



**Brescia,
La Tua Città
Europea.**



DAL 3 GIUGNO AL 2 AGOSTO



Con l'arrivo dell'estate torna, puntuale, l'appuntamento con Sport al Parco, la rassegna libera e gratuita dedicata allo sport all'aria aperta organizzata dall'Assessorato alla Partecipazione del Comune di Brescia negli spazi verdi cittadini.

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 le aree verdi urbane, in continuità con le attività che l'Assessorato organizza in inverno nelle palestre comunali. Il palinsesto è vario e interessante: 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.

Non mancano poi, come da tradizione, le attività proposte al Parco delle Colline e al Parco delle Cave, veri e propri polmoni verdi della città. Il Lago Canneto ospiterà anche quest'anno i corsi di Sup, molto apprezzati dai bresciani, e i corsi di avviamento alla canoa, mentre al Parco delle Colline si terranno alcuni trekking naturalistici.

Novità per l'edizione 2025 sono, invece, le danze popolari, dedicate agli amanti del ballo ma non solo, e il disc golf (detto anche frisbee golf), disciplina del frisbee in cui i giocatori lanciano un disco in un bersaglio, solitamente un cesto.

Come nelle ultime edizioni, infine, 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 offra attività piacevoli e rigeneranti alla portata di tutti.

Non mi resta che invitarvi a partecipare: vi aspettiamo al Parco!

Valter Muchetti
Assessore alla Partecipazione



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 e al Sup, 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 2977558
 Ufficio di Zona Ovest	tel. 030 2977090
 Ufficio di Zona Sud	tel. 030 2977583
 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 Marcolini (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 Via IX Prealpino	via IX Villaggio Prealpino (ritrovo ingresso principale)
Parco Jan Palach	via Tommaseo (ritrovo dietro fontana acqua pubblica)
Parco Casazza	via Reggio (ritrovo presso il cartello di intitolazione parco)
Parco S. Antonio (Marconi)	via Marconi (ritrovo presso ingressp Metropolitana))

ZONA OVEST

Parco Torricella di Sotto	via Torricella di Sotto (ritrovo giochi per bambini al centro parco)
Parco delle Stagioni	via Collebeato 18 (ritrovo all'ingresso del parco)
Parco dei Poeti	via I^a Villaggio Badia (ritrovo presso l'ingresso centrale del parco)

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 (ingresso aperto fino alle ore 9.00)

I PARCHI

ZONA SUD

Parco Basaglia	viale Duca degli Abruzzi (ritrovo presso i giochi dei bambini)
Parco Giffoni	Villaggio Sereno trav. XII (ritrovo all'ingresso del parco)
Giardini Via Fura	via Fura (ritrovo presso piastra basket)
Parco Pescheto	via Lamarmora - via Corsica (ritrovo zona giochi/fontanella)
Parco Malibran	via Malibran (ritrovo all'ingresso)

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)
Giardini De Andrè	via Tiziano (ritrovo presso piastra basket)
Parco Generale Ragnoli	via Violante (ritrovo presso ingresso scuola Tovini)
Parco Avis	Buffalora via Seriola Vescovada (ritrovo presso giochi)
Parco Baden-Powell	viale Bornata (ritrovo collinetta centro parco)

inquadra e clicca per visualizzare i parchi sulla mappa:



PARCO VIA IX VILLAGGIO PREALPINO**GINNASTICA PER TUTTI** *(corso di mattina)*Mercoledì e Venerdì
dalle 9.00 alle 10.00**PARCO MARCOLINI****PILATES** *(corso di mattina)*Martedì e Giovedì
dalle 9.00 alle 10.00**PARCO JAN PALACH****TAI CHI**Lunedì e Mercoledì
dalle 20.30 alle 21.30**PARCO SANT'ANTONINO (MARCONI)****YOGA**Martedì e Giovedì
dalle 18.00 alle 19.00**PARCO CORRIDONI****ALLENAMENTO FUNZIONALE**Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00**PARCO CASAZZA****TAI CHI**Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00**PARCO CASTELLI****PILATES**Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00**PARCO MARCOLINI****DISC GOLF**Mercoledì e Venerdì
dalle 17.00 alle 19.00

PARCO DELLE STAGIONI**GINNASTICA PER TUTTI** *(corso di mattina)*

Martedì e Giovedì
dalle 9.00 alle 10.00

PARCO DEI POETI**VINYASA YOGA** *(corso di mattina)*

Mercoledì e Venerdì
dalle 8.00 alle 9.00

PARCO TORRICELLA DI SOTTO**PILATES**

Martedì e Giovedì
dalle 20.15 alle 21.15

VIRIDARIUM SANTA GIULIA**TAI-CHI** *(corso di mattina)*

Martedì e Giovedì
dalle 9.00 alle 10.00
si raccomanda la puntualità, l'ingresso verrà chiuso entro le 9.00

PARCO DELL'ACQUA**DANZE POPOLARI**

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.00 alle 21.00

**PARCO TORRI GEMELLE****BODY TONIC**

Lunedì e Mercoledì
dalle 20.00 alle 21.00

PARCO BASAGLIA**VINYASA YOGA** (*corso di mattina*)

Martedì e Giovedì
dalle 8.00 alle 9.00

PARCO GIFFONI**GINNASTICA PER TUTTI** (*corso di mattina*)

Lunedì e Venerdì
dalle 8.30 alle 9.30

PARCO PESCHETO**PILATES**

Lunedì e Mercoledì
dalle 18.45 alle 19.45

PARCO VIA MALIBRAN**GINNASTICA PER TUTTI**

Martedì e Venerdì
dalle 18.45 alle 19.45

GIARDINI VIA FURA**YOGA**

Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00



PARCO DUCOS 2**GINNASTICA PER TUTTI** (*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**GIARDINI DE ANDRE'****TAI CHI** (*corso di mattina*)Mercoledì e Venerdì
dalle 9.00 alle 10.00**PARCO BADEN POWELL****GINNASTICA PER TUTTI** (*corso di mattina*)Lunedì e Giovedì
dalle 10.00 alle 11.00**PARCO AVIS****GINNASTICA PER TUTTI**Martedì e Giovedì
dalle 18.30 alle 19.30**PARCO RAGNOLI****PILATES**Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00**PARCO DUCOS 2****PILATES**Martedì e Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00**PARCO DUCOS 2****VINYASA YOGA**Lunedì e Mercoledì
dalle 19.00 alle 20.00

PARCO DELLE CAVE**AVVIAMENTO ALLA CANOA**

Mercoledì

primo turno dalle 18.30 alle 19.20
secondo turno dalle 19.30 alle 20.20**PARCO DELLE CAVE****SUP**

Lunedì

primo turno dalle 18.30 alle 19.20
secondo turno dalle 19.30 alle 20.20**PARCO DELLE CAVE****CORRI E CAMMINA (corsa dolce)**Martedì e Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00**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 da via Brocchi.

Dato il numero limitato di posti la partecipazione alle attività acquatiche 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 e camminata dalle 8,00.

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 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 specificato è obbligatorio esibire certificato medico di buona salute.

Quando: Sabato 7 giugno 2025

Dove: Collina Sant'Anna

Difficoltà: facile, percorso misto asfalto sterrato 7 km

Ritrovo: parcheggio del Centro Sportivo Badia

Quando: Sabato 14 giugno 2025

Dove: Giro del parco delle Cave

Difficoltà: facile, 12 km, portare acqua e cappellino

Ritrovo: ingresso Parco Canneto Via Cerca

Quando: Sabato 21 giugno 2025

Dove: Sentiero delle pozze in Maddalena

Difficoltà: media, percorso 8 km

obbligo certificato medico per attività non agonistica

Ritrovo: ingresso parcheggio ristorante "Le Caravelle" in Maddalena

Quando: Sabato 28 giugno 2025

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 5 luglio 2025

Dove: Casa del Feudo/panchina gigante

Difficoltà: Media, percorso misto con discrete salite **obbligatorio certificato medico per attività non agonistica**, scarpe da trekking e abbigliamento adeguato e consigliati bastoncini da trekking, km 10

Ritrovo: al parcheggio del Polivalente di Via Collebeato

Quando: Sabato 12 luglio 2025

Dove: Sentiero della Resistenza in Maddalena

Difficoltà: Media, percorso misto con salite impegnative **obbligatorio certificato medico per attività non agonistica**, scarpe da trekking e abbigliamento adeguato e consigliati bastoncini da trekking

Ritrovo: al parcheggio del ristorante Le Caravelle in Maddalena

Quando: Sabato 19 luglio 2025

Dove: Da Viale Venezia a S.Eufemia e ritorno

Difficoltà: Media, percorso misto asfalto e sentierini in costa, obbligo scarpe da trekking o trail running e consigliati bastoncini da trekking

Ritrovo: all'edicola dei giardini di Viale Venezia

Quando: Sabato 26 luglio 2025

Dove: Valle del Garza

Difficoltà: Facile, percorso misto asfalto e sterrato di circa 10 km

Ritrovo: Parco Castelli al chiosco bar



collegati alla pagina web dei corsi
inquadra e clicca:

