

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETÀ 26^a EDIZIONE Potrai mancare?

ASD 10 ORE di SPORT e SOLIDARIETÀ
organizza con il patrocinio di



SAN PELLEGRINO TERME (BG)

**Sabato e Domenica
30 e 31 Maggio 2026**



ROYAL
FUSION RESTAURANT

Sushi all you can eat

Tel. 393 2856966 - 0345 1820210

Viale Papa XXIII, 7, 24016 - San Pellegrino Terme (BG)



PALESTRA
OLYMPPO

viale vittorio veneto 40 - San Pellegrino Terme
phone: 3520320005 - email: olympos.gymstudio@gmail.com



GIUPPONI
ROBERTO
TERMIDRAULICA

IMPIANTI IDRAULICI - LATTONERIA
RISCALDAMENTO - CONDIZIONAMENTO

S. PELLEGRINO TERME (BG) - VIA S. SEBASTIANO, 8
CELL. 339 47 04 952 - TEL. UFF. 0345 21663



Via San Carlo 25 - San Pellegrino Terme (BG)

☎ 0345.22640

f DFHairStudio

📷 df_hairstudio



FMS Impianti Tecnologici s.r.l.
Via P. Boselli, 36/A 24015 San Giovanni Bianco (BG)
Tel. 0345/21501 Fax 0345/21573
info@fmsimpianti.it - www.fmsimpianti.it

EFFICIENZA
ENERGETICA



vini
normanni



Via De' Medici, 25 - Tel. 0345.22161
San Pellegrino Terme (Bg)



PROGRAMMA

Giovedì 23 Aprile

Mattino Incontro con i ragazzi delle scuole elementari e medie di San Pellegrino Terme per la presentazione dell'edizione 2026

**ore 20:45 Presentazione progetto di riqualificazione
"Giardino scuola materna di
San Pellegrino Terme"**
Presso la sala Padre Costanzo
dell'Oratorio di San Pellegrino Terme

Sabato 30 Maggio

ore 15:00 Apertura reception, ritiro materiale atleti e orari
ore 16:00 Apertura gonfiabili

Domenica 31 Maggio

ore 08:00 Apertura reception
ore 09:00 Inizio attività sportive
Per gli orari e dettagli degli sport vedi più avanti
**ore 09:50 Presentazione associazione
Santa Teresa di Calcutta**
ore 10:00 Partenza Camminata 5 Km per tutti
ore 10:00 Cucina aperta
ore 19:00 Fine delle attività sportive

**Il pranzo della Domenica sarà a cura
dell'Unione Sportiva Calcio San Pellegrino**



**Per tutte le attività sportive ed eventi
senza prenotazione, previste all'in-
terno della 10 ore, consultate i riquadri simi-
li a questo con l'icona blu in alto a sinistra.**

**Per tutta la durata della manifestazione
funzioneranno: servizio informazioni, recep-
tion, ristoro, spogliatoi con docce e pronto
soccorso della CRI di San Pellegrino Terme.**

10 ORE DI SPORT E SOLIDARIETÀ

Associazione sportiva dilettantistica
C.F. e P.Iva 03305140166
Dom.Fisc. Viale Papa Giovanni XXIII, 7
24016 San Pellegrino Terme (BG)

www.10oredisport.it

info@10oredisport.it



GHERARDI

SUPPORT. WHEREVER NEEDED

Da sessant'anni produciamo puntelli, ponteggi,
qualità e sicurezza per l'edilizia



T 0345 68140 / 0345 68714
info@gherardi.it

Ambriola (BG): Via Santa Lucia, 25
Sedrina (BG): Via delle Industrie, 6

Olos FisiOlos Solumar Reformer



*Olos Centro Polifunzionale per l'Integrazione ed il Benessere
Solumar Centro per la Riabilitazione ed il Benessere
FisiOlos Reformer*

via De' Medici, 40 - 48 - 52 a San Pellegrino Terme (Bergamo)

*Per informazioni: tel. 3939788579 - 3451140740
www.coopincammino.it segreteria@coopincammino.it*

incammino
COOPERATIVA SOCIALE

Seguici su:  



