30° EDIZIONE

Vademecum dei corsi 2026-2027

Programma delle attività culturali, ricreative e sportive

Ciserano, agosto 2026

Quest'anno il Vademecum dei corsi compie trent'anni. Da tre decenni offre a tutti i ciseranesi, un'ampia scelta di attività culturali, ricreative e sportive.

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.....da pag.4 a pag.7
Corsi di danza.....da pag.8 a pag.15
Corsi di tessuti aerei.....da pag.16 a pag.17
Corso di cerchio aereo.....pag.18
Corsi di arti marziali.....da pag.20 a pag.23
Corso di yoga.....pag.24
Corso di pilates.....pag.25
Corso di spinning.....pag.26
Corsi di calcio.....da pag.27a pag.30
Corsi di pallavolo.....da pag.31 a pag.34
Corsi di Basket.....da pag.35 a pag.36
Corso di rugby.....pag.37
Corso di tennis.....pag.38

Corsi culturali

Corso di enologia.....pag.39
Corsodi scacchi.....pag.40
Corsi di lingue.....da pag.41 a pag.43
Corso di scultura.....pag.44
Corsi di musica.....pag.45
Corso di teatro.....pag.47
Corso di mindfulness.....pag.48
Corsi storico-letterari.....pag.49
Corsi riciclo creativo..... pag.50

Ginnastica antalgica vertebrale

Organizzato da:	ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Laura Dott.ssa Crespi
Periodo:	Ottobre– maggio
Orari:	lunedì e giovedì 19.15 - 20.15
Quota:	190 € (tesseramento e assicurazione compresi)
Sede:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5
Programma:	Per coloro che soffrono di disturbi e dolori sui vari tratti della colonna vertebrale. Obbligatorio certificato medico

Informazioni

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

Ginnastica preventiva adattata

Organizzato da:	Accademia Cus Bergamo e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Professionista CUS Bergamo
Periodo:	Ottobre– maggio
Orari:	martedì e venerdì dalle 8.30 -10:30
Quota:	€10 quota annuale, più €15 al mese (pagamento trimestrale) Necessario certificato medico di buona salute
Sede:	Centro Civico Comunale, Piazza della Pace

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.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al numero 3715212398
o e-mail ginnastica.adattata@cusbergamo.it www.cusbergamo.it

Ginnastica ritmica

Organizzato da:	Associazione Gioritmica e dal Comune di Ciserano
Insegnante/ responsabile:	Prof.ssa Giovanna Maffeis
Periodo:	Ottobre– maggio
Orari:	lunedì e mercoledì 17:00-19:00
Quota:	Da definire
Sede:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5
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.

Informazioni

Per le iscrizioni chiamare la Prof.ssa Maffeis Giovanna
tel. 02.9097465 – dalle 20.30 alle 21.30 e solo messaggi whatsapp 3317665070

MET: METABOLIC EXERCISE TRAINING DIMAGRIMENTO DEFINIZIONE FUNZIONE

Organizzato da:	Comune di Ciserano
Insegnanti:	Mazzotta Antonella, Lorena Arnoldi , Andrea Galbiati, CristinaAgazzi
Periodo:	14 settembre - 31 maggio
Orari:	lunedì e mercoledì 19:30-20:30
Quota:	200 € costo annuale (comprensivo di tessera)
Sede:	Palasport, via Cabina
Programma:	Corso di fitness e allenamento Funzionale.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Mazzotta Antonella340 2627131, Lorena Arnoldi 340 6452646

Danze urbane, Hip Hop ed altri stili

Organizzato da: ASD Vibe Zone dance School e Comune di Ciserano

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

Periodo: 14 Settembre - 28 maggio
Prima settimana puoi provare tutti i corsi che vuoi!

