



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



2023  
2024

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Bergamo



Hservizi  
SpA

UNICA  
SPORT SSD  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

# LA PAROLA AI PROMOTORI

## 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.

## 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.



## MARCELLA MESSINA

Presidente Collegio dei Sindaci e Assessora alle Politiche sociali del Comune di Bergamo

I cittadini over 65 nel nostro territorio sono sempre più numerosi e necessitano di progettualità dedicate perché il tipo di invecchiamento è difforme: c'è un invecchiamento attivo ma ci sono anche situazioni di fragilità, a cui questo progetto si rivolge. Il tema, di assoluto rilievo sia sul piano sanitario sia su quello sociale, ci impegna a guardare alla longevità con un cambio di prospettiva, quella in cui la popolazione anziana

diventa protagonista della propria vita, attenta alla cura di sé e del proprio benessere psicofisico, partecipa nella comunità in cui vive. Un approccio, questo, finalizzato soprattutto a favorire i processi di invecchiamento attivo, prevenire e contrastare le esperienze di solitudine e di decadimento delle facoltà, fisiche e cognitive, che ne conseguono. L'attività sportiva, in questo senso, rappresenta certamente un'occasione importante di prevenzione e attivazione di queste positive dinamiche individuali e sociali, oltre che di stili di vita di qualità e valore.

## 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.



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

## ATTIVITÀ MOTORIA 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.**



**INQUADRA IL  
QR CODE  
E GUARDA IL  
VIDEO**



## CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- **Medico dello sport** (supervisione).

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

- Tesseramento annuale: 10€
- Iscrizione mensile: 15€

### Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto.



## CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

- una **prescrizione medica** di attività fisica adattata ovvero
- un **certificato medico** di idoneità (in corso di validità).



## IL PROGETTO

**Ginnastica preventiva adattata** è un progetto promosso dal Centro Sportivo dell'Università di Bergamo, nonché da ATS Bergamo e Ordine dei Medici.

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 a parte quelli d'iscrizione.

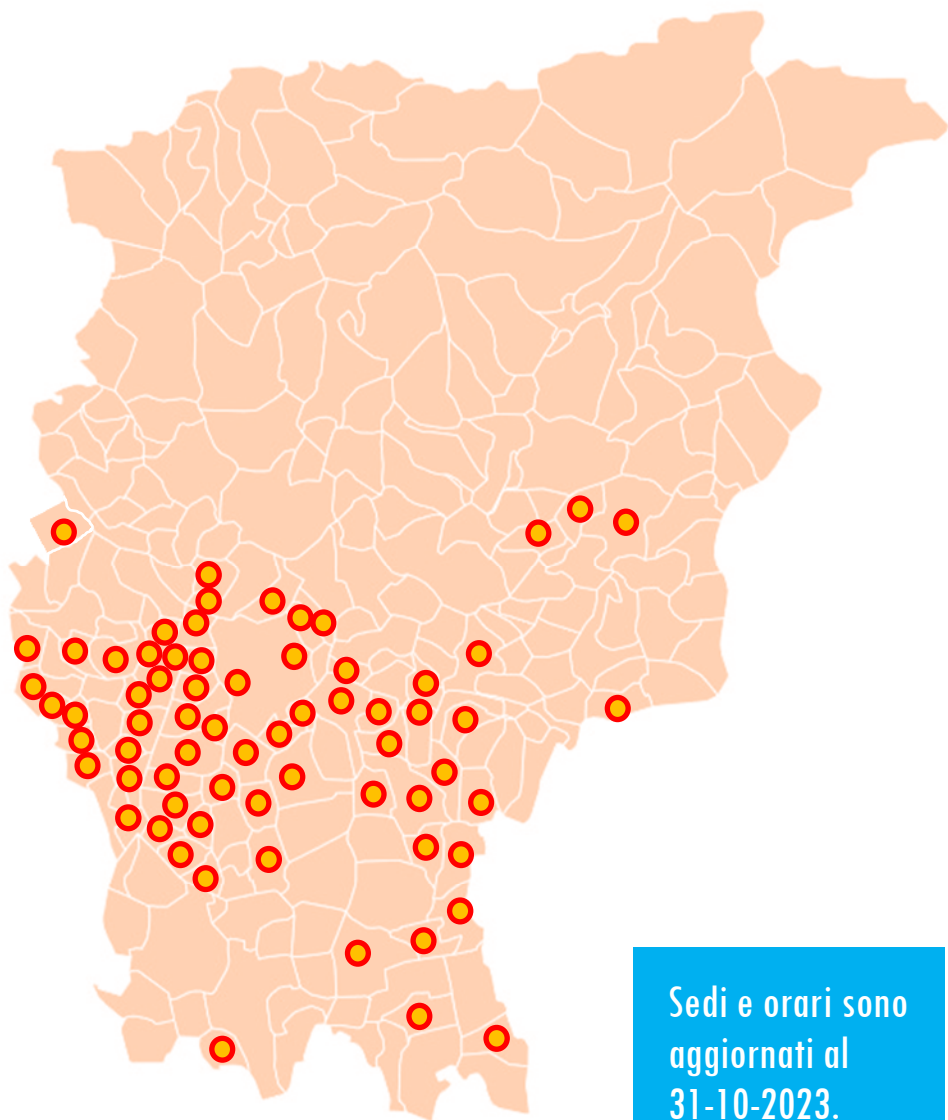
### Per ulteriori informazioni e contatti

