



COMUNE DI BRESCIA

# SPORT AL PARCO

## 2016



DAL 6 GIUGNO AL 29 LUGLIO





## SPORT AL PARCO 2016

Anche per questa stagione primaverile/estiva 2016, il Comune ripropone ai cittadini ed alle cittadine l'attività fisica all'aria aperta, visto il gradimento riscontrato nelle passate edizioni. E' assodato che l'attività motoria fuori casa migliora l'umore e produce molti altri benefici. Con l'arrivo della bella stagione le giornate si allungano e cresce il desiderio di passare più tempo all'aperto.

Fare movimento, dedicare un po' di tempo all'attività fisica è un'ottima abitudine che aiuta a ricaricare sia il corpo sia la mente; esercitarla all'aperto, preferibilmente in mezzo al verde, permette di aumentarne sensibilmente i benefici.

Il progetto "Sport al Parco" è realizzato per rispondere all'esigenza dei cittadini bresciani di valorizzare e rendere meglio fruibili questi spazi pubblici, con l'obiettivo di renderli più funzionali per tutti fornendo, in determinati orari, tutor per le differenti discipline.

Brescia 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 prevenzione attiva contro abbandono e inciviltà. Non va nascosto il vantaggio del poter stare insieme che questo tipo di attività porta con sé, essendo la solitudine una delle caratteristiche del proprio quotidiano di cui molti uomini e molte donne farebbero volentieri a meno.

L'Assessore alla Partecipazione  
**Marco Fenaroli**











## MODALITA' 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".

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. I corsi organizzati sono coperti da assicurazione per responsabilità civile a carico dell'Amministrazione Comunale.

I partecipanti che intendano avvalersi gratuitamente anche della copertura infortuni dovranno provvedere nei dieci minuti che precedono l'inizio della lezione a compilare apposito elenco con l'indicazione delle proprie generalità.

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. 030.347715 - 030.3531804
- Ufficio di Zona Est tel. 030.2977059
- Ufficio di Zona Centro tel. 030.3756354









## I PARCHI

### ZONA NORD

- **Parco Castelli**
- **Parco Jan Palach**

**via Castelli** (ritrovo ingresso principale vicino chiosco/bar)  
**via Tommaseo** (ritrovo dietro punto distribuzione acqua)

### ZONA EST

- **Parco Ducos**
- **Parco Peppino Impastato**

**via Lonati, via Strada Antica Mantovana**  
(ritrovo ingresso Parco Ducos lato San Polo, vicino alla Nave di Harlock)  
**via Zappa** (ritrovo presso targa intitolazione parco)

### ZONA SUD

- **Parco Tarello**
- **Parco Pescheto**
- **Giardini via Sardegna**

**via Sostegno** (ritrovo zona fontanella)  
**via Corsica** (ritrovo zona giochi-fontanella)  
**via Sardegna** (ritrovo ingresso,  
a destra oratorio Santa Maria in Silva)

### ZONA OVEST

- **Parco delle Stagioni**

**via Collebeato** (ritrovo ingresso principale)

### ZONA CENTRO

- **Parco dell'Acqua**
- **Parco La Vecchia**

**Largo Torrelunga, 7** (ritrovo nel parco vicino ai giochi dei bambini  
e casetta riparazione biciclette)  
**via del Sebino** (ritrovo entrata)

# ZONA NORD

## PARCO CASTELLI

### PILATES

Lunedì e Mercoledì 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



# ZONA OVEST

PARCO DELLE STAGIONI

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00



# ZONA SUD

## PARCO TARELLO

### AVVIAMENTO BASE ALLA CORSA

Lunedì e Mercoledì  
ore 20.00 - 21.00



## PARCO PESCHETO

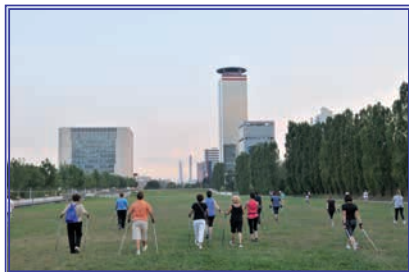
### NORDIC WALKING

Martedì e Giovedì  
ore 20.00 - 21.00

## GIARDINI VIA SARDEGNA

### TAI CHI

Martedì e Giovedì  
ore 20.00 - 21.00





# ZONA EST

## PARCO DUCOS

### PILATES

Martedì e Giovedì  
ore 19.00 - 20.00

### YOGA

Lunedì e Mercoledì  
ore 20.00 - 21.00

### GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Martedì e Giovedì  
ore 8.30 - 9.30



## PARCO PEPPINO IMPASTATO

### YOGA

Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00

# ZONA CENTRO

## PARCO DELL'ACQUA

### PILATES

Lunedì e Mercoledì ore 20.00 - 21.00



## PARCO LA VECCHIA

### GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Martedì e Giovedì ore 8.30 - 9.30



# Prope come le fò me!



www.centralelatte-brescia.it

*Quattro insalate tagliate sottilissime  
come tradizione Bresciana comanda*



**CICORINO . CICORINO & PORRO  
CAPRICCIOSA . CAPPUCCIO**





Stampato



Maggio 2016