BAR - CAFFETTERIA

VIA SAN CARLO 31
SAN PELLEGRINO TERME -BG-

INSTAGRAM_ CIVICO.31



Garage Annibale
di Pianetti Luca Alessandro



SKODA



DA FRANCO

RISTORANTE E PIZZERIA

VIALE DELLA VITTORIA 16 - DI FRONTE ALL'ENTRATA DELLE TERME
SAN PELLEGRINO TERME - BG - TEL. 0345 222 67

Dopo il verbo **"Amare"** il verbo **"Aiutare"**
è il più bello del mondo (anonimo)



Alla **10 ORE DI SPORT e SOLIDARIETA'**

giochiamo con le 3 A (ADMO-AIDO-AVIS)

dalle 11,00 alle 12,00 - **GIOCO APERITIVO**

dalle 14,00 alle 15,00 - **GIOCO CAFFE'**

dalle 17,00 alle 18,00 - **GIOCO GELATO**

Durante la manifestazione ci sarà la
possibilità di fare il test salivare per diventare
un potenziale donatore di cellule staminali



Pedretti
autocenter



OFFICINA
GOMMISTA
ELETTRAUTO
CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO
AUTOSALONE MULTIMARCA

SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

La nostra esperienza nella
fornitura chiavi in mano di
**linee per l'imbottigliamento
di acqua e bevande**, ci ha
permesso di acquisire
competenza e altissimi livelli
di servizio tecnico.



**ENTRARE
IN BBM**
Scopri
i benefits

BBM
YOUORIENTED SOLUTIONS

**BY YOUR SIDE
IN PACKAGING**

BBM Service Srl

Via Pregalleno, 24 - 24016 San Pellegrino Terme (BG)

info@bbmpackaging.com - +39 0345 23 642

P.IVA 03180620167





ELETTROSONZOGNI

Impianti industriali - Antintrusione

Impianti civili - Antincendio

335 5700417

info@elettrosonzogni.it

www.elettrosonzogni.it



Dott. Angelo Traini

Via S. Carlo, 7

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Tel. 0345 23259



www.zaniviaggi.it

ZANI VIAGGI

San Pellegrino Terme

0345/22160

Les Para-Pharmacies



Via De' Medici, 3 - San Pellegrino Terme

tel. 0345 67931 fax 1782720647

bleu.sanpellegrino@gmail.com

APERTI da

LUNEDI a SABATO

ORARIO CONTINUATO 8:30-19:30

DOMENICA 8:30-12:30

TRAINI SANTO

ELETTRAUTO

GOMMISTA

OFFICINA



MOTO

AUTO

CAMION

CENTRO REVISIONI

SAN PELLEGRINO TERME-0345.21578 **0345.20033

mini



Social Music Club

Via Belvedere, 2

San Pellegrino Terme

per info e orari segui su Instagram

minigolfspt o whatsApp 328 6150452



LA STORIA DELLA 10 ORE IN SINTESI

- | | |
|------|---|
| 1998 | Associazione Donatori Midollo Osseo e Croce Rossa Italiana
iscritti 250, importo Lire 1.600.000 |
| 1999 | Associazione Paolo Belli, lotta contro la leucemia
iscritti 400, Lire 6.000.000 |
| 2000 | Polisportiva Handicappati Bergamasca
iscritti 350, importo Lire 6.000.000 |
| 2001 | Comunità Famiglia Nuova, organizzata ma non effettuata |
| 2002 | Associazione "Lottovolante94", salute mentale
iscritti 350, importo Lire 1.000.000 |
| 2003 | Associazione Medici Senza Frontiere
iscritti 400, importo € 3.000 |
| 2004 | Fondazione Corti, St.Mary's Hospital Lacor
iscritti 587, importo € 4.200 |
| 2005 | Dip. di pediatria degli Ospedali Riuniti di Bergamo
iscritti 601, importo € 5.000 |
| 2006 | Associazione Pollicino di Zogno
iscritti 636, importo € 5.500 |
| 2007 | Associazione Operazione Mato Grosso
iscritti 755, importo € 6.000 |
| 2008 | A.G.A.P.E. onlus Bergamo
iscritti 755, importo € 6.500 |
| 2009 | Associazione Ricerca sulle Malattie Rare Bergamo
iscritti 740, importo € 6.500 |
| 2010 | Insieme per il Malawi, Bergamo
iscritti 762, importo € 7.200 |
| 2011 | Associazione Oncologica Bergamasca
iscritti, 1070, importo € 9.000 |
| 2012 | Associazione Paolo Belli, Bergamo
iscritti 1002, importo € 8.000 |
| 2013 | Oliverdream onlus, Bergamo
iscritti 1152, importo € 8.000 |
| 2014 | Banco alimentare di Solidarietà di Bergamo
iscritti 1204, importo € 9.000 |
| 2015 | Associazione AIUTIAMOLI
iscritti 1251, importo € 9.300 (+ € 1050 altre associazioni) |
| 2016 | Associazione Opera Bonomelli
iscritti 957, importo € 7.300 (+ € 1000 altre associazioni) |
| 2017 | Associazione Genitori Atena onlus
iscritti 1128 importo € 8.400 (+ € 490 altre associazioni) |
| 2018 | Associazione Pietro Gamba onlus
iscritti 1007 importo € 9.000 |
| 2019 | Associazione La Passione di Yara onlus
iscritti 767 importo € 7.800 (+ € 380 altre associazioni) |
| 2023 | Associazione Pollicino 2.0 odv
iscritti 1092 importo € 10.000 |
| 2024 | Associazione ConGiulia onlus
iscritti 1252 importo € 11.000 |
| 2025 | Associazione A.O.B.
iscritti 1327 importo € 11.300 |

