATE (BG)

## 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



COMUNE DI  
CALUSCO D'ADDA

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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



COMUNE DI  
CAPRINO BERGAMASCO

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

IN COLLABORAZIONE  
CON IL GRUPPO  
"NOI CON VOI"

## CAROBBO 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  
CAROBBO DEGLI ANGELI

IN 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



## 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



## 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



## 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



## 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**

## 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



## 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



COMUNE DI  
COMUN NUOVO

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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



COMUNE DI  
CORTENUOVA

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



CENTRO SOCIALE  
PENSIONATI  
DI CORTENUOVA

## 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



COMUNE DI  
COSTA VALLE IMAGNA

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Papa Giovanni XXIII



## 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



COMUNE DI  
CREDARO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Est



## 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



COMUNE DI  
CURNO

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



## 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



CITTA' DI DALMINE

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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



COMUNE DI  
ENDINE GAIANO

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Est

## 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



COMUNE DI  
FILAGO

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



Biblioteca comunale  
"Ermanno Olmi"



Sede di Filago - Marne

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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.

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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



## 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

## 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

## 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 - 14-15 o 15-16 o 16-17  
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



## SARNICO

- 📍 Associazione Anziani e Pensionati  
Via Libertà 37
- 📅 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  
Associazione Anziani e Pensionati 035 910912

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



## 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



## 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-3.15pm or 15.3pm-4pm.15*
- 📞 CUS WhatsApp 371 5212398  
ginnastica.adattata@cusbergamo.it  
Comune di Seriate Ufficio Servizi Sociali 035 304221

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



## 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



## 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

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



## STEZZANO

-  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  
STEZZANO

IN COLLABORAZIONE CON

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest



## 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

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Ovest

## 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

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ASST Bergamo Est

## 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



## 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



## 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



## 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



## 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



Città di  
**TREVIGLIO**

Sistema Socio Sanitario



ASST Bergamo Ovest

IN COLLABORAZIONE CON



ORATORIO  
S. FRANCESCO

## 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

Sistema Socio Sanitario



ASST Bergamo Ovest

## 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

Sistema Socio Sanitario



ASST Papa Giovanni XXIII

## 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

Sistema Socio Sanitario



ASST Papa Giovanni XXIII

## 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

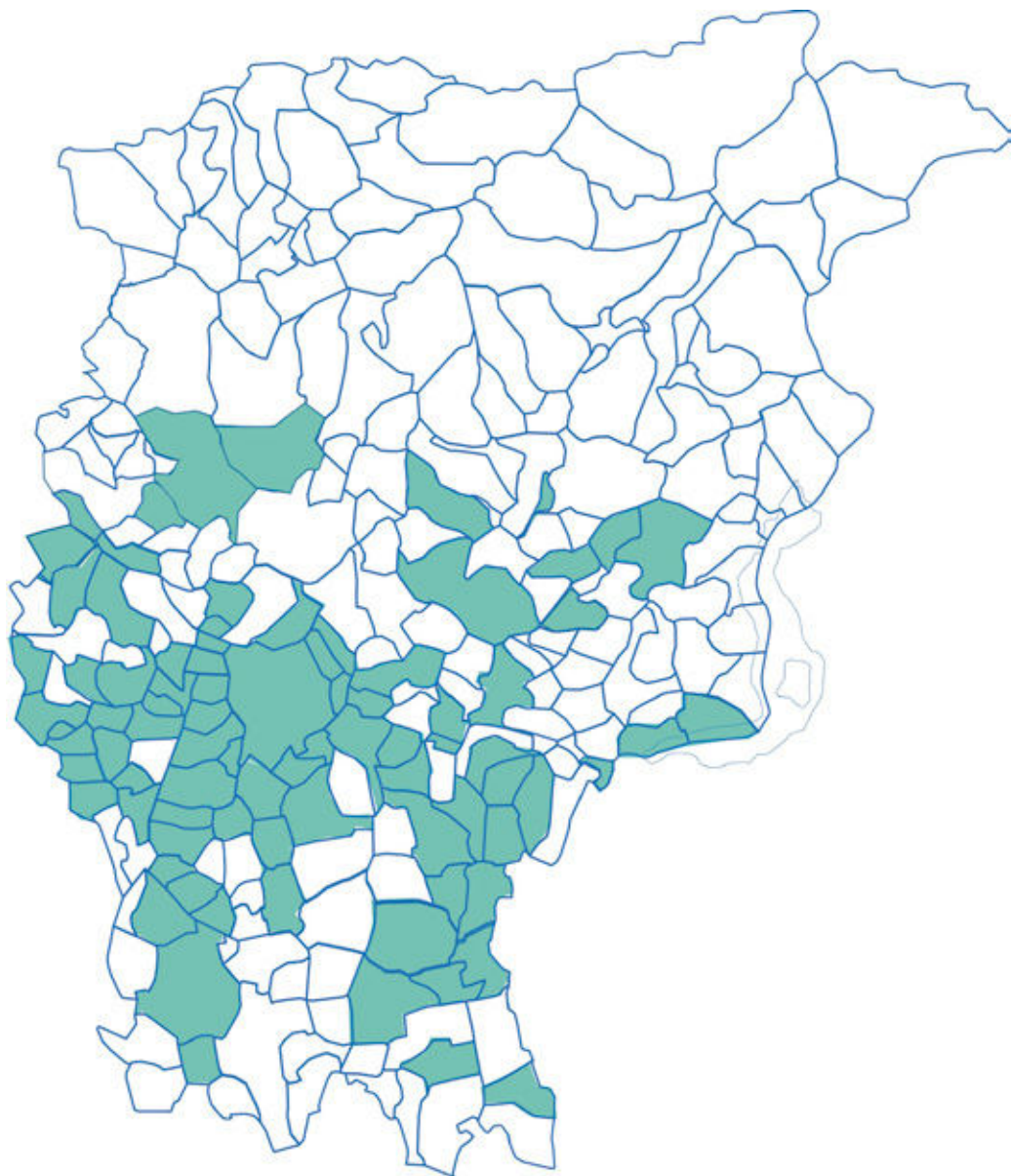
IN COLLABORAZIONE CON



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



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario



Sistema Socio Sanitario

