COMUNE DI
BRESCIA

SPORT AL PARCO
2020

DAL 15 GIUGNO AL 6 AGOSTO

SPORT AL PARCO 2020

Giugno - Luglio - Agosto 2020

Anche quest'anno, nonostante il periodo difficile che tutti stiamo vivendo a causa della pandemia da Covid-19 l'Assessorato alla Partecipazione promuove l'iniziativa "Sport al Parco", con il duplice obiettivo sia di rendere le aree verdi bresciane più funzionali alle esigenze degli sportivi e alla cittadinanza attiva, sia di agevolare la cittadinanza ad un graduale ritorno alla normalità nel rispetto dei DPCM e delle disposizioni regionali una ripresa serena della quotidianità attraverso movimento corretto, stile di vita attivo e socializzazione.
Come noto, il "fitness outdoor" è un'ottima abitudine che aiuta a ricaricare sia il corpo sia la mente. L'attività fisica all'aperto infatti migliora l'umore e produce molti altri benefici quali una maggiore energia, una migliore respirazione, salute, forma fisica e benessere generale.
Il Progetto "Sport al Parco" è realizzato da anni proprio per rispondere all'esigenza dei cittadini bresciani di valorizzare e utilizzare maggiormente questi spazi pubblici, con l'obiettivo di renderli più funzionali per tutti fornendo, in determinati orari, tutor per le differenti discipline in collaborazione con Società e Gruppi sportivi.
Brescia è una città che conta numerosi parchi e giardini pubblici, con grandi spazi verdi, zone ombreggiate, panchine e punti d'acqua. Sono ottimi luoghi di svago e di ritrovo, che vanno vissuti, salvaguardandone la bellezza e facendo così prevenzione attiva contro abbandono e inciviltà.
Non va infine dimenticato il vantaggio del poter stare insieme e socializzare che questo tipo di attività porta con sé recando beneficio a sé e agli altri.

L'Assessore alla Partecipazione
ing. Alessandro Cantoni

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

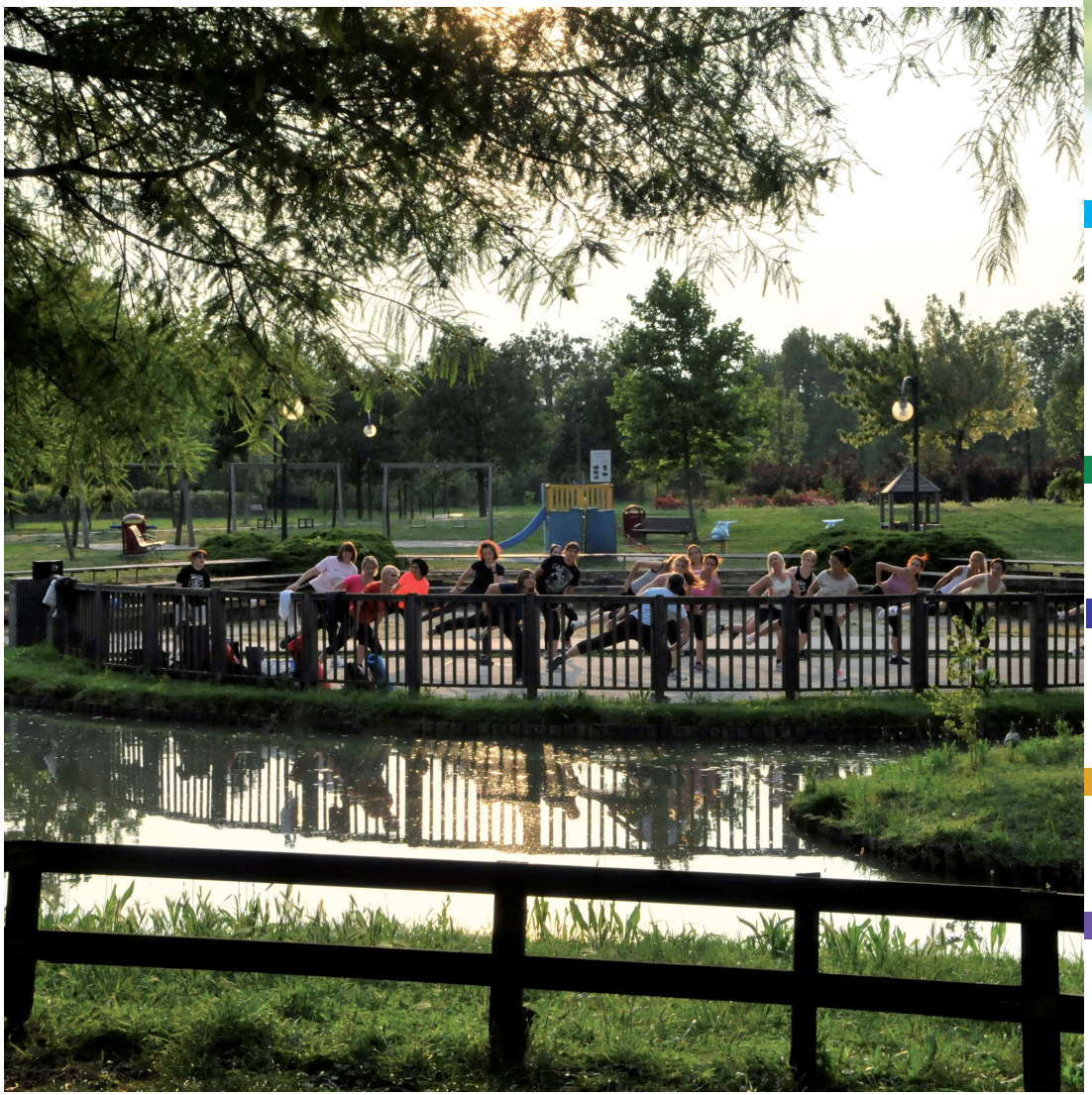
La partecipazione ai corsi è gratuita. Non è necessaria l'iscrizione. I partecipanti potranno presentarsi nei giorni e negli orari indicati presso il punto di ritrovo segnalato con apposito cartello posizionato in ciascun parco. Gli insegnanti saranno individuabili da t-shirt riportanti la dicitura "**Sport al Parco"**.