INFORMAZIONI SPORT IN BREVE

AMACHE: è una disciplina in sospensione che rivitalizza la colonna vertebrale, rilascia le tensioni articolari, legamentose e muscolari.

Presso Solumar Via de' Medici, 52. Per > 11 anni.

AMACHE BIMBI: (Vedi amache). *Da 6 a 10 anni*

ARRAMPICATA: porta la tua attrezzatura, altrimenti puoi utilizzare quella messa a disposizione delle guide alpine, cimentati in una facile scalata su roccia nel silenzio del bosco.

Presso la falesia di Sottocorna. Per > 8 anni.

BABY FREE PARK: (Vedi descrizione FREEPARK). *Da 4 a 6 anni*

BASKIN: è una nuova attività sportiva inclusiva ispirata al basket che permette a tutti di giocare insieme.

Presso il piazzale Dante. Per > 11 anni

BOCCE: Gioco tradizionale delle bocce, a squadre di 4 giocatori o più, in amicizia, su campo professionale.

Presso campo di bocce piazzale Dante. Per > 8 anni

BOCCE INCLUSIVE: Disciplina sportiva di squadra basata sul concetto di "design for all", che permette a persone con disabilità (motorie, intellettive, relazionali) e normodotati di giocare insieme, integrando elementi di vari regolamenti delle bocce tradizionali (raffa, volo, petanque).

Presso campo di bocce piazzale Dante. Per > 6 anni

CALCETTO: 2 squadre da 5 giocatori su campo in erba sintetica.

Presso campo di calcio A. Quarenghi. Per > 5 anni

CALISTHENICS: È l'arte di usare il proprio peso corporeo come resistenza con esercizi a corpo libero, su sbarra e parallele. Adatta a principianti e avanzati. *Presso il parco del Grand Hotel. Per > 14 anni.*

CAMMINATA: percorso di 5 Km lungo le strade e ciclabile del paese, per tutti, per tutte le famiglie, anche con passeggini e carrozzine.

CANOA: Prova questa disciplina in acqua con canoe messe a disposizione degli istruttori. Porta i vestiti di ricambio.

Presso il fiume Brembo, zona Ponte Vecchio. Per > 10 anni

CLINICAL PILATES: Si propone di migliorare la percezione e il controllo motorio della muscolatura profonda dell'addome affinché si utilizzi una modalità di respirazione diaframmatica.

Presso Solumar Via de' Medici, 52. Per > 11 anni

COUNTRY DANCE: La Country Dance facile e divertente, fa parte dei balli sociali. Muoviti a ritmo di musica country con sequenze di passi in formazione; un gruppo di persone balla nella stessa direzione la medesima coreografia.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 5 anni

DANZA CLASSICA e MODERNA: danza accademica basata su regole corporee ed estetiche, sviluppa la coordinazione dei movimenti, migliora l'equilibrio, rafforza la muscolatura e flessibilità. Educa ad un corretto portamento ed ad un controllo costante del proprio corpo.