E-mail: [ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)

Tel.: 366 5955546

Sito web: [www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)

# DOVE SIAMO



Sedi e orari sono  
aggiornati al  
31-10-2023.  
In caso di dubbi,  
contattateci!

# ALMÈ

**DOVE** Sala Civica,  
Piazza Lemine, 5

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



# ANTEGNATE

**DOVE** Palasport Comunale,  
Via Donizetti

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



# ARCENE

**DOVE** Palestra del Centro Diurno  
"La Madonnina",  
Piazza del Donatore

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.45-11.45 o 14.00-15.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI

COMUNE DI ARCENE



# AZZANO S. PAOLO

**DOVE** Sala Danza della Scuola  
Secondaria di 1° grado,  
Via Verdi, 1/A

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.00-10.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL CONTRIBUTO DI



# BAGNATICA

**DOVE** Centro Sportivo,  
Via Portico, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.00-10.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO REDONA

**DOVE** Centro Tutte le Età Redona,  
Via Leone XIII, 27

**QUANDO** LUNEDÌ e VENERDÌ  
10.00-11.00 o 11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO VILLAGGIO DEGLI SPOSI

**DOVE** Centro Tutte le Età  
Villaggio degli Sposi,  
Via C. Cantù, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
MA-VE, 10.15-11.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



# BIANZANO

**DOVE** Palestra Comunale,  
Via degli Orti

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 2 novembre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI





# BOLGARE

**DOVE** Aula polivalente del  
Municipio, via Dante 24

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
BOLGARE

COMITATO  
PENSIONATI ED  
ANZIANI BOLGARE

# BOLTIERE

**DOVE** Palazzetto Atleti Azzurri  
d'Italia, Via Tiziano  
Vecellio

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
14.00-15.00  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
BOLTIERE

Tesseramento  
annuale a carico  
del Comune per  
i residenti di  
Boltiere per i  
primi 15 iscritti

# BONATE SOPRA

**DOVE** Centro Servizi  
"A. Roncalli",  
Via Principe Umberto, 28

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
15.30-16.30  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
BONATE SOPRA

# BONATE SOTTO

**DOVE** Centro Anziani,  
Via Antonio Meucci, 13

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
15.15-16.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
BONATE SOTTO



ASSOCIAZIONE ANZIANI  
GIOVANNI XXIII

# BOTTANUCO

**DOVE**

Sala Polivalente,  
Via Papa Giovanni XXIII, 25

**QUANDO**

MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15  
Dal 4 ottobre

**INFO**

CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Segreteria del Comune  
Tel.: 035 906637

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
BOTTANUCO**

# BREMBATE

**DOVE**

Centro Sportivo,  
Via Oratorio, 20

**QUANDO**

MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.00-11.00  
Dal 3 ottobre

**INFO**

Centro Sportivo  
Tel.: 035 802766

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
BREMBATE**

# BREMBATE SOPRA

**DOVE**

Centro Sportivo,  
Via Bruno Locatelli, 36

**PER INFO SU GIORNI E ORARI**

Centro Sportivo  
Tel.: 337 1252356 - 366 5735662  
[segreteriasportiva@hservizispa.it](mailto:segreteriasportiva@hservizispa.it)

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
BREMBATE SOPRA**

# BRUSAPORTO

**DOVE**

Centro Sociale,  
Via Regina Elena

**QUANDO**

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO**

CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CO-ORGANIZZATO CON



**COMUNE DI  
BRUSAPORTO**  
Assessorato alle Politiche Sociali

# CALCINATE

**DOVE** Centro culturale  
Don Sergio Colombo,  
Piazza S. Rocco, 1

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
CALCINATE



ASSOCIAZIONE  
PENSIONATI  
E ANZIANI

Via Dante (centro sociale)  
CALCINATE (BG)

