

VADEMECUM

DEI CORSI



2024-2025



PROGRAMMA DI ATTIVITÀ CULTURALI,
RICREATIVE E SPORTIVE

Ciserano, agosto 2024

Il Vademecum dei corsi, giunto alla sua XXVII edizione, offre a tutti i ciseranesi, un'ampia scelta di attività culturali, ricreative e sportive, quest'anno ulteriormente ampliate grazie alla realizzazione delle nuove tensostrutture comunali.

L'impegno dell'Amministrazione Comunale è indirizzato per garantire la più alta offerta di corsi garantendo la massima qualità e la più ampia partecipazione possibile. Per questo, nel corso degli anni, è sempre stata forte la disponibilità dell'Ente a intraprendere nuove collaborazioni e ad offrire nuove opportunità, anche con l'ampliamento degli edifici Comunali, per garantire una continua crescita dell'offerta locale in ambito sportivo, culturale e ricreativo.

I vari corsi sono organizzati dagli scriventi Assessorati o in collaborazione o con il patrocinio degli stessi. Tutte le attività sono gestite da insegnanti qualificati, sempre in grado di ottenere la soddisfazione degli utenti grazie alla loro professionalità, e sono pensati ed indirizzati a tutte le fasce d'età.

Sicuri di aver fatto cosa utile e gradita, porgiamo cordiali saluti e vi auguriamo buon divertimento!

Il Vicesindaco
Assessore a Cultura e
Tempo Libero
Gabriele Giudici



Il Sindaco
Caterina Vitali



**L'Assessore allo
Sport**
Enea Bagini



INDICE

CORSI SPORTIVI

CORSI DI GINNASTICA	Pag. 4-5
CORSI DI DANZA E BALLO	Pag. 6-9
CORSI DI POLE-DANCE-GYM	Pag. 10-12
CORSI DI TESSUTI AEREI	Pag. 13
CORSO CERCHIO AEREO	Pag.14
CORSI DI ARTI MARZIALI	Pag. 16-18
CORSI DI YOGA	Pag. 19
CORSI DI CALCIO	Pag. 20
CORSI DI VOLLEY	Pag. 21-22
CORSI DI BASKET	Pag. 23
CORSI DI RUGBY	Pag. 24
e MULTISPORT	

CORSI CULTURALI

CORSO DI ENOLOGIA	Pag. 25
CORSO DI SCACCHI	Pag. 26
CORSI DI LINGUE	Pag. 27-29
CORSI DI MUSICA	Pag. 30-31
CORSO DI TEATRO/INTAGLIO	Pag. 32

GINNASTICA ANTALGICA VERTEBRALE

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei
e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	Laura Dott.ssa Crespi
PERIODO:	ottobre– maggio
ORARI:	lunedì e giovedì 19.30 - 20.30
PROGRAMMA:	Per coloro che soffrono di disturbi e dolori sui vari tratti della colonna vertebrale. Obbligatoria specifica richiesta del medico
QUOTA:	170 € (tesseramento e assicurazione compresi)
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
A Elisabetta osio 329/3991580 www.jitakyoei.it

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

Attività organizzata dall'Accademia Cus Bergamo e dall'Amministrazione comunale

PERIODO:	3 ottobre - maggio
ORARI:	martedì e venerdì dalle ore 9.30 alle ore 10.30
PROGRAMMA:	attività rivolta a uomini e donne ultrasessantacinquenni che avviano un percorso educativo mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata per mantenere il fisico in forma e prevenire le patologie dell'età, aumentando la forza degli arti inferiori, migliorando l'autonomia ed il rischio di cadute. Nel corso vengono proposti esercizi accessibili a tutti che, simulando l'incontro con ostacoli reali, mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza residua migliorando la qualità di vita.
QUOTA:	€10 quota annuale, più €15 al mese (solo il mese di gennaio scontato a €7,50) Necessario certificato medico di idoneità fisica non agonistica
SEDE:	centro Civico, P.zza della Pace

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al numero 3665955546
o e-mail accademia@cusbergamo.it pagina Facebook Accademia Sport Bergam

GINNASTICA RITMICA

RESPONSABILE: Prof.ssa Giovanna Maffeis

PERIODO: ottobre- maggio

ORARI: lunedì 17.00 - 19.00
mercoledì 17.00 - 19.00

PROGRAMMA: La ginnastica ritmica è una disciplina sportiva fondata sull'armonia, la coordinazione e la mobilità del corpo. Mentre si danza vengono utilizzati singolarmente 5 attrezzi (palla, cerchio, fune, nastro e clavette) che, con un accompagnamento musicale, danno vita a movimenti artistici e coreografici molto coinvolgenti.

