



COMUNE DI BRESCIA

# SPORT AL PARCO 2018

DAL 4 GIUGNO AL 27 LUGLIO



## SPORT AL PARCO 2018

Anche per questa stagione primaverile/estiva 2018, il Comune ripropone ai cittadini ed alle cittadine l'attività fisica all'aria aperta, visto il gradimento riscontrato nelle passate edizioni.

È 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 in collaborazione con Società e Gruppi sportivi.

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**



## 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
- Parco Jan Palach
- Parco Corridoni

**via Castelli** (ritrovo ingresso principale vicino chiosco/bar)

**via Tommaseo** (ritrovo dietro punto distribuzione acqua)

**angolo tra via Corridoni e via Carnia**

(ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)

- Parco Casazza

**via Reggio** (ritrovo presso il cartello di intitolazione del Parco)

## 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
- 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 Frugoni

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

## ZONA CENTRO

- Parco Dell'Acqua
- Parco Lavecchia

**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 NORD

### PARCO CORRIDONI

#### **NORDIC WALKING**

Martedì e Giovedì ore 20.00 - 21.00



### PARCO CASAZZA

#### **TAI CHI**

Martedì e Giovedì  
ore 19.00 - 20.00



## 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



### 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

## ZONACENTRO

### PARCO DELL'ACQUA

#### PILATES

Lunedì e Mercoledì  
ore 20.00 - 21.00



### PARCO LAVECCHIA

#### GINNASTICA ADULTI / ANZIANI

Martedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00





# ORGOGGIO BRESCIANO

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

[www.centralelatte-brescia.it](http://www.centralelatte-brescia.it)



