

CUS 2025-2026

DALMINE VIA VERDI 56



Gli impianti sportivi dell'Università degli studi di Bergamo sono

APERTI A TUTTI

Tel. 035 372819 (371 5212398 solo WhatsApp)

Email cus@unibg.it

cusbergamo.it

INFO

CENTRO SPORTIVO DALMINE VIA VERDI 56

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

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

Quota associativa con validità anno accademico, da settembre ad agosto	10 €
--	------

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

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

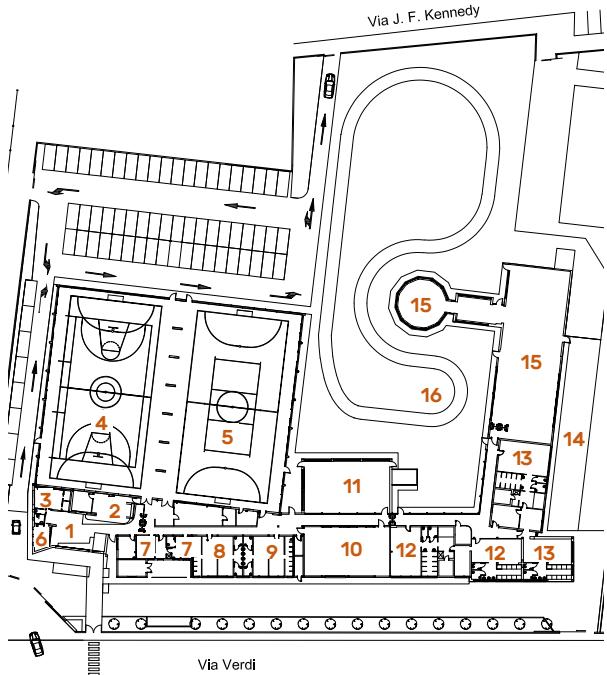
- due palestre per sport a squadre da 900 mq ciascuna, suddivisibili in quattro sale corsi
- due sale corsi di 200 mq
- sala pesi / fitness di 550 mq con 90 postazioni
- percorso di allenamento esterno di 200 m, coperto e illuminato
- studio medico
- due saune e due bagni turchi
- sei spogliatoi con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

Il Centro è interamente accessibile ai disabili, libero da qualsiasi barriera architettonica. È completamente servito da teleriscaldamento ed è dotato di un impianto fotovoltaico di 100 kWp (che genera energia elettrica pari a circa 100.000 kWh/anno) nonché di un impianto di microcogenerazione da 20 kWp, 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 smarimenti, sottrazioni, distruzioni o danneggiamenti di cose o valori di proprietà degli utenti, portate o lasciate negli armadietti, all'interno dell'impianto o nel parcheggio. All'ingresso del centro sono gratuitamente disponibili safety box con combinazione personalizzata. Sono altresì presenti distributori automatici di bevande e alimenti nonché erogatore di acqua naturale e refrigerata.

VISITE, PROVE GRATUITE E PAGAMENTI

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

CERTIFICAZIONI SANITARIE PER LA PRATICA SPORTIVA

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

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

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



SERVIZI ONLINE

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

DOCUMENTAZIONE

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

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

ORARI

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

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

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

CENTRO FITNESS



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

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

ATTIVITÀ PERSONALIZZATE EXTRA ABBONAMENTO

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

CORSI FITNESS



CORSI COMPRESI NEGLI ABBONAMENTI FITNESS

ALTA INTENSITÀ

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

MEDIA INTENSITÀ

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

BASSA INTENSITÀ

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

ORARI CORSI FITNESS

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

ORARIO	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9 - 10			CORSO JOLLY
10 - 11	GAG	BODY SCULPT	SPINNING
10 - 11	SPINNING		
11 - 12	PILATES	STEP COREO	
12.45 - 13.45	POWER PILATES	WARRIOR	
18.30 - 19.15	TOTAL BODY	FUNCTIONAL	
19.15 - 20	SUPER JUMP	PILATES	
20 - 21	GYM ROWING		

■ Alta intensità
■ Media Intensità
■ Bassa Intensità

Tutti i corsi della tabella sono inclusi negli abbonamenti fitness e devono essere prenotati tramite apposita app, gratuitamente messa a disposizione e attivabile in segreteria.

TARIFFE FITNESS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VISITA MEDICA DI IDONEITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA

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

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

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 Englano - 347 9645665
aikido@mail.cusbergamo.it

Atletica Leggera

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

Badminton e Pickleball

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

Canottaggio

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

Country Dance

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

Danza Classica, Hip Hop, Modern Contemporary

Greta Pievani - 3318887897
danza@mail.cusbergamo.it

Danze Caraibiche

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

Ginnastica Artistica

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

Ginnastica Ritmica

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

Inclusione

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

Judo

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

Karate e Krav Maga

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

Kendo

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

Kickboxing

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

Lotta Olimpica e Pancrazio

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

Nordic Walking

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

Nuoto Libero e Corsi Minori

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

Nuoto Agonistico

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

Nuoto Master e Corsi Adulti

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

Nuoto Artistico

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

Pentathlon Moderno

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

Pugilato e Muay Thai

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

Scherma

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

Sci

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

Taekwondo

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

Tennistavolo

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

Tiro con l'arco

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

Triathlon

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

Tuffi

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

Ultimate Frisbee

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

Wushu

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

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

Ed. 8 2025.