SEDE: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado
(Via A. di Savoia n. 5)

Per le iscrizioni chiamare la Prof.ssa Maffeis Giovanna

Ginnastica ritmica Associazione Sportiva Gioritmica instagram tel. 02.9097465 – dalle 20.30 alle 21.30 e solo messaggi whatsapp 3317665070

MET: METABOLIC EXERCISE TRAINING DIMAGRIMENTO DEFINIZIONE FUNZIONE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Mazzotta Antonella-Volta Federica-Arnoldi Lorena-
Arnoldi Marina-Galbiati Andrea

PERIODO: 16 settembre - 28 maggio

ORARI: lunedì 19.30-20.30
mercoledì 19.30-20.30

PROGRAMMA: Corsi a rotazione di pilates, step, HIIT, Double Fit, Tabata, fit boxe, gag, flex&tone, circuito, elastic power e fun ladder. Attività aerobiche su base musicale ad alta, media e bassa intensità. Ogni settimana un calendario sempre ricco di lezioni innovative e divertenti adatte dai 15 ai 60 anni

QUOTA: 180 € costo annuale (comprensivo di tessera)

SEDE: c/o Palasport
(via cabina)

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare
alla Sig.ra Mazzotta Antonella
tel. 340.2627131**

DANZA HIP HOP

Corso organizzato dall'ASD VIBE ZONE DANCE SCHOOL e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI: Mirko Liotta, Denise Bosco, Gessica Rodigari, Daniel Balzano, Ecuba Aloise, Lavinia D'Amato

PERIODO: da 16 Settembre 2024 al 30 maggio 2024, tutti i corsi si svolgeranno nella palestra della Scuola Primaria di Ciserano.

Prima settimana puoi provare tutti i corsi che vuoi!

Orari:

Lunedì 18.30-19.30 popping 19.30-20.30 house open

Martedì 16.30-17.30 corso di gioco -danza propedeutica per bambini 3-6 anni
martedì 17.45-18.45 MODERN (dai 7 agli 11 anni)

Mercoledì 16.30-17.30 hip hop scuola primaria 17.30-18.30 hip hop scuola secondaria 18.30-19.30 breakdance

Giovedì 18.45 -19.45 hip hop scuola superiore 19.45-20.45 hip hop adulti base

Venerdì 17.30-18.30 dancehall kids 18.30-19.30 dancehall teen

PROGRAMMA: corsi progettati per un'età a partire dai 6 anni fino all'età adulta che spaziano dalle DANZE URBANE alle DANZE ACCADEMICHE e NAZIONALI. Tutti gli istruttori sono qualificati e in possesso di attestato di primo soccorso, di corso di sicurezza e abilitati all'uso del defibrillatore. I corsi saranno basati su lezioni di tecnica, lavori coreografici, freestyle e tanto divertimento ed emozioni tutto con la musica. È consigliabile un abbigliamento comodo e obbligatorio il cambio scarpe con suola pulita. Con studio costante, impegno e dedizione si ha la possibilità di entrare a far parte di Crew, fondate con lo scopo di partecipare a competizioni regionali, nazionali e internazionali. Credito formativo per la scuola e diploma di fine anno.

QUOTA: comunicata durante le prove gratuite comprensiva di corso annuale + 20 € tessera assicurativa A.I.C.S. F.I.F. C.O.N.I.
Possibilità di pagare a settembre e gennaio, in due rate.
Obbligatorio il certificato medico con cardiogramma (dagli 8 ai 17 anni gratuita)

SEDE: Tutti i corsi si svolgeranno nella palestra della Scuola Primaria.

Per informazioni ed iscrizioni contattare la segreteria di
Vibe Zone Dance School ASD
cell: 389 000 9897; e-mail: vibezone.danceschool@gmail.com
Facebook e Instagram: [vibezone_danceschool](https://www.facebook.com/vibezone_danceschool)

CORSI DI BALLO LATINO - AMERICANO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dalla Scuola L.S.D.

