



COMUNE DI BRESCIA

SPORT AL PARCO 2019

DAL 3 GIUGNO AL 9 AGOSTO





SPORT AL PARCO 2019

Giugno - Luglio 2019- Agosto 2019

Anche quest'anno, il Comune di Brescia propone ai suoi Cittadini per la stagione primavera/estate 2019 corsi di fitness all'aria aperta, iniziativa che riscuote negli anni sempre più entusiasmo e partecipazione.

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”**.

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 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 Campo Marte** **via Ugo Foscolo** (ritrovo all'ingresso del parco da Via Foscolo)

ZONA EST

- **Parco Ducos** **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)

ZONA OVEST

- **Parco Frugoni** **via Caduti del Lavoro** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)

ZONA CENTRO

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



CAMPO MARTE

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Lunedì e Mercoledì
ore 19.00 - 20.00

**DURATA DEL CORSO
DAL 4 AL 27 GIUGNO**

ZONA OVEST

PARCO FRUGONI

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



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

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



ZONACENTRO

PARCO DELL'ACQUA

PILATES

Lunedì e Mercoledì
ore 20.00 - 21.00



PARCO LAVECCHIA

GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Lunedì e Mercoledì ore 19.00 - 20.00

**DURATA DEL CORSO
DAL 2 LUGLIO
ALL'8 AGOSTO**







ORGOGGIO BRESCIANO

Paola Bergamaschi, Vanessa Ferrari, Alberto Cisolla, Marcus Landry, Natalia Girotto, Enrico Ghidoni

www.centralelatte-brescia.it