Orari:

- Lunedì 18.30-19.30 popping open level 19.30-20.30 house open level
- Martedì 16.30-17.30 gioco -danza propedeutica per bambini 3-4 anni 17.30-18.30 gioco-danza 2 ciclo 5-6 anni 18.30-19.30 MODERN (dai 7 agli 11 anni)20.30-21.30 COUNTRY (NOVITA')
- Mercoledì 16.30-17.30 hip hop scuola primaria 17.30-18.30 hip hop scuola secondaria 18.30-19.30 breakdance
- Giovedì 16.30-17.30 house kids 17.45-18.45 pilates (18+) 19.15-20.15 hip hop adulti base 20.15-21.15 hip hop adulti avanzato
- Venerdì 16.30-17.30 hip hop scuola primaria 17.30-18.30 dancehall base int. 18.30-19.30 dancehall avanzato

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:

Sala piano interrato Scuola Secondaria di primo grado Via Amedeo di Savoia n.7

Programma:

Corsi progettati per un'età a partire dai 3 anni fino all'età adulta che spaziano dalle DANZE URBANE alle DANZE ACCADEMICHE e NAZIONALI. Tutti gli istruttori sono qualificati. I corsi saranno basati su lezioni di tecnica, lavori coreografici, freestyle e tanto divertimento ed emozioni tutto con la musica. 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.

Informazioni

Segreteria di Vibe Zone Dance School cell: 389 000 9897; e-mail: vibezone.danceschool@gmail.com @vibezone_danceschool

Corso di ballo latino americano

Organizzato da: Scuola di ballo LSD e Comune di Ciserano

Insegnante: Giuseppe Delucce (Beppe)

Periodo: ottobre– maggio
Lezione di prova: 21 e 23 settembre

Orari: lunedì 21.00-22.30
mercoledì 20.30-22.30
sabato 16.00-18.00

Quota: Da definirsi

Sede: Sala piano interrato Scuola Secondaria di primo grado Via Amedeo di Savoia n.7

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 sa 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

Informazioni

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

Corso di danza del ventre

Organizzato da: ASD Libellula e Comune di Ciserano

Insegnante: Linda Giuliani

Periodo: settembre - maggio

Orari: mercoledì 19.30 - 20.30

Quota: 180 € corso in promozione per chi si iscrive entro il 31/10/2026 all'intera annualità (30h) prima lezione di prova gratuita (23 settembre 2026)

Sede: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5

Programma: Un po' di divertimento, un po' di disciplina e condivisione sono gli ingredienti principali per imparare quest'arte coreutica con I 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.

Informazioni

Per informazioni e iscrizioni telefonare a Linda Giuliani tel. 393.0823636

Corso di danza classica propedeuitica

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Laila Rossoni
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Per Bambine dai 4 ai 7 anni. 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 e una adeguata elasticita' e forza muscolare. Il programma accademico e' della ROYAL ACADEMY OF LONDON. A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231
oppure 035.882753

Corso base di pole dance

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Susanna Rossoni
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Per ragazze dai 18 anni in su. 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. A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753

Corso base di pole gym

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Laila Rossoni
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Per ragazze da 11 a 17 anni. La Pole Gym è una disciplina che combina la forza con la flessibilità avendo come fine la costruzione di figure acrobatiche alla pertica verticale. A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753

Corso base di Burlesque

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Femmes fatales AcademY: Miss Sparkly Vidy, Miss Morgan Roth
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Per signore dai 18 ai 50 anni. 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. A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720 Facebook: femmes_fatales

Corso di tessuti aerei bambini (base, int., av.)

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Laila Rossoni
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Per bambini/e dai 6 ai 12 anni. A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720 Facebook: femmes_fatales

Corso di tessuti aerei adulti (base, int., av.)

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Laila Rossoni
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	lunedì 20:30, martedì ore 14, mercoledì ore 20:30, venerdì ore 15:00
Quota:	Da definirsi
Sede:	Palasport, via Cabina
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.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720 Facebook: femmes_fatales

Corso di cerchio aereo

Organizzato da:	Ass. Atys e Comune di Ciserano
Insegnante:	Laila Rossoni e Ambra Valiati Scuola accademia Kataklo'
Periodo:	ottobre - giugno
Orari:	Da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire.
Quota:	Da definirsi
Sede:	Sede Associazione Atys via Circonvallazione Ovest n. 80
Programma:	Adulti e bambini dai 7 anni. A settembre è disponibile sulla pagina Facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720 Facebook: femmes_fatales

Taijiquan e qi-gong

Organizzato da:	ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	M° Nicolas Omar El Makitz
Periodo:	ottobre– maggio
Orari:	lunedì e giovedì 20.30-21.30
Quota:	200 € (tesseramento e assicurazione compresi)
Sede:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5

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.