In ottemperanza alle disposizioni nazionali e regionali a contenimento della pandemia Covid-19 i partecipanti alle attività sono tenuti a presentarsi alle attività muniti di mascherina e mantenere il distanziamento sociale. Sarà inoltre richiesta la compilazione del modulo di autodichiarazione dello stato di salute scaricabile dal sito del Comune di Brescia. Presentarsi con qualche minuto di anticipo per consentire agli insegnanti di organizzare la disposizione degli spazi. .Sarà limitato il numero consentito dei partecipanti rispetto al passato (indicativamente n.20/25 partecipanti per corso e n.10 partecipanti per disc golf), in relazione all'area del parco disponibile per l'attività, al fine di consentire il necessario distanziamento sociale dei due metri tra le persone, previsto dalle norme per l'emergenza Coronavirus; potrà dunque non essere possibile accedere alla lezione in caso di superamento del limite numerico stabilito.

Per i corsi che prevedono esercizi a terra i singoli partecipanti dovranno farsi carico di avere con sé un materassino/telo. Per il corso Nordic Walking i partecipanti dovranno farsi carico di avere con sé le racchette. Per la pratica del disc golf il materiale verrà fornito in loco.

Per qualsiasi informazione è possibile rivolgersi al Settore Partecipazione: tel. 030.2978272 - 030.2978274 - 030.2978276 o alle segreterie degli Uffici di Zona ai seguenti numeri

- Ufficio di Zona Nord tel. 030.3384560
- Ufficio di Zona Ovest tel. 030.318007
- Ufficio di Zona Sud tel. 030.2977584
- Ufficio di Zona Est tel. 030.2977059
- Ufficio di Zona Centro tel. 030.3756354



I PARCHI

ZONA NORD

- **Parco Castelli** — **via Castelli** (ritrovo ingresso principale vicino chiosco/bar)
- **Parco Jan Palach** — **via Tommaseo** (ritrovo dietro punto distribuzione acqua)
- **Parco Corridoni** — **angolo tra via Corridoni e via Carnia** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)
- **Parco Gadola** — **via Reggio** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)
- **Parco Croce Rossa** — **via Nikolajewka** (ritrovo ingresso intitolazione parco)
- **Parco Ori Martin** — **via Monte Nevoso** (ritrovo all'ingresso del parco)

ZONA EST

- **Parco Ducos 2** — **via Lonati, via Strada Antica Mantovana** (ritrovo ingresso Parco Ducos lato San Polo, vicino alla Nave di Harlock)
- **Parco Peppino Impastato** — **via Zappa** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)