**Tesseramento annuale a carico del Comune  
per i residenti di Calcinate**

# CALUSCO D'ADDA

**DOVE** Centro Anziani,  
Via Volta, 269

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
13.30-14.30 o 14.30-15.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CALUSCO

# CAROBBO DEGLI ANGELI

**DOVE** Palestra del Centro  
Autismo (ex Scuola  
Infanzia), Via Marconi, 32

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CAROBBO DEGLI  
ANGELI

# CAVERNAGO

**DOVE** Palestrina Comunale  
"Renato Barborini",  
Via G. Verdi, 1

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
CAVERNAGO



Associazione Anziani  
Cavernago (BG)

# CISERANO

DOVE

Centro Civico,  
Piazza della Pace

QUANDO

MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

INFO

Ufficio Pubblica istruzione,  
Cultura, Servizi sociali  
Tel.: 035 883108 int. 2  
Accademia CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
CISERANO



# CIVIDATE AL PIANO

DOVE

Centro socio culturale "A.  
Moro", Sala "grigia" piano  
terra, Via San Rocco, 44

QUANDO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

INFO

Ufficio Servizi Sociali  
Tel.: 0363 946452  
Associazione Dottor Eugenio  
Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CIVIDATE AL PIANO

IN COLLABORAZIONE CON



# COMUN NUOVO

DOVE

Casa delle Associazioni,  
Via G. Marconi

QUANDO

MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30 o 10.30-11.30  
Dal 4 ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
COMUN NUOVO

Iscrizione  
del mese di  
ottobre a carico  
del Comune per  
i residenti di  
Comun Nuovo  
sopra i 70 anni

# CORTENUOVA

DOVE

Centro Sociale Pensionati,  
Via Marconi, 3

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00 o 15.00-16.00  
Dal 3 ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Associazione Dottor Eugenio  
Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CORTENUOVA

IN COLLABORAZIONE CON



Centro Sociale  
Pensionati  
di Cortenuova

# CURNO

**DOVE** Palestrina della Palazzina del Donatore, via IV Novembre

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.00-10.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
CURNO



L'Amministrazione Comunale sostiene le spese per la quota di iscrizione annuale per tutti i cittadini over 65

# DALMINE

**DOVE** Centro Diurno Anziani, Viale Locatelli, 4

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.00-10.00 o 10.00-11.00  
o 11.00-12.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 035 372819

IN COLLABORAZIONE CON



CITTA DI DALMINE

# ENDINE GAIANO

**DOVE** Sala Consiliare, Municipio, Via F. Nullo, 2

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 novembre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
ENDINE GAIANO

# FILAGO

**DOVE** Palestrina della Scuola secondaria, Via Don Milani

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
11.00-12.00  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
FILAGO

IN COLLABORAZIONE CON



Biblioteca comunale  
"Ermanno Olmi"

auser  
Lombardia

Sede di Filago – Marne

# LALLIO

- DOVE** Centro Sociale  
per la terza età  
"Suor Danielangela Sorti",  
Via S. Bernardino, 11
- QUANDO** LUNEDÌ, 8.30-9.30 e  
GIOVEDÌ, 15.30-16.30  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



# LEVATE

- DOVE** Sala Civica, P.zza Amedeo  
Duca d'Aosta
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.30-15.30 o 15.30-16.30  
Dal 3 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



# MADONE

- DOVE** Auditorium del Polo Scola-  
stico, Via Donadoni, 4/1
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30  
Dal 4 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Comune di Madone  
Tel.: 035 991174

CON IL PATROCINIO DI



# MAPELLO

- DOVE** Sede dell'Associazione  
Pensionati "San Michele",  
Via G. Caravina, 7
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 3 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
COMUNALE PENSIONATI  
S. MICHELE E GRUPPO  
VOLONTARI O.D.V.

# MEDOLAGO

**DOVE** Palestrina del Centro Culturale "A. Rosmini", Via Alessandro Manzoni, 30

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
15.00-16.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
MEDOLAGO

# MISANO DI GERA D'ADDA

**DOVE** Sala Associazione "Lago Gerundo", Piazza Don F. Amigoni

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.00-9.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
MISANO DI GERA  
D'ADDA

IN COLLABORAZIONE CON



# MONTELLO

**DOVE** Centro Sociale Anziani, Via S. Antonino, 5

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
10.00-11.00  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
MONTELLO

Iscrizione mensile a carico del Comune per i residenti di Montello

# MORNICO AL SERIO

**DOVE** Oratorio, Via Verdi, 2 (entrata lato via Bergamo)

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Associazione Dottor Eugenio Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
MORNICO AL SERIO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
ANZIANI  
di MORNICO AL SERIO

# MOZZO

**DOVE** Palestrina Scuola Media,  
Via Piatti

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.15-11.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
MOZZO

# ORIO AL SERIO

**DOVE** Palazzetto dello Sport,  
Via Marconi, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Comune di Orio al Serio  
Tel.: 035 4203204-4203213

PROMOSSO DA



# OSIO SOPRA

**DOVE** Casa Archi  
(Centro Ricreativo)  
Vicolo Mangili

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.00-10.00 o 10.00-11.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
OSIO SOPRA



# OSIO SOTTO

**DOVE** Palestrina del  
Centro Diurno San Donato  
Via Cavour 6/A

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
OSIO SOTTO



# PALADINA

**DOVE** Sala "Ex sala consiliare"  
Municipio, Piazza Vittorio  
Veneto, 1

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
PALADINA

# PALOSCO

**DOVE** Associazione GAIA, presso  
il Centro Polifunzionale,  
Piazza Castello, 14

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
10.45-11.45 o 14.00-15.00  
o 15.00-16.00 o 16.00-17.00  
Dal 19 ottobre

**INFO** Ufficio Segreteria Comune  
Tel.: 035 845046 (int. 3)  
Gruppo GAIA  
Tel. 348 7488686

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
PALOSCO

IN COLLABORAZIONE CON



# PEDRENGO

**DOVE** Palestra dell'Oratorio,  
Via De Gasperi

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.15-11.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** Ufficio Servizi Sociali  
Tel. 035 661027  
Associazione Dottor Eugenio  
Suardi - Tel. 380 7944475

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
PEDRENGO



# PONTE S. PIETRO LOCATE

**DOVE** Centro Pensionati  
"T. Maestroni",  
Via Don Allegrini, 12

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.00-10.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

IN COLLABORAZIONE CON



Il Centro  
Pensionati  
contribuisce con  
uno sconto di  
5€ riservato ai  
propri iscritti

# PONTE S. PIETRO PALAPONTE

**DOVE** PalaPonte  
Via San Marco

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



Città di  
**PONTE SAN PIETRO**  
Provincia di Bergamo

# PONTERANICA

**DOVE** Palestra del Centro Vivace,  
via Papa Giovanni XXIII, 10

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Comune di Ponteranica  
Tel.: 035 571026, int. 6/1

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
**Ponteranica**

# PRESEZZO

**DOVE** Auditorium del Riccio  
Via Montessori, 13

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
PRESEZZO**

# PUMENENGO

**DOVE** Oratorio di Pumenengo,  
Via Roma

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
15.15-16.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** Tel.: 339 6434403 (Anna)

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
PUMENENGO**

IN COLLABORAZIONE CON



# RANICA

**DOVE** Centro Culturale "R. Gritti"  
(locali dell'ASD "La Scarpetta  
d'Oro"), Via passaggio  
Sciopero di Ranica, 1909

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.15-15.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
RANICA

# RANZANICO

**DOVE** Palazzo Re,  
Vicolo L. Federici

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 2 novembre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
RANZANICO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
SAN BERNARDINO

# ROMANO DI LOMBARDIA

**DOVE** Sala di Palazzo Muratori,  
Via G. B. Rubini, 19

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.00-10.00 o 10.00-11.00 o  
11.00-12.00

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546

IN COLLABORAZIONE CON

CITTÀ DI  
ROMANO DI LOMBARDIA



Associazione Anziani e  
Pensionati G.B. Rubini di  
Romano di Lombardia

# S. PAOLO D'ARGON

**DOVE** Oratorio,  
Via dei Benedettini, 5

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** Centro Diurno Anziani  
Tel.: 328 4603126 (Ugo)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
S. PAOLO D'ARGON

IN COLLABORAZIONE CON



# SARNICO

**DOVE**

Sede dell'Associazione Anziani e Pensionati, Via Libertà, 37

**QUANDO**

LUNEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15 o 9.15-10.15  
Dal 2 ottobre

**INFO**

Associazione Anziani e Pensionati Sarnico  
Tel.: 035 910912

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



# SERiate

**DOVE**

Palestra delle scuole medie "Mons. Carozzi", Via Lombardia (zona cimit.)

