



COMUNE DI
BRESCIA



DAL 3 GIUGNO AL 3 AGOSTO



SPORT AL PARCO 2024

Ritorna, anche quest'anno, Sport al Parco, la rassegna libera e gratuita dedicata allo sport all'aria aperta organizzata dall'Assessorato alla Partecipazione del Comune di Brescia.

Si tratta, ancora una volta, di una proposta veramente ricca e diversificata che promuove la socializzazione nei quartieri e, approfittando della stagione estiva, valorizza i parchi e gli spazi verdi della città, in continuità con le attività che l'Assessorato organizza nelle palestre comunali durante l'inverno.

Il palinsesto, che lo scorso anno ha registrato ben 8877 presenze, si presenta anche quest'anno di sicuro interesse. L'offerta, infatti, è davvero varia: si spazia dalla ginnastica per gli adulti e per gli anziani, al Tai Chi, al Pilates, al Nordic Walking, al Vinyasa Yoga, all'allenamento funzionale, alla camminata e alla corsa alternate.

Come già negli scorsi anni non mancano le attività organizzate al Parco delle Colline e al Parco delle Cave, veri e propri polmoni verdi della città. Il Lago Canneto ospiterà anche quest'anno sport molto richiesti, come il Sup, il Dragonboat e i corsi di avviamento alla canoa, mentre il sabato mattina saranno organizzate alcune escursioni al Parco delle Colline.

Come nell'edizione precedente, inoltre, la mappa di Sport al Parco è disponibile sul sito istituzionale del Comune di Brescia ed è raggiungibile attraverso il QR code pubblicato sulle pagine di questo opuscolo: una maniera semplice e pratica per verificare quali attività vengono svolte nel proprio quartiere e raggiungere il punto di ritrovo con facilità.

Per noi è estremamente importante valorizzare gli spazi verdi della città, vere e proprie oasi urbane ricche di zone ombreggiate, panchine e punti d'acqua: luoghi che consentono di praticare sport che favoriscono il benessere psico-fisico delle persone. Siamo certi che il programma che abbiamo preparato quest'anno offre attività piacevoli e rigeneranti alla portata di tutti. Non mi resta che invitarvi tutti a partecipare: vi aspettiamo al Parco!

L'Assessore alla Partecipazione
Valter Muchetti



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, ed eventualmente per le Camminate Outdoor, i partecipanti dovranno farsi carico di avere con sé le racchette. Per il corso di avviamento alla Canoa, al Sup e al Dragonboat, il materiale verrà fornito in loco.

Per qualsiasi informazione è possibile rivolgersi al Settore Partecipazione:
tel 030 297.8272/8274/8276

o alle segreterie degli Uffici di Zona ai seguenti numeri:

 Ufficio di Zona Nord	tel. 030 3384560
 Ufficio di Zona Ovest	tel. 030 2977090
 Ufficio di Zona Sud	tel. 030 2977585
 Ufficio di Zona Est	tel. 030 2977059
 Ufficio di Zona Centro	tel. 030 2977355

I PARCHI

ZONA NORD

Parco Castelli	via Castelli (ritrovo ingresso principale vicino chiosco/bar)
Parco Ori Martin	via Monte Nevoso (ritrovo all'ingresso del parco)
Parco Corridoni	angolo via Corridoni/via Carnia (ritrovo presso il cartello di intitolazione parco)
Parco Biagi/Zarz	via Filzi/via Gamba (ritrovo presso i giochi dei bambini)
Parco Jan Palach	via Tommaseo (ritrovo dietro fontana acqua pubblica)
Parco Belvedere	via G. B. Scarella (ritrovo presso la fontanella all'ingresso)
Parco Gadola	via Reggio (ritrovo presso il cartello di intitolazione parco)
Parco delle Colline	accessi vari

ZONA OVEST

Parco Torricella di Sotto	via Torricella di Sotto (ritrovo giochi per bambini al centro parco)
Parco dei Maggiolini	via Passo Gavia 24 (ritrovo all'ingresso del parco)
Parco delle Stagioni	via Collebeato 18 (ritrovo all'ingresso del parco)
Parco dei Poeti	via 1^a Villaggio Badia (ritrovo presso l'ingresso centrale del parco)
Parco delle Colline	accessi vari

