



CUS | 2024 - 2025

ALLENAMENTO, FORMAZIONE E BENESSERE



Gli impianti sportivi dell'Università degli studi di Bergamo sono a **DALMINE** in Via Verdi 56

APERTI A TUTTI

www.cusbergamo.it

CUS - Dalmine, BG - Via Verdi 56 - Tel. 035 372819 - Email cus@unibg.it

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:

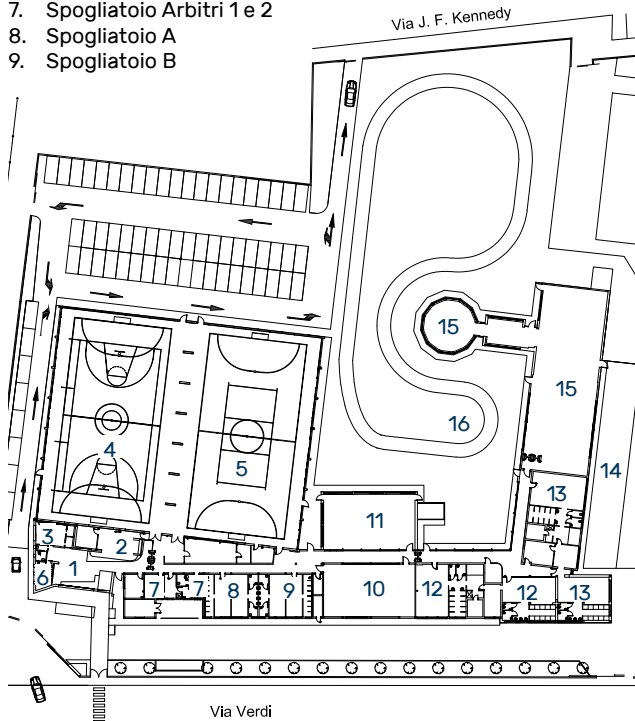
- due palestre per sport a squadre da 900 mq ciascuna, suddivisibili in quattro sale corsi
- due sale corsi di 200 mq
- sala pesi / fitness di 550 mq con 90 postazioni
- percorso di allenamento esterno di 200 m, coperto e illuminato
- studio medico
- due saune e due bagni turchi
- sei spogliatoi con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

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



Nella planimetria sono evidenziati:

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



Modalità di accesso al Centro e ai servizi

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

In assenza del bracciale non sarà possibile l'accesso agli impianti e ai servizi. In caso di smarrimento o danneggiamento il bracciale può essere sostituito al costo di 5 €.

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

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

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

Visite, prove gratuite e pagamenti

È possibile effettuare una visita guidata degli impianti presentandosi in Segreteria. Alle attività non sono ammessi spettatori. Sono possibili prove gratuite, previo però, per ragioni assicurative e sanitarie, espletamento del tesseramento sociale ed esibizione del certificato di idoneità sportiva non agonistica. I pagamenti delle quote devono essere effettuati in via anticipata, in contanti, con assegno, bancomat o carta di credito. Si ricorda che eventuali pagamenti in contanti non possono per legge eccedere l'importo di 1.000 €.

Certificazioni sanitarie per la pratica sportiva

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

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

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

Servizi OnLine

Da computer, smartphone o tablet su www.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

Lo Statuto dell'Associazione nonché il relativo Regolamento d'attuazione sono riportati su www.cusbergamo.it/documentazione/, come pure:

- Regolamento per l'utilizzo degli impianti sportivi universitari
- Modulo d'iscrizione
- Informativa privacy
- Modalità d'accesso
- Copertura assicurativa tesseramento CUSI
- 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 emergenze
- Modulo Autocertificazione Residenza
- Anamnesi per minorenni

Orari

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

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

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

Info aggiornate alla data di stampa e soggette a variazioni, da verificare in segreteria. Ed. 9 2024.

Corsi Fitness



CORSI COMPRESI NEGLI ABBONAMENTI FITNESS

MASSIMA INTENSITÀ

- Cross Rowing
- Warrior

ALTA INTENSITÀ

- Circuit Training
- Fitboxe
- Functional
- Gym Rowing
- HIIT High Intensity Interval Training
- Power Jump

- Pump
- Spinning
- Super Jump
- Tabata

MEDIA INTENSITÀ

- Cardiofit + Upper Body
- Power Pilates
- Step + ABS
- Step + Glutei
- Total Body
- Upper Body
- Zumba

BASSA INTENSITÀ

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

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, Cross Training, Calisthenics e Correttiva Under 15

seduta singola 40 €,
dieci sedute 350 €

- Group Training
2 persone, seduta singola 50 €, cinque sedute a data prefissata 220 €
3 persone, seduta singola 60 €, cinque sedute a data prefissata 264 €
4 persone, seduta singola 70 €, cinque sedute a data prefissata 310 €
- Ginnastica Dolce mensile 35 €, stagionale 300 €

TARIFFE FITNESS

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

ABBONAMENTI 7-9.30 (più sabati e domeniche; luglio e agosto 9-18)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	16,50 € mese 198 €	21 € mese 252 €	25 € mese 300 €
Semestrale	20,50 € mese 123 €	28,50 € mese 171 €	34 € mese 204 €
Trimestrale	24 € mese 72 €	34 € mese 102 €	40 € mese 120 €
Mensile	27 €	38 €	45 €

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

ABBONAMENTI 12-14.30 (più sabati e domeniche e corsi della fascia oraria)	Universitari UniBg	Cittadini Dalmine	Esterni
Annuale	16,50 € mese 198 €	21 € mese 252 €	25 € mese 300 €
Semestrale	20,50 € mese 123 €	28,50 € mese 171 €	34 € mese 204 €
Trimestrale	24 € mese 72 €	34 € mese 102 €	40 € mese 120 €
Mensile	27 €	38 €	45 €

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

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

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

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


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

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

Gli abbonati fitness possono liberamente accedere a sauna e bagno turco, se disponibili, rispettando le indicazioni per il loro corretto uso, indicativamente nei seguenti orari:

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

ORARI CORSI FITNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9 - 10						SPINNING
10 - 11	PILATES	TABATA	TOTAL BODY	GAG	STEP + ABS	CORSO JOLLY
10 - 11		SPINNING		SPINNING		 <p>Massima Intensità Alta intensità Media Intensità Bassa Intensità</p> <p>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</p>
11 - 12	UPPER BODY	CORE STABILITY	MOBILITY	PILATES	CIRCUIT TRAINING	
12.45 - 13.45	HIIT	WARRIOR	STRETCHING	WARRIOR	POWER PILATES	
18.30 - 19.15	POWER JUMP	CARDIOFIT + UPPER BODY	FITBOXE	SUPER JUMP	FUNCTIONAL	
19.15 - 20	ZUMBA	PUMP	TABATA	STEP + GLUTEI	CORE STABILITY	
20 - 21	PILATES E MEDITAZIONE	CROSS ROWING	SPINNING	GYM ROWING		

Sport

Aikido

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

Aletica Leggera

Angelo Pessina - 328 3513652
atletica@mail.cusbergamo.it

Badminton e Pickleball

Flavio Bettoni - 346 5047844
badminton@mail.cusbergamo.it

Canottaggio

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

Country Dance

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

Danza Classica, Hip Hop, Modern Contemporary

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

Ginnastica Artistica

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

Ginnastica Ritmica

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

Inclusione

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

Judo

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

Karate

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 Pancrazio

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

Nordic Walking

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

Nuoto Libero e Corsi

Rossella Giassi - 338 4739853
nuoto.corsi@mail.cusbergamo.it

Nuoto Agonistico

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

Nuoto Master

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

Nuoto Artistico

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

Tuffi

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

Pentathlon Moderno

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

Pugilato

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

Scherma

Sylwia Ruman - 377 2103402
scherma@mail.cusbergamo.it

Sci

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

Taekwondo

Luigi Riva - 346 8862893
tkd@mail.cusbergamo.it

Tennistavolo

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

Tiro con l'arco

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

Triathlon

Cristina Grazioli - 340 3088285
triathlon@mail.cusbergamo.it

Ultimate Frisbee

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

Wushu

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

VISITA MEDICA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA

NON AGONISTICA con elettro-cardio- gramma	AGONISTICA Uomini fino 40 anni Donne fino 50 anni	AGONISTICA Uomini oltre 40 anni Donne oltre 50 anni
35 €	55 €	75 €

Le visite mediche possono essere effettuate presso il CUS,
con prenotazione diretta su www.cusbergamo.it/servizi-online
(info 035 372819)

oppure presso

Sport Medicine a Stezzano, Via Santuario 25/E - 342 6984818.