**QUANDO**

MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
14.15-15.15 o 15.15-16.15  
Dal 4 ottobre

**INFO**

CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546  
Comune di Seriate  
Ufficio Servizi Sociali  
Tel.: 035 304221

Iniziativa effettuata con la collaborazione del **COMUNE DI SERIATE (ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI)** e dell'**AMBITO DI SERIATE**



# SOLZA

**DOVE**

Area Feste, Via Rossini

**QUANDO**

MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.00-10.00  
Dal 10 ottobre

**INFO**

CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI SOLZA**

# SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII

**DOVE**

Sala dell'ex Biblioteca, Via Monasterolo

**QUANDO**

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
10.00-11.00  
Dal 2 ottobre

**INFO**

CUS Bergamo  
Tel.: 366 595546

IN COLLABORAZIONE CON



**CITTÀ DI SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII**

# SPIRANO

**DOVE** Palestra di  
Via Sant'Antonio

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.45-11.45  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



# STEZZANO

**DOVE** Centro socio-culturale  
"Il Cascinetto",  
Via Mascagni, 13

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** Segreteria APAS  
Tel.: 035 4540471

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
STEZZANO

IN COLLABORAZIONE CON



# SUISIO

**DOVE** Palestra Ginnica,  
Via A. Manzoni, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.15-11.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
SUISIO

# TELGATE

**DOVE** Sala Civica - Centro  
Polivalente "M. Biennati",  
Via Roma, 48/50

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** Tel.: 035 830121 (int. 1)  
(Ufficio Servizi Sociali)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TELGATE

Tesseramento annuale a carico del Comune per  
i residenti di Telgate

# TORRE BOLDONE

**DOVE** Palasport,  
Piazza del Bersagliere

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
8.00-9.00 o 9.00-10.00 o  
10.00-11.00 o 11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TORRE BOLDONE

# TORRE DE' BUSI

**DOVE** Palestra Scuola Primaria  
di San Gottardo,  
Via Leonardo Da Vinci, 10

**QUANDO** LU, 14.00-15.00  
VE, 11.00-12.00  
Dal 3 novembre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TORRE DE' BUSI

Tesseramento  
annuale a carico  
del Comune per  
i residenti di  
Torre de' Busi

# TRESCORE BALNEARIO

**DOVE** Centro Anziani  
Via Lorenzo Lotto, 25

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.45-9.45  
Dal 4 ottobre

**INFO** Ufficio Sport  
Tel.: 035 955670  
CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TRESCORE BALNEARIO

# TREVIOLIO

**DOVE** Sala Civica  
fraz. di Albegno,  
Via Risorgimento, 32

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.30-10.30 o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
TREVIOLO

# VERDELLINO

**DOVE** Centro sportivo comunale,  
Piazzale Newton

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
VERDELLINO

IN COLLABORAZIONE CON



# VILLA D'ADDA

**DOVE** Palestra delle Scuole  
medie, Via Casargo

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
VILLA D'ADDA



# VILLA D'ALMÈ

**DOVE** Sala Polivalente presso  
pass. parco del Borgo, 1

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
VILLA D'ALMÈ

# ZANICA

**DOVE** Punto d'incontro,  
Via Padre Davide, 2

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 366 5955546  
Comune di Zanica,  
Tel.: 035 4245820/822

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
ZANICA



Tesseramento  
annuale (10€)  
a carico del  
Comune per i  
residenti di  
Zanica

# PROMOTORI

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

ATS Bergamo (Agenzia di Tutela della Salute della Provincia di Bergamo) promuove l'attività fisica adattata quale esempio di buona pratica nell'ambito della Rete Città Sane.



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

L'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Bergamo è pioniere nella promozione e nelle sperimentazioni dell'attività fisica adattata sul territorio provinciale.



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



L'Università degli studi di Bergamo con il Centro Universitario Sportivo, nell'ambito dei progetti della "terza missione", promuove l'innovazione sociale, educativa, economica e tecnologica a favore della comunità e dal territorio. Nel progetto qui presentato viene anche promossa la formazione dei laureati in scienze motorie e lo sviluppo di studi sui benefici generati dall'attività motoria adattata alle persone di oltre 65 anni.



Hservizi  
SpA

UNICA  
SPORT  
SSD  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

HServizi e Unica Sport sono le società pubbliche di riferimento dell'Isola Bergamasca e della Valle San Martino per la gestione dei servizi comunali. Sono attive nel mondo dello sport con lo scopo di ottimizzare la gestione degli impianti sportivi e con l'obiettivo di promuovere e diffondere l'attività sportiva.



La Cooperativa Sociale "InMovimento" mette a disposizione le proprie risorse e il proprio personale qualificato per l'organizzazione di gran parte dei corsi nel territorio bergamasco.