Presso la Palestra Comunale. Per > 5 anni

DANZA DEL VENTRE: Danza ad approccio olistico dove si pone particolare attenzione all'individuo nella sua interezza fisica, psicologica, energetica. *Presso Olos, Via de' Medici, 52. Per > 11 anni*

E-BIKE: Uscita con accompagnatore per provare le bici a pedalata assistita, obbligatorio portare il casco. Percorso stabilito al momento.

Ritrovo presso il Parco del Grand Hotel. Per > 18 anni

FREEPARK: Correre, saltare, arrampicarsi, giochi di equilibrio e molto altro, la parola d'ordine è sperimentare ed entrare in contatto con se stessi e il mondo che ci circonda, il Freepark è un'attività motoria esperienziale outdoor svolta per le strade e nei parchi.

Presso il parco del Grand Hotel. Dai 6 agli 11 anni

GINBIKE GRANDI: percorso sterrato fettucciato con sali e scendi da percorrere in mountain bike o bicicletta. Munirsi di bicicletta e caschetto obbligatorio.

Presso il parco del Grand Hotel. Dagli 8 ai 14 anni.

GINBIKE PICCOLI: percorso sterrato fettucciato con sali e scendi, da percorrere in mountain bike o bicicletta. Munirsi di bicicletta e caschetto obbligatorio e accompagnati da un adulto.

Presso il parco del Grand Hotel. Dai 4 ai 7 anni.

GINNASTICA ARTISTICA: Disciplina che lavora a 360° sullo sviluppo motorio generale, atta a migliorare la coordinazione, l'agilità, la forza, la mobilità articolare e l'eleganza.

Presso la Palestra Comunale. Per > 4 anni.

GINNASTICA POSTURALE: Si propone di beneficiare l'elasticità e la tonicità dei muscoli, l'abilità motoria, la respirazione, la gestione dello stress e il metabolismo generale potenziando la muscolatura per una corretta postura.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 6 anni

GINNASTICA RITMICA: È una disciplina della ginnastica ideale per uno sviluppo armonioso del corpo e per stimolare coordinazione, forza muscolare e flessibilità. *Presso la Palestra Comunale. Per > 3 anni*

GIOCHI VIRTUALI: Indossa il visore e proiettati in uno degli sport virtuali a disposizione. Potrai scegliere sport virtuali tra Arco, Bowling, Baseball, Padel Snowboard e altri ancora.

Possono essere indossati occhiali sotto il visore se con telaio piccolo. ***

Informare l'istruttore se si soffre di vertigini o attacchi di epilessia ***

Presso viale Belotti. Per > 7 anni

GOLF: avvicinamento alla tecnica del Golf.

Presso viale Belotti zona poste. Per > 6 anni

I-TONE: corso di interval training con piccoli attrezzi, portare piccoli pesi o bottigliette di acqua da 1/2 litro e un materassino.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 7 anni

JUDO: pratica di Judo tradizionale.

Presso viale Belotti fianco piazzale Dante. Per > 7 anni.

KANGOO JUMP: Attività aerobica eseguita con stivaletti dotati di molle che permettono di rimbalzare durante lo svolgimento dell'attività fisica a ritmo di musica. Posti limitati dalla disponibilità delle calzature. Comunica il tuo numero di scarpe che deve essere compreso fra 35 a 44. Porta 2 paia di calzini puliti di spugna.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 16 anni

KARATE: Gioco sport. Esercizi, percorsi e giochi propedeutici all'apprendimento del karate sportivo in età evolutiva.

Presso viale Belotti fianco piazzale Dante. Da 5 a 13 anni.

MASSAGGIO SPORTIVO: per rilassare i muscoli, con massaggiatori sportivi. 20 min. *Presso la Palestra Comunale. Per > 18 anni*

MATWORK PILATES: Favorisce la consapevolezza del respiro e l'allineamento vertebrale, tonificando e rinforzando le catene muscolari, per un'armonia nei movimenti.

Presso Solumar Via de' Medici, 52. Per > 11 anni

MOBILITY: E' un allenamento completo per il corpo e finalizzato al raggiungimento di un ottimale grado di mobilità di tutte le articolazioni. Adatto sia a chi deve diminuire tensioni sia a chi deve aumentare le proprie prestazioni.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 5 anni

NUOTO LIBERO: munirsi di cuffia ed attrezzatura da piscina e sottostare al regolamento della stessa.