ZONA SUD

- **Parco Tarello** — **via Sostegno** (ritrovo zona fontanella)
- **Giardini via Sardegna** — **via Sardegna** (ritrovo ingresso, a destra oratorio Santa Maria in Silva)
- **Parco Giffoni** — **Villaggio Sereno trav. XII** (ritrovo all'ingresso del parco)
- **Parco Pescheto** — **via Lamarmora - via Corsica** (ritrovo zona giochi/fontanella)

ZONA OVEST

- **Parco Frugoni** — **via Caduti del Lavoro** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)
- **Parco dei Maggiolini** — **via Passo Gavia 24** (ritrovo all'ingresso del parco)
- **Parco delle Stagioni** — **via Collebeato 18** (ritrovo all'ingresso del parco)

ZONA CENTRO

- **Parco Dell'Acqua** — **Largo Torrelunga, 7** (ritrovo nel parco vicino ai giochi dei bambini e casetta riparazione biciclette)

ZONA NORD

PARCO CASTELLI

PILATES
Martedì e Giovedì
ore 20.00 - 21.00

PARCO JAN PALACH

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Martedì e Giovedì
ore 19.00 - 20.00

TAI CHI
Lunedì e Mercoledì
ore 20.00 - 21.00

PARCO ORI MARTIN

DISC GOLF
Lunedì
ore 18.00 - 19.30

ZONA NORD

PARCO CORRIDONI

NORDIC WALKING
Lunedì e Mercoledì
ore 20.00 - 21.00

PARCO GADOLA

TAI CHI
Martedì e Giovedì
ore 19.00 - 20.00

PARCO CROCE ROSSA

DISC GOLF
mercoledì
ore 17.30 - 19.00

ZONA OVEST

PARCO FRUGONI

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Martedì e Giovedì
ore 20.15 - 21.15

PARCO DEI MAGGIOLINI

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Lunedi e Mercoledì
ore 19.00 - 20.00

PARCO DELLE STAGIONI

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Martedì e Giovedì
ore 9.00 - 10.00 (mattino)

ZONA SUD

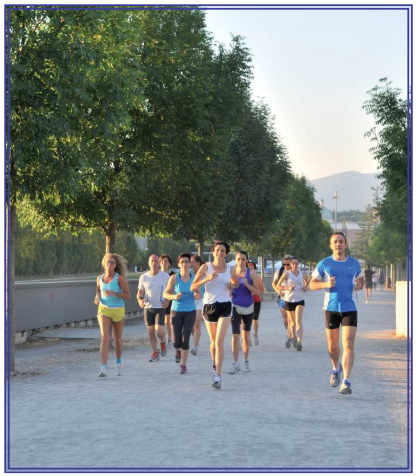
PARCO TARELLO

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Lunedì e Mercoledì
ore 20.00 - 21.00

NORDIC WALKING
Martedì e Giovedì
ore 20.00 - 21.00

GIARDINI VIA SARDEGNA

TAI CHI
Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00



PARCO GIFFONI

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Lunedì e Mercoledì 8.30 - 9.30

PARCO PESCHETO

PILATES
Lunedì e Mercoledì 19.00 - 20.00

ZONA EST

PARCO DUCOS

PILATES
Martedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00

PILATES
Lunedì e Mercoledì ore 9.00 - 10.00

YOGA
Lunedì e Mercoledì ore 20.00 - 21.00

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI
Martedì e Giovedì ore 8.30 - 9.30

DISC GOLF
Martedì 18.00 - 19.30

PARCO PEPPINO IMPASTATO

YOGA
Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00

ZONACENTRO

PARCO DELL'ACQUA

PILATES
Lunedì e Mercoledì
ore 20.00 - 21.00

DISC GOLF

Il disc golf nato negli nella USA degli anni ‘70 e con più di 3 milioni di partecipanti già nel 2015, il disc golf è lo sport con maggiore velocità di crescita nel mondo!
Il disc golf è una delle tante discipline sportive che si pratica con il frisbee, e per questo viene anche chiamato frisbee golf.
Come il nome stesso suggerisce, il “disc golf” ha molti punti in comune con il tradizionale golf giocato con mazze e pallina.
L’obiettivo del gioco è infatti, anche in questo caso, completare nel minor numero di lanci possibile un percorso di svariate “buche” costituite da cesti metallici dentro cui far fermare il disco.
Per ogni “buca” esiste una piazzola (lontana fino anche a 200 m dal bersaglio) da cui il giocatore deve effettuare il primo lancio. In seguito, il giocatore lancerà dal punto esatto di atterraggio del disco, cercando di avvicinarsi sempre più al bersaglio.
Il lancio finale (in gergo: putt” deve far fermare con precisione il disco all’interno del cesto.