ZONA CENTRO

Parco dell'Acqua	Largo Torrelunga 7 (ritrovo nel parco vicino ai giochi dei bambini)
Parco Torri Gemelle	via XXV Aprile/Spalti S. Marco (ritrovo vialetto centrale)
Viridarium Santa Giulia	via dei Musei 81/b

I PARCHI

ZONA SUD

Parco Tarello	via Sostegno (ritrovo zona fontanella)
Parco Basaglia	viale Duca degli Abruzzi (ritrovo presso i giochi dei bambini)
Parco Giffoni	Villaggio Sereno trav. XII (ritrovo all'ingresso del parco)
Parco Pescheto	via Lamarmora - via Corsica (ritrovo zona giochi/fontanella)
Giardini Fornaci	via Malibran (ritrovo all'ingresso)
Parco Durante	via Parenzo (ritrovo ingresso centrale)

ZONA EST

Parco Ducos 2	via Lonati, via Strada Antica Mantovana (ritrovo ingresso parco lato San Polo - Nave di Harlock)
Parco delle Cave	via Cerca (ritrovo presso il cancello di ingresso lago Canneto)
Parco delle Colline	accessi vari

inquadra e clicca per visualizzare i parchi sulla mappa:



PARCO BELVEDERE

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI (*corso di mattina*)

Mercoledì e Venerdì
dalle 9.00 alle 10.00

PARCO ORI MARTIN

PILATES (*corso di mattina*)

Martedì e Giovedì
dalle 9.00 alle 10.00

PARCO BIAGI/ZARZ

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI

Martedì e Giovedì
dalle 18.00 alle 19.00

PARCO JAN PALACH

TAI CHI

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.30 alle 21.30

PARCO CASAZZA

PILATES

Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO CASTELLI



PILATES

Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO CORRIDONI

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO DELLE STAGIONI

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI (*corso di mattina*)

Martedì e Giovedì
dalle 9.00 alle 10.00

PARCO DEI POETI

YOGA (*corso di mattina*)

Mercoledì e Venerdì
dalle 8.00 alle 9.00

PARCO DEI MAGGIOLINI

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI

Lunedì e Mercoledì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO TORRICELLA DI SOTTO

NUOVO

PILATES

Martedì e Giovedì
dalle 20.15 alle 21.15

VIRIDARIUM SANTA GIULIA



TAI-CHI (*corso di mattina*)

Martedì e Giovedì
dalle 09.00 alle 10.00

PARCO DELL'ACQUA

PILATES

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.15 alle 21.15

PARCO TORRI GEMELLE

BODY TONIC

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO BASAGLIA

YOGA (*corso di mattina*)

Martedì e Giovedì
dalle 8.00 alle 9.00

PARCO GIFFONI

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI (*corso di mattina*)

Lunedì e Venerdì
dalle 8.30 alle 9.30

PARCO PESCHETO

PILATES

Lunedì e Mercoledì
dalle 18.45 alle 19.45

GIARDINI VIA MALIBRAN

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI

Martedì e Venerdì
dalle 18.45 alle 19.45

PARCO DURANTE

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI

Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO TARELLO

CORRI E CAMMINA (corsa dolce)

Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO TARELLO

NUOVO

NORDIC WALKING

Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO DUCOS 2

GINNASTICA ADULTI - ANZIANI (*corso di mattina*)

Lunedì e Giovedì
dalle 8.30 alle 9.30

PARCO DUCOS 2

PILATES (*corso di mattina*)

Lunedì e Mercoledì
dalle 9.00 alle 10.00

PARCO DUCOS 2

PILATES

Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO DUCOS 2

YOGA

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO DELLE CAVE

AVVIAMENTO ALLA CANOA

Mercoledì

primo turno dalle 18.30 alle 19.20

secondo turno dalle 19.40 alle 20.30

PARCO DELLE CAVE



SUP

Lunedì

primo turno dalle 18.30 alle 19.20

secondo turno dalle 19.40 alle 20.30

PARCO DELLE CAVE



DRAGON BOAT

Lunedì

primo turno dalle 18.30 alle 19.20

secondo turno dalle 19.40 alle 20.30

AVVIAMENTO ALLA CANOA

La canoa Kayak è una attività per tutti che consente di rilassarsi immersi in ambiente naturale ed, al contempo, una disciplina agonistica olimpionica, nella quale Brescia è stata presente sia a Tokyo 2020 che a Rio de Janeiro 2016 con alcuni atleti.