Informazioni

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

Judo per bambini/e 6-11 anni

Organizzato da: ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano

Insegnante: Alessandro Foglieni - Maestro V° dan.
Gabriele Foglieni – M.° Ben.to V° dan.

Periodo: ottobre– maggio

Orari: martedì - venerdì 17.30-18.30

Quota: 250 € (comprensiva di: tesseramento/ assicurazione / iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) esami, cintura e diploma compresi

Sede: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5

Programma: Attività educativa e formativa. Un divertente gioco che aiuta con naturalezza il rispetto delle regole per cose e persone. Col contatto fisico prendere coscienza di sè e dei compagni, in un ideale di crescita e benessere comune. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.

Informazioni

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

Judo per ragazzi/e 12-14 anni

Organizzato da: ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano

Insegnante: Alessandro Foglieni - Maestro V° dan.
Gabriele Foglieni – M.° Ben.to V° dan.

Periodo: ottobre– maggio

Orari: martedì - venerdì 18.30-19.30

Quota: 250 € (comprensiva di: tesseramento/ assicurazione / iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) esami, cintura e diploma compresi

Sede: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5

Programma: Coordinazione, sviluppo e potenziamento fisico. Studio ed applicazione tecnica, sano agonismo.
Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare alla Sig.ra Elisabetta Osio
tel. 0 329.3991580 Vai sul sito www.jitakyoei.it

Judo adulti over 16

Organizzato da: ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano

Insegnante: Alessandro Foglieni - Maestro V° dan.
Lorenzo Albani Istruttore V° dan.

Periodo: ottobre– maggio

Orari: martedì - venerdì 19.30-20.30
sabato – studio dei Kata 15.00-17.00

Quota: 250 € (comprensiva di: tesseramento/ assicurazione / iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) esami, cintura e diploma compresi

Sede: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado, Via A. di Savoia n. 5

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. Indispensabile il Certificato di Buona Salute.

Informazioni

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

Kickboxing e difesa personale

Organizzato da:	ASD Ji-Ta-Kyo-Ei e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Ferri Lorenzo
Periodo:	settembre-giugno
Orari:	martedì - giovedì 19.00-20.00
Quota:	€ 450 pagabili in tre rate. Comprensivo di iscrizione al CUS e alla Federkombat. Gadget in omaggio.
Sede:	Tensostrutture comunali, via Cabina
Programma:	Elementi base di Kickboxing e difesa personale calibrate per bambini ed adulti

Informazioni

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

Corso di Anukalana Yoga

Organizzato da:	Ass. Circolo Culturale il Gelso e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Gregorio Guhan Zucchinali e Annalisa Nodari
Periodo:	29 settembre-giugno
Orari:	martedì - mercoledì 20.00-21.00 giovedì 9.30-10.30 e 15.00-16.00
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace
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 agli adulti e ai bambini. Occorrente: una tuta comoda, una coperta e un tappetino

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a
Gregorio 3284539347 Annalisa 3496902448

Dynamic Mat Pilates

Organizzato da:	Ass. JB Reforming e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Paola Morbis
Periodo:	29 settembre-giugno
Orari:	Lunedì 18.00-19.00
Quota:	50€ per la tessera annuale 60€ quota mensile, indipendentemente dal mese
Sede:	Centro Civico, P.zza della Pace
Programma:	Dynamic Mat Pilates è un corso aperto a tutti, attento ad ogni partecipante. Si lavora su forza, controllo, equilibrio, respirazione e consapevolezza per ritrovare una connessione autentica con il proprio corpo e il piacere di muoversi. Occorrente: una tuta comoda, un tappetino, eventuali attrezzi (palla, circle , elastico).

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Paola Morbis 3495639240
Ufficio JB Reforming 3519082550

Corso di spinning

Organizzato da:	Ass. Pedalare per la vita e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Cesare Crespolini
Periodo:	settembre– maggio Prima lezione gratuita
Orari:	lunedì-mercoledì- venerdì 19.00-20.00
Quota:	Da definirsi
Sede:	Palasport, via Cabina
Programma:	Si pedala con la musica in gruppo di circa 30 persone, le lezioni sono create ad hoc

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare Cesare 3474916498

Scuola calcio

Categoria piccoli amici 2019

Organizzato da:	SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile e dal Comune di Ciserano
Allenatore:	Stefano Vinciguerra
Responsabile:	Stefano Vinciguerra cel. 3384211071
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	mercoledì- venerdì
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro sportivo comunale "Carlo Rossoni", via Mazzini 13
Programma:	Gioco del calcio, allenamenti e fondamentali

Informazioni

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

Calcio, base

Categoria primi calci 2018
Categoria Pulcini 2017
Categoria Pulcini 2016

Organizzato da:	SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Tommaso Ardenghi (2018), Angiolini/Piazza (2017), Marco Togni (2016)
Responsabile:	Roberto Pellicioli cel. 339 6091663
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	mercoledì- venerdì
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro sportivo comunale "Carlo Rossoni", via Mazzini 13
Programma:	Gioco del calcio, allenamenti, fondamentali e partite

Informazioni

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

Calcio, base

Categoria esordienti 2015
Categoria esordienti 2014

Organizzato da:	SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Alessio Ardenghi (2014) Tassi Davide (2015)
Responsabile:	Roberto Pellicioli cel. 339 6091663
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	mercoledì- venerdì
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro sportivo comunale "Carlo Rossoni", via Mazzini 13
Programma:	Gioco del calcio, allenamenti, fondamentali e partite

Informazioni

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

Calcio, agonismo

Categoria giovanissimi 2013 regionali
Categoria giovanissimi 2012 elite
Categoria allievi 2011 elite
Categoria allievi 2010 elite

Organizzato da:	SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Massimiliano Radici (2010), Andrea Grisis (2011), Luca Cavalli (2012), Umberto Ferri (2013)
Responsabile:	Maurizio Casali
Periodo:	settembre– giugno
Orari:	martedì-mercoledì- venerdì
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro sportivo comunale di Stezzano
Programma:	Gioco del calcio, allenamenti, alta preparazione e partite

Informazioni

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

Minivolley

Organizzato da:	ASD Volley Ciserano e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Esperti del settore
Periodo:	metà settembre– maggio
Orari:	martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00(Palasport) giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 (tensostrutture comunali)
Quota:	150€
Sede:	Palasport e tensostrutture Comunali, via Cabina
Programma:	Il corso è indirizzato per i bambini/e nati negli anni 2017-2018-2019-2020

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni mandare e-mail a info@volleyciserano.it

Volley under 12

Organizzato da:	ASD Volley Ciserano e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Esperti del settore
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	Lunedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Quota:	300€
Sede:	Palasport, via Cabina
Programma:	Il corso è indirizzato per i ragazzi/e nati negli anni 2015-2016

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Laura 3298259965
e-mail info@volleyciserano.it

Volley giovanissime

Organizzato da:	ASD Volley Ciserano e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Esperti del settore
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	Lunedì dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (Palasport) mercoledì dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (Palasport) venerdì dalle ore 15.30 alle ore 17.30 (Tensostruttura)
Quota:	300€
Sede:	Palasport e tensostrutture Comunali, via Cabina
Programma:	Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2014-2013

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Ambra 338 8222904
e-mail info@volleyciserano.it

Volley miniallieve

Organizzato da:	ASD Volley Ciserano e dal Comune di Ciserano
Allenatori:	Esperti del settore
Periodo:	settembre– maggio
Orari:	Lunedì dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (Palasport) mercoledì dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (Palasport) venerdì dalle ore 15.30 alle ore 17.30 (Tensostruttura)
Quota:	300€
Sede:	Palasport e tensostrutture Comunali, via Cabina
Programma:	Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2011-2012

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Ambra 338 8222904
e-mail info@volleyciserano.it

Basket - Minibasket

Organizzato da: ASD Ciserano Basket e dal Comune di Ciserano

Allenatori:

GRUPPO	ANNATE	ALLENATORI
MICROBASKET	2021	Ancora da definire
SCOIATTOLI	2018-2019-2020	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
AQUILOTTI	2018-2017	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
ESORDIENTI	2015-2016	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
U13	2014- ammessi 2015	1° BRUNO AGOSTINELLI
U15	2012-213	1° BABACAR BA – 2° BRUNO AGOSTINELLI
U17	2010-2011	1° BABACAR BA
U19	2008-2009	1° STEFANO SANSOTTERA – 2° DA DEFINIRE
SENIOR	2007 E OVER	1° STEFANO SANSOTTERA – 2° DA DEFINIRE

Periodo: settembre– maggio

Orari:

SCHEMA ORARI PALASPORT

ORARIO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO							SCOIATTOLI
14:30-15:30						AQUI GARA	
15:30-16:30							
16:30-17:00			SCOIATTOLI		SCOIATTOLI		ESO GARA
17:00-17:30	U13	U15		U17		U15 GARA	
17:30-18:00			AQUILOTTI		AQUILOTTI		
18:00-18:30							U13 GARA
18:30-19:00		U17	ESORDIENTI	U15	ESORDIENTI		
19:00-19:30						U17 GARA	
19:30-20:00	MET		MET				
20:00-20:30		SENIOR 1		SENIOR 1			
20:30-21:00	SENIOR PARTITA / ALLENAMENTO		SENIOR PARTITA /ALLENAMENTO		Partita DR NON COFERMATA		
21:00-21:30							
21:30-22:00		SENIOR 2		SENIOR 2			
22:00-22:30							
22:30-23:00							

SCHEMA ORARI TENSOSTRUTTURE

ORARIO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:00- 1700					
16:30-17:00			MICROBASKET		
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30	U17				
18:30-19:00			U13		
19:00-19:30					
19:30-20:00	U15				
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00					
22:00-22:30					

Quota:

CATEGORIA	GRUPPO	TARIFFA STAGIONE
MICROBASKET	Micro - 2021	150 €
MINIBASKET	Scoiattoli 2018-2019-2020	280 €
	Aquilotti - Esordienti 2015-2016 – 2017	
BASKET	U13 - U15 – U17 2010-2014	310 €
BASKET	U19 – SENIOR	360 €

Sede:

Palasport e tensostrutture Comunali, via Cabina

Programma:

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.

Informazioni

Email ciseranobasket@gmail.com ASSANELLI DAVIDE 338.5684789
ADORNO CRISTINA 3472616091 BELLINI RICCARDO 345.9561177

Corso di rugby e multisport

Organizzato da:	ASD Harleyquins Rugby Multisport e dal Comune di Ciserano
Responsabile:	Stefano Grossi
Periodo:	settembre– giugno
Orari:	martedì e giovedì dalle 16 alle 17.30
Quota:	300€ E' previsto uno sconto di €50 per i residenti all'interno del comune di Ciserano.
Sede:	Tensostrutture Comunali, via Cabina

Programma:

Il progetto si sviluppa su quattro categorie di età che lavorano insieme a due a due: Martedì dalle ore 16:00 alle 17:30 Under 5 (4 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. Giovedì dalle ore 16:00 alle 17:30 Under 6 (5/6 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 altro 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.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Stefano Grossi 3382274435 o mailinfo@quins.it

Corso di tennis

Organizzato da:	ASD Rackets Lovers e dal Comune di Ciserano
Responsabile:	Mattia Scotti e il suo team
Periodo:	settembre– giugno
Orari:	Disponibilità dalle 16 alle 22, per eventuali altre richieste durante la giornata definire con il maestro
Quota:	La quota di iscrizione annuale è da definirsi. Il materiale è incluso nella quota. Obbligatorio il certificato di buona salute/agonistico tessera FITP
Sede:	Tensostrutture Comunali, via Cabina
Programma:	Scuole tennis (corsi per bambini/ragazzi e adulti). Allenamenti per agonisti

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a 3338240677 email racketslovers@gmail.com - Pagina ig racketslovers

Corso sulle Bollicine

Organizzato da:	Ass. Ciserano Decanta e dal Comune di Ciserano
Periodo:	Lunedì 19 e 26 ottobre
Orari:	20.30-22.30
Quota:	75 euro
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace
Programma:	Due serate esclusive tenute da ilsommelierdivino organizzate dalla nostra associazione. Un viaggio nel mondo del perlage e dell'eccellenza. Iscrizioni entro il 30 settembre

Informazioni

. Prenota il tuo posto tramite il nostro sito internet www.ciseranodecanta.it o iscriviti pagando in contanti presso la nostra sede - Trattoria degli Amici, via Vittorio Veneto 36, Ciserano (BG), nei giorni ed orari di apertura

Imparare a giocare a scacchi

Organizzato da:	Ass. Ars Lusi Scàecc e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	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.
Quota:	Corsi del sabato 10€ ogni 5 lezioni
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace

Programma:

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

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
Ester Perletti 333.3768377 o Nadia Angeli 389-9514616

Corso di tedesco

Organizzato da:	Comune di Ciserano
Insegnante:	Jasna Matic
Periodo:	ottobre-aprile
Orari:	30 ore (n. 20 incontri di un'ora e mezza) Giorno da definirsi
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace
Programma:	Corso base: principali nozioni grammaticali, apprendimento delle fondamentali funzioni comunicative della lingua. Corso avanzato: durante il corso verrà approfondita la capacità di conversare.

Informazioni

Per informazioni contattare l'insegnante Jasna Matic 348.6716779

Corso di inglese

Principiante ed intermedio per adulti

Organizzato da: Comune di Ciserano

Insegnante: Francesca Andreani

Periodo: ottobre-maggio

Orari: (intermedio A2 il giovedì alle 18.00-19.00, base principianti il giovedì alle 19.00-20.00)

Quota: I costi di eventuali certificazioni linguistiche, giornate intensive a richiesta, camp estivi ed eventuali attività extra saranno comunicati in un secondo momento alle persone interessate, dopo la definizione delle modalità organizzative.

Sede: Centro Civico, Piazza della Pace

Programma:

Nel nostro corso di inglese gli adulti verranno accompagnati in un viaggio dinamico e stimolante alla scoperta della lingua più parlata al mondo, attraverso le tradizioni, la cultura e le curiosità dei Paesi anglofoni. L'insegnante guiderà il gruppo con un approccio iconico che rende l'apprendimento leggero e coinvolgente: canzoni, video autentici, attività immersive e strumenti di realtà aumentata saranno parte integrante delle lezioni. Contenuti d'apprendimento: vocabolario pratico e immediatamente utile, role-play per simulare situazioni reali, comunicazione autentica in contesti quotidiani (viaggi, lavoro, socialità), attività che favoriscono sicurezza, spontaneità e conversazione naturale.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare 339-6618019
Email fscandreani@gmail.com

Corso di inglese

In giro per il mondo, primaria ed infanzia

Organizzato da: Comune di Ciserano

Insegnante: Massimiliana Marone

Periodo: ottobre-maggio

Orari: Martedì e giovedì pomeriggio
17-18 e 18-19)

Quota: 290,00€ annuali
150,00€ all'iscrizione, 140€ saldo entro dicembre 2025
Nb: Il costo del viaggio a Londra e delle giornate intensive di inglese verranno quantificate successivamente alle persone interessate.

Sede: Centro Civico, Piazza della Pace

Programma:

Destinato ai bambini della Scuola dell'Infanzia,Primaria e Secondaria di primo grado. 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, 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 piu 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 (1-5) English Days, Summer Camp estivo, viaggio.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare 3472752168
Email maxim.marone@gmail.com

Corso di scultura in legno

Organizzato da:	Marta Zucchinali e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Marta Zucchinali
Periodo:	settembre-giugno
Orari:	Martedì 20.30-22.30; Giovedì 17.30-19.30; Venerdì 20.30-22.30
Quota:	Iscrizione annuale 20€; 160€ 8 lezioni
Sede:	Piano interrato scuole medie di Ciserano, Via Amedeo di Savoia, 7
Programma:	Corso di intaglio e di scultura in legno.

Informazioni

Per informazioni chiamare Marta Zucchinali 349 7491917

Corsi di musica, canto e batteria

Organizzato da: Michela Rota e dal Comune di Ciserano

Insegnante: Michela Rota

Periodo: ottobre-maggio

Orari: Il lunedì o il venerdì pomeriggio, orari da definirsi con gli allievi

Quota: Da definirsi in base alle lezioni e alla durata di ogni lezione (2 pagamenti ad anno scolastico: ottobre-gennaio e febbraio-maggio)

Sede: Sala Prove musicale, Scuola secondaria di Primo Grado, Via Amedeo di Savoia, 7

Programma:

CORSI MUSICALI DI STRUMENTO: Canto moderno, batteria, percussioni, musica, staging e altri su richiesta. LABORATORI MUSICALI COLLETTIVI (se richiesti e con minimo di iscritti): Musica neonatale (bimbi 0-36 accompagnati da un genitore o parente); Propedeutica musicale (bambini 3-5 anni); Musica d'insieme;

Informazioni

Per informazioni tel. o whatsapp: 3491063650
www.facebook.com/michelarotamusician

Laboratorio di teatro

a teatro con Vale

Organizzato da:	Valentina Rossoni e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Valentina Rossoni
Periodo:	ottobre-maggio
Orari:	Prove martedì 22 settembre e venerdì 25 settembre. Dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Quota:	Da definirsi
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace

Programma:

Corso di teatro rivolto a ragazzi/e e bambini/e dagli 8 ai 12 anni.
Sia le prove che la classe del corso sono a numero limitato di massimo n.12 bambini
E' richiesta l'iscrizione gratuita alle prove tramite numero di telefono per assicurarsi il posto .

Informazioni

Per informazioni contattare Valentina Rossoni 3519927493

Corso di mindfulness

Mindfulness based stress reduction

Organizzato da:	Dott.ssa Scaramuzza e dal Comune di Ciserano
Insegnante:	Dott.ssa Scaramuzza
Periodo:	marzo-aprile
Orari:	Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 dal 9 marzo 2027 al 27 aprile 2027 (per un totale di 8 lezioni).
Quota:	50€, (età dai 14 ai 65 anni)
Sede:	Centro Civico, Piazza della Pace
Programma:	Lezioni di gruppo a cadenza settimanale per imparare a praticare e ricevere tutti i benefici di una disciplina che lega meditazione e yoga per la gestione dello stress e per il benessere generale. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un materassino da yoga/un cuscino da mettere a terra.

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
a 3471709113 selenescaramuzza1@gmail.com

Corsi storico-letterari

Organizzato da: Dott.ssa Scaramuzza e dal Comune di Ciserano

Insegnante: Prof. Fabio Celsi

Periodo: ottobre-marzo

Orari: Martedì, dalle ore 20.30 alle ore 22.30 (2 ore)

Quota: Da definirsi in base al numero degli iscritti

Sede: Sede Ass. SOS, via Amedeo di Savoia n.7

Programma:

Corso 1
TITOLO: Tra Itaca e Roma: viaggio nell'anima epica
Profilo: Da Troia fumante sulle proprie rovine si allontanano due uomini: Ulisse, carico di bottino e con le vele tese alla volta di Itaca, Enea con un vecchio padre sulle spalle, un bambino per mano e disperatamente alla ricerca di una nuova terra per sé e per i suoi compagni. "Fatali" viaggi, perché per ambedue, accanto alla dimensione dell'artefice di sé stesso, non manca quella del destino.
a) Ottobre(13, 20, 27) b) Novembre (3, 10, 17, 24) c) Dicembre (1,15,22)

Corso 2
TITOLO: Il romanzo italiano tra Decadentismo e Modernità: D' Annunzio, Pirandello, Svevo
Profilo: Il corso, attraverso la lettura e l'analisi dei loro romanzi più noti, propone un viaggio nelle inquietudini e nella crisi di identità che attraversano la società italiana del primo Novecento
Gennaio (12,19, 26) b) Febbraio (2,9,16,23) c) Marzo (2,9,16)

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a 3398298941
e-mail celsifabio@gmail.com

Corso riciclo-ricreativo

Insegnante: Vitalba Simone

Orari: sabato dalle ore 15.00 alle ore 17.30

Quota: 30 € a singolo laboratorio (oppure 150€ per l'intero ciclo di 6 incontri). comprensiva di tutti i materiali d'uso e degli strumenti

Sede: Centro Civico, P.zza della pace

Programma:

•1. Sabato 03/10/2026: Nuova vita ai tuoi ricordi. Porta con te un vecchio gioiello che non usi più, un ricordo nel cassetto o un bijoux rovinato o rotto: impareremo a smontarlo, riassemblarlo e ridargli una forma contemporanea da indossare nuovamente.

• 2. Sabato 07/11/2026: Apriamo la scatola dei bottoni. I bottoni non servono solo a chiudere le camicie, scopriremo un modo originale di indossarli.

• 3. Sabato 05/12/2026: Scaldiamo la Festa: Lanterne in vetro. Un appuntamento dedicato al calore delle feste! Impareremo a trasformare semplici barattoli di vetro di recupero in suggestive lanterne natalizie, pronte a illuminare le serate invernali.

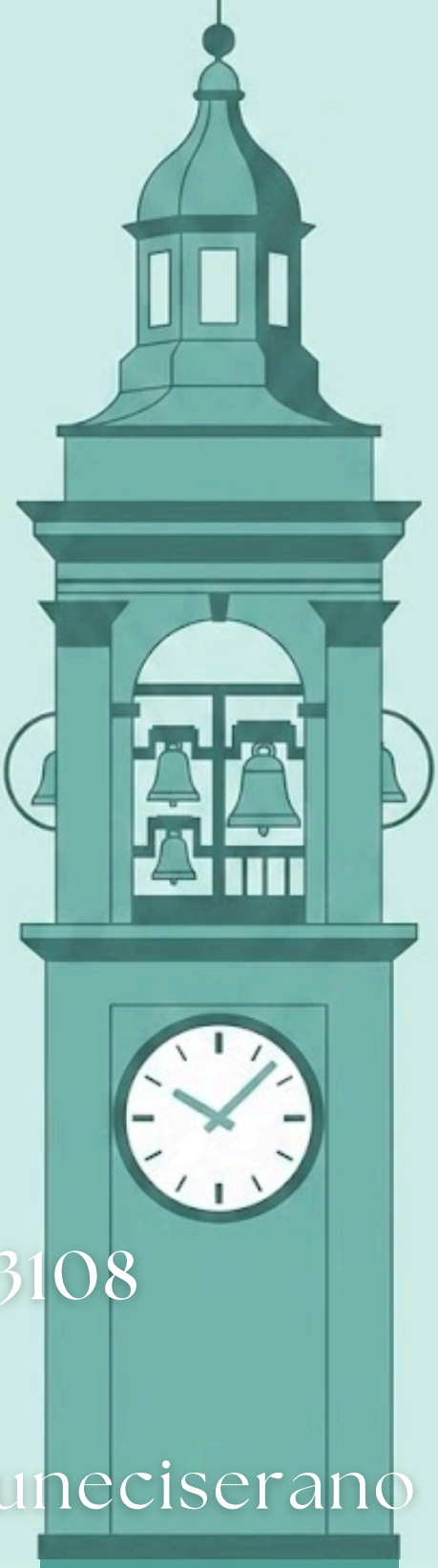
• 4. Sabato 16/01/2027: Intrecci di perle e nastri. Un gioco di contrasti tra la morbidezza del tessuto e la rigidità delle perle. Creeremo collane e orecchini dal design morbido ed elegante.

• 5. Sabato 06/02/2027: La plastica che non ti aspetti. Tagliare, scaldare, modellare. Scopriremo come la comune plastica delle bottiglie possa trasformarsi, sotto l'effetto del calore, in petali trasparenti e monili leggerissimi che ricordano il vetro soffiato.

• 6. Sabato 06/03/2027: La cornice degli oggetti smarriti. Creeremo una splendida cornice decorativa per la casa utilizzando piccoli oggetti dimenticati come centrini, tessuti, legnetti, orecchini spaiati e ingranaggi di vecchi orologi ecc..

Informazioni

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Vitalba 3491168378



035-883108

@comuneciserano

Comune.di.Ciserano

www.comune.ciserano.bg.it