RESPONSABILE: Giuseppe Delucce (Beppe) e Olga

PERIODO : lunedì e mercoledì
Lezione di prova: 23 e 25 settembre 2024

ORARI: lunedì 20.30-21.30 salsa portoricana livello base
21.30-22.30 salsa portoricana livello intermedio
mercoledì 20.30 salsa/bachata principianti
21.30 gestualità femminile con eventuale coreografico

PROGRAMMA: I corsi fanno parte della categoria latino/caraibico, sono aperti a tutti dai 15 anni. Tutti gli insegnanti sono diplomati a.m.b., alcuni anche di alto livello avendo lavorato con insegnanti di livello internazionale, ed essendosi esibiti sui migliori palchi del mondo. Il programma durante l'anno prevede insegnamento con possibile coreografia e saggio di fine anno. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. Nella quota è compresa l'assicurazione per tutto l'anno, non è obbligatorio il certificato medico, è possibile recuperare le lezioni perse in altre sedi negli altri paesi. La prima settimana di prova è gratuita come la prima lezione. Durante tutto l'anno, possibilità di lezioni private, i nostri corsi consistono in: salsa portoricana, cubana, New York style, bachata figurata, sensual e fusion, cha cha, kizomba traditional, tarasha, samba

QUOTA: Da definirsi

SEDE: aula magna scuola Secondaria di Primo Grado

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
Giuseppe Delucce al numero di telefono 349 - 5135324**

CORSO DI DANZA DEL VENTRE

Corso organizzato dall'ASD La Libellula in collaborazione con l'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Linda Giuliani

PERIODO: 25 settembre– maggio
ORARI: mercoledì 19.30 - 20.30

PROGRAMMA: La danza del ventre è "...una scoperta da tutti i punti di vista: fisico, energetico, estetico... è una sorgente infinita di naturalità, l'essenza del femminile si cela nelle ondulazioni del movimento, la luna, lo spazio dei sogni, la notte, le stelle, le spirali intergalattiche, il vasto cielo, le onde dell'acqua, e della sabbia, le alghe che fluttuano sul mare, i seni delle donne, la loro indicibile bellezza, senza tempo e talvolta uno shock inatteso della vita quotidiana.

I principi del femminile sono contenuti in questa danza." tratta da la via che danza Yumma Mudra. Un po' di divertimento, un po' di disciplina e condivisione sono gli ingredienti principali per imparare quest'arte coreutica con un suoi movimenti i passi e le combinazioni, le coreografie e per accrescere la consapevolezza del proprio corpo e dello spazio.

Danza adatta a donne di tutte le età a partire dai 13 anni.

QUOTA: 180 € corso in promozione per chi si iscrive entro il 31/10/2024 all'intera annualità (30h)
prima lezione di prova gratuita (25 settembre 2024)

SEDE: Palestra Scuola Secondaria di primo grado (via A. di Savoia)

**Per informazioni e iscrizioni telefonare
a Linda Giuliani tel. 393.0823636**

CORSO DI DANZA CLASSICA PROPEDEUTICA

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI:	da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire.
PARTECIPANTI:	Bambine da 4 a 7 anni
PROGRAMMA:	Il corso ha l'obiettivo di insegnare la tecnica della danza classica attraverso esercizi divertenti ma anche tecnici. La disciplina sviluppa una corretta postura ed una adeguata elasticità e forza muscolare. Il programma accademico è della ROYAL ACADEMY OF LONDON.
SEDE:	Associazione Atys (Via Circonvallazione Ovest 80)

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO DI BODY SHAPE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni
PERIODO	ottobre - giugno
ORARI:	da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire.
PROGRAMMA:	Il corso si rivolge alle signore dai 18 ai 45 anni ed ha l'obiettivo di ritrovare la propria femminilità attraverso la tonificazione delle zone critiche.
SEDE:	Associazione Atys (Via Circonvallazione Ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

**Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231
oppure 035.882753**

CORSO BASE DI POLE DANCE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE: Susanna Rossoni

PERIODO: ottobre - giugno

ORARI: da definirsi con l'insegnante
nella serata di presentazione a fine settembre.

PARTECIPANTI: Ragazze dai 18 anni in su

PROGRAMMA: La Pole Dance è una disciplina che combina danza e ginnastica, gli esercizi sono atti a poter eseguire figure acrobatiche, sviluppano la forza muscolare, la flessibilità e la resistenza fisica

SEDE: Associazione Atys
(via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO BASE DI POLE GYM

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE: Laila Rossoni

PERIODO: ottobre - giugno

ORARI: Giorno da definirsi con l'insegnante
nella serata di presentazione a fine settembre.

PARTECIPANTI: da 11 a 17

PROGRAMMA: La Pole Gym è una disciplina che combina la forza con la flessibilità avendo
come fine la costruzione di figure acrobatiche alla pertica verticale.

SEDE: Associazione Atys
(via Circonvallazione ovest 80)

**A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle
prove gratuite da prenotare**

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO BASE DI BURLESQUE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

INSEGNANTI:	Femmes fatales AcademY Miss Sparkly Vidy Miss Morgan Roth
PERIODO :	ottobre - giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione che si terrà a fine settembre.
PROGRAMMA:	Piume e lustrini, il burlesque è la disciplina che precede il varietà ed è adatta alle donne che desiderano coniugare fascino e ironia senza dimenticare una sana dose di divertimento
PARTECIPANTI:	Signore dai 18 ai 50 anni
SEDE:	Associazione Atys (Via Circonvallazione Ovest, 80)

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720**

Facebook: femmes_fatales

CORSO BASE DI TESSUTI AEREI

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni (istruttrice con acrobatica aerea)
PERIODO :	ottobre- giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione a fine settembre.
PARTECIPANTI:	dai 6 ai 12 anni
SEDE:	Associazione Atys (via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina Facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

**CORSO BASE DI TESSUTO AEREO ADULTI,
BASE E INTERMEDIO**

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni (istruttrice con acrobatica aerea)
INSEGNANTI	Shari e Stefano di ACROVERTICAL
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI	martedì ore 14.00 Mercoledì ore 21.00
PROGRAMMA:	Disciplina che unisce la forza e l'elasticità al fine di costruire figure aeree attraverso un tessuto appeso...si vola! Le lezioni includono rinforzamento muscolare, stretching ed esercizi specifici sul tessuto.
SEDE:	Palasport (via cabina)

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

CORSO DI CERCHIO AEREO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Kaory Castellucci del Circo Orfei
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione a fine settembre.
PARTECIPANTI:	adulti e bambini dai 7 anni
SEDE:	Associazione Atys (via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina Facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

TAIJIQUAN E QI-GONG

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	M° Nicolas Omar El Makitz
PERIODO:	ottobre - maggio
ORARI:	lunedì - giovedì 20.30-21.30
PROGRAMMA:	Il Taijiquan è un'arte marziale cinese che nasce dalla millenaria cultura taoista, rappresentata dall'alternanza di Yin e Yang. Attraverso un profondo lavoro interno (Nei Gong) e un lavoro sull'energia (Qi Gong) si realizza una nuova coscienza di movimento che migliora corpo e mente, incrementando elasticità, circolazione, equilibrio, serenità e chiarezza mentale. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA:	190 € (tesseramento ed assicurazione compresi)
SEDE	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado

Per informazioni ed iscrizioni telefonare alla Sig.ra Elisabetta Osio

tel. 035.88.36.80 329.3991580 Vai sul sito www.jitakyoei.it

JUDO PER BAMBINI/E 5-11 ANNI

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI:	Gabriele Foglieni - Cintura nera V Dan Alessandro Foglieni - Cintura nera V Dan
PERIODO:	settembre – maggio
ORARI:	martedì - venerdì 17.30-18.30
PROGRAMMA:	Attività educativa e formativa. Un divertente gioco che oltre alla tecnica insegna il rispetto delle regole e sviluppa l'autocontrollo. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA :	230 € (tesseramento ed assicurazione compresi) Esami, cintura e diploma compresi.
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

JUDO PER RAGAZZI/E 12-15 ANNI

INSEGNANTI:	Lorenzo Albani - Cintura nera V Dan Alessandro Foglieni - Cintura nera V Dan
PERIODO:	ottobre - maggio
ORARI:	martedì - venerdì 18.30-19.30
PROGRAMMA:	Coordinazione, sviluppo e potenziamento fisico. Studio ed applicazione tecnica, sano agonismo. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA :	230 € (tesseramento ed assicurazione compresi) Esami, cintura e diploma compresi
SEDE	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
alla Sig.ra Elisabetta Osio n. tel. 035.88.36.80 – 329.3991580
Vai sul sito www.jitakyoei.it

JUDO ADULTI –OVER 16

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei
e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI:	Lorenzo Albani - Cintura nera V Dan Alessandro Foglieni - Cintura nera IV Dan
PERIODO:	ottobre– maggio
ORARI:	martedì - venerdì 19.30-21.00 Sabato – studio dei Kata 15.00-17.00
PROGRAMMA:	Per chi ama lo sport da contatto e vuole confrontarsi con gli altri, o solamente per allenarsi e stare con nuovi e vecchi amici.
QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	Indispensabile il Certificato di Buona Salute. 230 € (tesseramento ed assicurazione compresi) Esami, cintura e diplomi compresi
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare
alla Sig.ra Elisabetta Osio n. tel. 035 - 88.36.80 – 329.3991580
Vai sul sito www.jitakyoei.it**

KICKBOXING E DIFESA PERSONALE

Attività organizzata dall'Associazione Kickboxing CUS Bergamo ASD
e dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTE: Ferri Lorenzo

PERIODO: settembre - giugno

ORARI: MARTEDI' 18.30-20.30
GIOVEDI' 18.30-20.30

PROGRAMMA: Elementi base di Kickboxing e difesa personale calibrate per bambini ed adulti

QUOTA: € 450 pagabili in tre rate. Comprensivo di iscrizione al CUS e alla Federkombat. Gadget in omaggio.

SEDE: Tensostrutture comunali

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a
335 597 8537
e-mail: paolo.allevi.cus@gmail.com

CORSO DI ANUKALANA YOGA

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Culturale Il Gelso

INSEGNANTE: Gregorio Guhan Zucchinali

PERIODO: settembre- giugno

ORARI: martedì e mercoledì
20.00-21.00 c/o scuola primaria
giovedì
9.30-10.30 c/o centro civico
17.30-18.30 c/o scuola primaria

PROGRAMMA: L'anukalana yoga (anukalana=integrazione) è uno Yoga fluido e morbido che rispetta le onde naturali del corpo permettendo di andare in profondità. Un approccio fluido allo yoga e alla vita.
La lezione è aperta a tutti, adulti e bambini dai 7 anni.
Occorrente: una tuta comoda, una coperta e un tappetino

SEDE: Centro Civico, P.zza della Pace
Scuola primaria

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare a
Gregorio 3284539347**

Y
O
G
A

CALCIO PER I PIÙ GIOVANI

Corsi organizzati dalla SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile -
e dall'Amministrazione comunale

ATTIVITA' DI BASE

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
ESORDIENTI 2012	PARAVISI ANGELO	Martedì - Mercoledì - Venerdì (Centro Sportivo Comunale di Grassobbio)	PELLICOLI ROBERTO Recapito telefonico 339 6091663
ESORDIENTI 2013	BETTONI GIANLUIGI		
PULCINI 2014	ROSSI NICHOLAS	Martedì- Giovedì (Presso il Centro sportivo "CARLO ROSSONI" Via Mazzini, 13 - CISERANO)	
PULCINI 2015	TOGNI MARCO		
PRIMI CALCI 2016	BIELLI ANDREA/POZZI ALESSANDRO		

SCUOLA CALCIO

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
PICCOLI AMICI 2017	VINCIGUERRA STEFANO	Martedì- Giovedì (Presso il Centro sportivo "CARLO ROSSONI" Via Mazzini, 13 - CISERANO)	PELLICOLI ROBERTO Recapito telefonico 339 6091663
PICCOLI AMICI 2018			

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
ALLIEVI 2007	GARGANTINI GIOVANNI	Martedì - Mercoledì - Venerdì (Centro Sportivo Comunale di Stezzano)	CASALI MAURIZIO
ALLIEVI 2008 REGIONALI	GUIZZETTI DIEGO		
GIOVANISSIMI 2009 ELITE	CAVALLI LUCA	Martedì - Mercoledì - Venerdì (Centro Sportivo Comunale di Stezzano)	
GIOVANISSIMI 2010 REGIONALI	PALA GIORGIO		

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare a 035870320 (segreteria) Pellicoli Roberto 339.6091663
E-MAIL segreteria2@virtusciseranobergamo.it**

MINI VOLLEY

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre– giugno
ORARI:	Lunedì dalle ore 16.30 alle ore 17.30 Mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per i bambini/e nati negli anni 2015 – 2016 – 2017 – 2018
ISCRIZIONE:	130 euro
SEDE:	c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Laura 3298259965
e-mail volleycise@yahoo.it

UNDER 12

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre – giugno
ORARI:	Lunedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00 Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.00 Venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.00
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per i ragazzi/e nati negli anni 2013 e 2014
ISCRIZIONE:	260 euro
SEDE:	c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Laura 3298259965
e-mail volleycise@yahoo.i

UNDER 13

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre –giugno
ORARI:	Martedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.00
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2012
ISCRIZIONE:	260 euro
SEDE:	c/o Palasport

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Francesca 3493739102
e-mail volleycise@yahoo.it**

UNDER 16

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre –giugno Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2009 – 2010 – 2011
ISCRIZIONE:	260 euro
SEDE:	c/o Palasport

**Per informazioni ed iscrizioni a Francesca 3493739102
e-mail volleycise@yahoo.it**

BASKET-MINIBASKET

Attività organizzata dall'ASD Ciserano Basket e dall'Amministrazione comunale

DAL 1 SETTEMBRE AL 30 GIUGNO

GRUPPO	ANNATE	ALLENATORI
SCOIATTOLI	2016-2017-2018	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA
AQUILOTTI	2014-2015	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA
U13	2012-2013	1° LUCIANO GAIA – 2° BABAKAR
U15	2010-2011	1° ALBERTO BOMBASSEI – 2° LORENZO COITA
U17	2008-2009	1° LORENZO COITA – 2° ALBERTO BOMBASSEI
U19	2006-2007	ALBERTO BOMBASSEI
DR4	2004-2005 E OVER	LORENZO COITA

SCHEMA ORARI PALASPORT							
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO							SCOIATTOLI
14:30-15:30							
15:30-16:30							
16:30-17:00			SCOIATTOLI		SCOIATTOLI	AQUI GARA	
17:00-17:30	U15	U15		U15			
17:30-18:00			AQUILOTTI		AQUILOTTI		
18:00-18:30	U17	U17		U17		U13 GARA	U17 GARA
18:30-19:00			U13		U13		
19:00-19:30							
19:30-20:00	MET	DR4	MET	U19		U15 GARA	DR4 GARA
20:00-20:30							
20:30-21:00	U19						
21:00-21:30		CALCETTO	U19 allenamento o partita in casa	DR4	CALCETTO		
21:30-22:00							
22:00-22:30							
SCHEMA ORARI TENSOSTRUTTURE							
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ		
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30	U13						
19:30-20:00							
20:00-20:30					U19		
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:30-22:00					DR4		
22:00-22:30							

CATEGORIA	GRUPPO	TARIFFA STAGIONE
MINIBASKET	Scolattoli 2016-2017-2018	230 €
	Aquilotti 2014-2015	270 €
BASKET	U13 – U15 2010-2013	300 €
BASKET	U17 – U19 – DR4 2009 in poi	350 €

Allenamenti e partite casalinghe, si svolgono nel palazzetto dello sport di Ciserano via Cabina, gli orari potranno subire variazioni. Le quote includono corsi, visita medica, assicurazione e dotazione da gara in comodato d'uso.

SI RICORDA CHE LE CATEGORIE BASKET NON SEGUONO IL CALENDARIO SCOLASTICO MA I CALENDARI DELLA FEDERAZIONE

Per informazioni ed iscrizioni

ASSANELLI DAVIDE 338.5684789

ADORNO CRISTINA 3472616091

BELLINI RICCARDO 345.9561177

Email ciseranobasket@gmail.com

CORSO DI RUGBY-MULTISPORT

Attività organizzata dall'Asd Harleyquins Rugby Multisport
e dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILI Stefano Grossi

PERIODO: settembre-giugno

ORARI: Mercoledì e Venerdì dalle 17 alle 19:30

PROGRAMMA:

Il progetto si sviluppa su quattro categorie di età che lavorano insieme a due a due:

1 ° Fascia dalle 17:00 alle 18:00 Under 6 Under 8 (5/7 anni)

In questa fascia di età si lavorerà in una prima fase sul rinforzo delle funzioni esecutive e sull'apprendimento degli schemi motori di base attraverso giochi di gruppo e percorsi per iniziare in un secondo momento l'approccio alle capacità coordinative e alla scoperta dei giochi strutturati

2 ° Fascia dalle ore 18:15 alle 19:30 (8/11 anni)

Il corso sarà strutturato con una fase iniziale di verifica e consolidamento degli schemi motori di base una seconda fase di verifica e implementazione delle capacità coordinative è un percorso di scoperta di giochi di gruppo strutturati, partendo dal Rugby e spaziando in altre discipline come l'atletica il dodge-ball e altri giochi di squadra.

Il corso sarà strutturato su due appuntamenti settimanali il mercoledì e il venerdì e prevederà inoltre una serie di incontri nelle giornate di sabato presso lo stadio dritti di Verdello

I partecipanti a questa attività prenderanno anche parte alle attività agonistiche della squadra di rugby harlequins all'interno del contesto delle feste del rugby Fir

QUOTA: La quota di iscrizione annuale è di €300.

E' previsto uno sconto di €50 per i residenti all'interno del comune di Ciserano

SEDE tensostrutture comunali, via cabina

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Stefano Grossi 3382274435 e-mail info@quins.it

GIRO D'ITALIA: CORSO AVANZATO DI DEGUSTAZIONE DI VINI

Attività organizzata dall'Associazione Ciserano Decanta
e dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILI	sommelier AIS Federico Bovarini
PERIODO:	5 serate al giovedì dal 17 ottobre al 14 novembre dalle ore 20.30 alle ore 22.30
PROGRAMMA:	Le lezioni, tenute dal sommelier Federico Bovarini, si terranno tutti i giovedì dal 17 ottobre al 14 novembre presso le scuole medie di Ciserano, dalle 20:30 alle 22:30. In ogni serata saranno degustati 4 vini di qualità (uno per regione). Il costo di iscrizione è di 130€ a persona. Forniremo noi borsa contenente 6 calici da degustazione (logati Ciserano Decanta).

Per iscriversi nominativo e versamento intera quota entro il 30 settembre (previo esaurimento posti).

Modalità d'iscrizione:

- in contanti presso la nostra sede (Trattoria degli Amici, via Vittorio Veneto 36, Ciserano) nei giorni ed orari di apertura
- con bonifico, inviare al nostro indirizzo mail ciseranodecanta@yahoo.com lo screen del bonifico della quota, da effettuare all' iban IT79K0889952890000000243283 ed indicando come causale "corso Italia+nome+ cognome". Intestato a Ciserano Decanta.

SEDE c /o Scuola Secondaria di primo grado
Via Amedeo di Savoia

Per ulteriori informazioni telefonare a

Valentina 377 5033791

IMPARARE E GIOCARE A SCACCHI

Corso organizzato dal Circolo Scacchistico Ars Lusi Caecc di Ciserano
e dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTI: Fosco Gasperi (coadiuvato da Ivan Vitali e Fabio Maffeis)

PERIODO : settembre – maggio

ORARI: **Sabato 10.30-12.00**
Corso base/intermedio per i ragazzi della scuola primaria e
secondaria
Tornei amatoriali, esercizi tematici.

PARTECIPANTI: Per i ragazzi della Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado e per i
genitori che si vogliono cimentare nel gioco

PROGRAMMA: Il gioco degli scacchi è un'attività ludica millenaria, diffusa in tutti i paesi del
mondo, ricca di una massa di conoscenze e di esperienze che sono divenute
patrimonio dell'umanità.
In questo corso si tenderà a sviluppare la capacità logica e strategica propria
di questo gioco.

QUOTA: I corsi del sabato euro 10,00 ogni 5 lezioni

SEDE: c/o Centro Civico P.zza della Pace
(piano superiore)

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare
Ester Perletti 333.3768377 o 035.872798**

TEDESCO

Corso organizzato dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTE: Jasna Matic

PERIODO: ottobre - aprile

ORARI: 30 ore (n. 20 incontri di un'ora e mezza)
Giorno da definirsi

PROGRAMMA: **Corso base:** principali nozioni grammaticali, apprendimento delle fondamentali funzioni comunicative della lingua.
Corso avanzato: durante il corso verrà approfondita la capacità di conversare

QUOTA DI
PARTECIPAZIONE: da definirsi

SEDE: Scuola Secondaria di primo grado
Via Amedeo di Savoia

Per informazioni contattare l'insegnante Jasna Matic 348.6716779

INGLESE PER ADULTI: PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Massimiliana Marone

PERIODO: ottobre – maggio
(A1 il giovedì alle 19.00, A2 il giovedì alle 20)

PROGRAMMA: Destinato a Adulti alle prime armi (A1) e adulti con già qualche conoscenza (A2)
Nel nostro corso di inglese l'insegnante coinvolgerà gli adulti alla scoperta della lingua parlata in tutto il mondo, da popolazioni con culture ricchissime e super affascinanti, utilizzando un linguaggio iconico, giocoso, musicale e tecnologico (canzoni, video, giochi didattici interattivi con iPad, realtà aumentata e immersiva). Proporrà inoltre attività multisensoriali utili per fare esperienza concreta del lessico inglese. Per aumentare l'esposizione alla lingua, per creare condivisione di esperienze e miglioramento linguistico significativo verranno suggeriti dall'insegnante alcuni link a video o attività tematiche da riascoltare più volte a casa in modo rilassato e divertito. Per chi vorrà ci sarà la possibilità di intraprendere un percorso verso il BILINGUISMO.
CONTENUTI D'APPRENDIMENTO: per il livello base si proporranno i contenuti dell'esame Trinity 1-2, per il livello con già qualche conoscenza si proporrà il livello 3-4 del Trinity oppure il Ket/Pet della Cambridge.

QUOTA: 270,00 euro annuali
100,00 euro all'iscrizione, 170 euro saldo entro dicembre 2024
Nb: costo dell'esame Trinity, delle giornate intensive, del camp ecc... verranno quantificati successivamente alle persone interessate

SEDE: c/o Scuola Primaria

Per informazioni ed iscrizioni telefonare 3472752168

Email maxim.marone@gmail.com

INGLESE IN GIRO PER IL MONDO... (PRIMARIA e INFANZIA)

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	Massimiliana Marone
PERIODO:	ottobre– maggio (infanzia: giovedì alle 16.45, primaria: giovedì alle 17.45)
PROGRAMMA:	Destinato ai bambini della Scuola dell'Infanzia e Primaria Nel nostro corso di inglese l'insegnante coinvolgerà emozionalmente i bambini alla scoperta della lingua parlata in tutto il mondo utilizzando un linguaggio iconico, giocoso, musicale e tecnologico (canzoni, video, giochi didattici interattivi, app per iPad, robottino, realtà aumentata e immersiva). Proporrà inoltre attività motorie e multisensoriali utili per fare esperienza concreta del lessico inglese. Per aumentare l'esposizione alla lingua, per creare condivisione di esperienze e miglioramento linguistico significativo verranno suggeriti dall'insegnante alcuni link a video o attività tematiche da utilizzare più volte a casa, con genitori e nonni, in modo rilassato e divertito. Per chi vorrà ci sarà la possibilità di intraprendere un percorso verso il BILINGUISMO. LEZIONE TIPO: Saluti, Conversazione empatica, Introduzione del tema. Video o canzone (il cui link viene poi condiviso coi genitori) Memorizzazione con gioco (motorio o con tecnologia). ATTIVITA' COMPLEMENTARI all'ora settimanale: esame Trinity (1-2) English Days (giornate di inglese full immersion), Summer Camp estivo, viaggio.
QUOTA:	270,00 euro annuali 100,00 euro all'iscrizione, 170 euro saldo entro dicembre 2024 Nb: Il costo del viaggio a Londra e delle giornate intensive di inglese verranno quantificate successivamente alle persone interessate.
SEDE:	c/o Scuola Primaria presso lo Spazio Gioco Bim Bum Bam

Per informazioni ed iscrizioni telefonare 3472752168

Email maxim.marone@gmail.com

Link alla presentazione dell'insegnante: <https://express.adobe.com/page/cdPc93Hg2jC7Z/>

Pagina Facebook: Giramondo Labs

CORSI DI MUSICA

INSEGNANTE:	Marco Chigioni
PERIODO:	8 incontri serali di 60 minuti In giorno e orario da concordare.
PROGRAMMA:	1- vocalità e lettura base 2- esercitazioni corali su repertorio vario: canti classici, contemporanei, spirituals, etc. a 1-2 voci 3- esperienza finale con un coro esperto. Il corso si concluderà con un saggio e una trasferta musicale
RIVOLTO:	giovani (15-22 anni) adulti (23-50 anni)
QUOTA:	euro 40,00 (materiale didattico compreso)
SEDE:	da definirsi

Per informazioni contattare Marco Chigioni 3478312786 marcochigioni@hotmail.it -

CORSI DI MUSICA

Corso organizzato dall'Associazione CHE SPETTACOLO APS

INSEGNANTE: Cristian Rocco

PERIODO: Ottobre 2024/Giugno 2025 - Orari da definirsi, tendenzialmente pomeridiani/serali

PROGRAMMA: CORSI MUSICALI DI STRUMENTO:

Canto, chitarra, basso, batteria, pianoforte, altri su richiesta.

LABORATORI MUSICALI:

Musica neonatale (bimbi 0-36 accompagnati da un genitore o parente);

- Propedeutica musicale (bambini 3-5 anni);
- Musica per la Terza età;
- Musica d'insieme;
- Musica in gravidanza,
- Armonia funzionale;

QUOTA: tessera d'iscrizione associativa + da definirsi in base alle lezioni

SEDE: Centro Civico di Ciserano, P.zza della Pace

**Per informazioni contattare Cristian tel. 3498157700 Michela tel. 3491063650 -
www.facebook.com/chespettacoloaps**

LABORATORIO DI TEATRO

Corso organizzato dall'Associazione CHE SPETTACOLO APS

RESPONSABILE: Emilio Martinelli

PERIODO: ottobre -giugno orari da definirsi

PROGRAMMA: Approccio al teatro , utilizzo della voce e del corpo in movimento partendo dal gioco emozionale

RIVOLTO: da 0 a 99 anni

QUOTA: tessera d'iscrizione associativa + da definirsi in base alle lezioni

SEDE: Centro Civico di Ciserano, P.zza della Pace

Per informazioni contattare Emilio Martinelli 3387274026

CORSO DI INTAGLIO DEL LEGNO

RESPONSABILE: Marta Zucchinalli

PERIODO: 10 settembre -giugno orari da definirsi

PROGRAMMA: Monosettimanale 2 ore 7 lezioni – ogni martedì 20.30-22.30
Monosettimanale 2 ore 7 lezioni – ogni venerdì 20.30-22.30
Lezioni pratiche e teoriche di scultura e intaglio del legno

SEDE: Scuola secondaria di primo grado

Per informazioni contattare Marta 3497491917



035-883108



@comuneciserano



Comune.di.Ciserano



www.comune.ciserano.bg.it