E' un'attività sportiva indicata per tutte le età, dai 9 ai 99 anni, rivolta a persone in buona salute ed in grado di nuotare.

Da qualche anno abbiamo la fortuna di poterla praticare anche all'interno del territorio del Comune di Brescia, nel polmone verde cittadino del Parco delle Cave.

I partecipanti saranno seguiti da competenti Istruttori della Federcanoa iscritti all'albo dei tecnici e indosseranno tutti un salvagente di sicurezza sempre fornito dall'organizzazione.

Avviamento alla Canoa: il ritrovo è direttamente al pontile di imbarco del lago Canneto - accesso al da via Brocchi.

Dato il numero limitato di posti la partecipazione all'attività è garantita a coloro che hanno effettuato la prenotazione compilando un semplice modulo presente su <http://scbliberavventura.altervista.org/>

Ogni giornata sarà suddivisa in due turni; il materiale verrà fornito in loco e ai partecipanti verrà chiesto di sottoscrivere una dichiarazione di assunzione responsabilità in cui dichiarano di saper nuotare.

I partecipanti dovranno portare un cambio completo: costume, calzoncini, maglietta e accappatoio.

CAMMINATE OUTDOOR

Le “Camminate Outdoor” si svolgeranno al sabato mattina con ritrovo dalle 7:45/8:15 e camminata dalle 8:30.

Per il ritrovo riferirsi ai punti indicati per ogni singola giornata.

Ogni gruppo potrà essere formato da un massimo di 20 partecipanti, che dovranno prenotare compilando un semplice modulo presente su <http://scbliberavventura.altervista.org/>. I partecipanti dovranno avere un buono stato di allenamento, indossare scarpe da trekking e un abbigliamento adeguato alle temperature, portare scorte di acqua e un cappellino.

 **Quando:** Sabato 8 giugno 2024

Dove: Collina Sant’Anna

Difficoltà: facile, percorso misto asfalto sterrato 10 km

Ritrovo: parcheggio del Centro Sportivo Badia

 **Quando:** Sabato 15 giugno 2024

Dove: Giro del parco delle Cave

Difficoltà: facile, 12 km, portare acqua e cappellino

Ritrovo: ingresso Parco Canneto Via delle Cerca

 **Quando:** Sabato 22 giugno 2024

Dove: Valle del Garza dal Parco Castelli fino alla laminazione del fiume

Difficoltà: facile, percorso misto asfalto sterrato 9 km

Ritrovo: ingresso parco Castelli al chiosco del bar



Quando: Sabato 29 giugno 2024

Dove: Valle Bresciana

Difficoltà: Media, percorso sterrato con salite, **obbligatorio certificato medico per attività non agonistica**, scarpe da trekking e abbigliamento adeguato, km 12

Ritrovo: davanti al ristorante Melograno



Quando: Sabato 6 luglio 2024

Dove: Costalunga San Gottardo da Via Valbottesa e ritorno

Difficoltà: Media, percorso misto con parte in discreta salita

Ritrovo: al parcheggio di Via Lazzaretto



Quando: Sabato 13 luglio 2024

Dove: Maddalena sentiero della Resistenza

Difficoltà: media, **obbligatorio certificato medico per attività non agonistica**, scarpe da trekking e abbigliamento adeguato

Ritrovo: parcheggio ristorante “le Caravelle” in vetta Maddalena



Quando: Sabato 20 luglio 2024

Dove: Giro delle pozze in Maddalena

Difficoltà: media, **obbligatorio certificato medico per attività non agonistica**, scarpe da trekking e abbigliamento adeguato

Ritrovo: parcheggio ristorante “le Caravelle” in vetta Maddalena



Quando: Sabato 27 luglio 2024

Dove: Polivalente di Via Collebeato/Casa del Feudo/panchina gigante

Difficoltà: media, obbligo scarpe da trekking, percorso misto con discrete salite

Ritrovo: Parcheggio Polivalente Via Collebeato



COMUNE DI
BRESCIA



collegati alla pagina web dei corsi
inquadra e clicca:

