

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

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

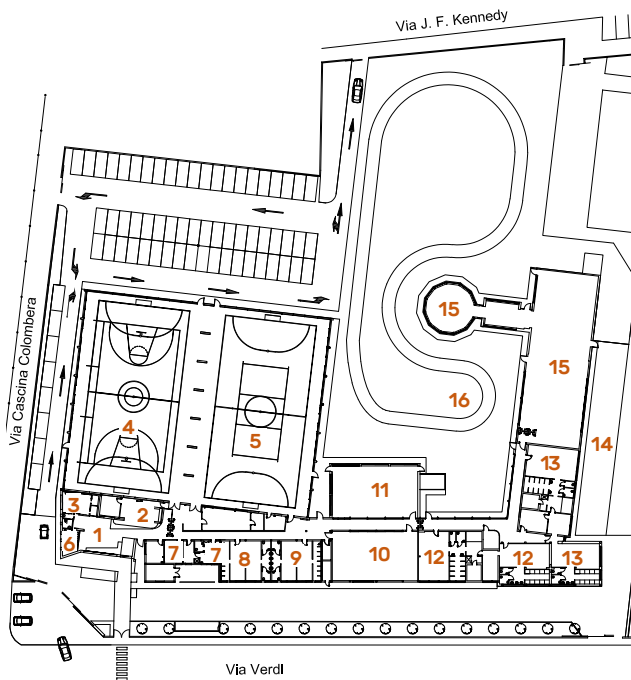
The Center is fully accessible to people with disabilities, free of architectural barriers. It is fully heated through the district heating and is equipped with a 100 kWp photovoltaic system (generating approximately 100,000 kWh/year of electricity), as well as a 20 kWe micro-cogeneration system, with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

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.



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

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

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

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 12.45am- 1.45pm	TOTAL BODY	WARRIOR	STRETCHING
18.30 - 19.15 6:30 pm-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 12.45am- 1.45pm	POWER PILATES	WARRIOR	
18.30 - 19.15 6:30 pm-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 <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	32,50 € mese / per month 390 €	42,50 € mese / per month 510 €	50 € € mese / per month 600 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	35 € € mese / per month 210 €	57,50 € mese / per month 345 €	68 € mese / per month 408 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	45 € mese / per month 135 €	68 € mese / per month 204 €	80 € mese / per month 240 €
Mensile / <i>Monthly</i>	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 <i>UniBg Students</i>	Cittadini Dalmine <i>Dalmine Residents</i>	Esterni <i>External Users</i>
Annuale / <i>Annual</i>	21,50 € mese / per month 258 €	27,50 € mese / per month 330 €	32,50 € mese / per month 390 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	26,50 € mese / per month 159 €	37 € mese / per month 222 €	44 € mese / per month 264 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	30,50 € mese / per month 91,50 €	44 € mese / per month 132 €	52 € mese / per month 156 €
Mensile / <i>Monthly</i>	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 <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 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</i> <i>without time restrictions</i>	72 €	102 €	120 €
Tessera 10 ingressi fino alle 17 <i>10-entry pass</i> <i>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 / <i>per month</i> 234 €	25,50 € mese / <i>per month</i> 306 €	30 € mese / <i>per month</i> 360 €
Semestrale / <i>Semi-annual</i>	24 € mese / <i>per month</i> 144 €	34 € mese / <i>per month</i> 204 €	40 € mese / <i>per month</i> 240 €
Trimestrale / <i>Quarterly</i>	28,50 € mese / <i>per month</i> 85,50 €	40,50 € mese / <i>per month</i> 121,50 €	48 € mese / <i>per month</i> 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 <i>Monday</i>	Bagno Turco <i>Turkish Bath</i>	12 - 21 <i>12pm - 9pm</i>	14 - 19 <i>2pm - 7pm</i>
Martedì <i>Tuesday</i>	Sauna	7 - 21 <i>7am - 9pm</i>	9 - 14 <i>9am - 2pm</i>
Mercoledì <i>Wednesday</i>	Sauna	12 - 21 <i>12pm - 9pm</i>	14 - 19 <i>2pm - 7pm</i>
Giovedì <i>Thursday</i>	Bagno Turco <i>Turkish Bath</i>	7 - 21 <i>7am - 9pm</i>	9 - 14 <i>9am - 2pm</i>
Venerdì <i>Friday</i>	Sauna	12 - 21 <i>12pm - 9pm</i>	14 - 19 <i>2pm - 7pm</i>
Sabato <i>Saturday</i>	Sauna	9 - 13 <i>9am - 1pm</i>	9 - 13 <i>9am - 1pm</i>
Domenica <i>Sunday</i>	Bagno Turco <i>Turkish Bath</i>	9 - 13 <i>9am - 1pm</i>	-

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 <i>Men up to 40 years old</i> <i>Women up to 50 years old</i>	AGONISTICA Uomini oltre 40 anni Donne oltre 50 anni COMPETITIVE <i>Men over 40 years old</i> <i>Women over 50 years old</i>
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.

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

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

Mariaraffaella 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



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