Presso la piscina vallare di via Pregalleno. Per > 14 anni

ORIENTEERING: Lo scopo di questa attività è completare correttamente un percorso formato da alcuni punti di controllo, chiamati lanterne, che gli atleti dovranno raggiungere seguendo un tracciato che loro stessi scelgono per impiegare il minor tempo possibile.

Presso la pista ciclabile dietro la Palestra Comunale. Per > 10 anni

PALLACANESTRO: su campetto esterno in asfalto, 5 contro 5.

Presso il piazzale Dante. Per > 5 anni

PALLAVOLO SU ACQUA: squadre da 6 giocatori su campo gonfiabile in 25cm di acqua. Porta i vestiti di ricambio.

Presso campo di calcio A. Quarenghi. Per > 10 anni

PETANQUE: Gioco delle bocce, di origine Provenzale, su ghiaia o su qualsiasi altro terreno irregolare.

Presso il centro paese, vicino al Municipio, zona fontana. Per > 11 anni

PILATES: allenamento che mantiene armoniosi corpo e mente. Porta un materassino. *Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 5 anni*

RAFTING: Breve esperienza in fiume ideale per prendere confidenza con i rudimenti di questo sport. Tratto da definire il giorno stesso in base al livello del fiume. *Presso fiume Brembo, via Tasso, 2. Per > 8 anni*

REFORMER PILATES: Lo scopo del Reformer è quello di fornire supporto e feedback al corpo, ridurre il rischio di infortuni, proteggere la schiena e migliorare la postura. Riduzione della pressione articolare, del peso e miglioramento dell'equilibrio, dell'armonia e della stabilità del corpo.

Presso FisiOlosReformer, Via de'Medici, 52. Per > 11 anni

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: attraverso la stimolazione di zone specifiche del piede, la riflessologia plantare psicosomatica può aiutare a:

1 riequilibrare il sistema energetico, 2 alleviare stress e tensioni, 3 migliorare sonno e digestione, 4 promuovere il benessere psicofisico.

Presso la Palestra Comunale. Per > 18 anni

RUGBY: attività propedeutica finalizzata alla scoperta delle regole e dei principi fondamentali. *Presso campo di calcio A. Quarenghi. Da 5 a 12 anni*

SCACCHI: Gioco tradizionale degli scacchi in simultanea. 20 contro il M.o Nicola Bresciani. *Presso Viale Belotti fianco piazzale Dante. Per > 5 anni*

SCHERMA STORICA: è uno studio dei gesti antichi, basandosi su trattati storici, cercando di ricostruire l'arte marziale europea.

Presso Viale Belotti fianco piazzale Dante. Per > 16 anni

SLING PILATES: un metodo che migliora la tua flessibilità, previene il mal di schiena e migliora la qualità della tua vita con esercizi che si effettuano con l'ausilio di tre maniglie appese al soffitto e che renderanno i tuoi esercizi più leggeri e divertenti. Avendo un approccio personalizzato si adatta alle esigenze di ciascuno.

presso Solumar Via de'Medici, 52. Per > 14 anni

SOCIAL DANCE: Specialità in cui convergono balli e stili diversi, ideale per tutte le età. Balla con noi le hits del momento.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 10 anni

STEP: allenamento con utilizzo dello step.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 5 anni

SUPER JUMP: allenamento con tappeti elastici.

Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 14 anni

TAI CHI CHUAN: Disciplina dalle origini marziali utile per il potenziamento del carattere e il miglioramento della postura.

Presso il parco del Grand Hotel. Per > 5 anni

TAI CHI POSTURALE: Sviluppo della consapevolezza di sé e della propria corporeità e un pieno benessere psico-fisico. Riequilibrio muscolo/scheletrico e cardio/circolatorio.

Presso Solumar Via de' Medici, 52. Per > 11 anni

TENNIS: classico gioco del tennis per singoli o coppie in campo coperto e sintetico. Porta la tua attrezzatura.

Presso il campo da tennis coperto. Per > 8 anni

TENNIS CON ISTRUTTORE: approccio al gioco del tennis dedicato ai ragazzi che vogliono provare questo sport con l'aiuto di un istruttore. Possibilmente porta la tua attrezzatura.

Presso il campo da tennis coperto. Da 7 a 14 anni

TENNIS TAVOLO: Uno fra più comuni sport conosciuto meglio come ping pong. *Presso Viale Belotti fianco piazzale Dante. Per > 7 anni*

TIRO CON L'ARCO: Partecipando potrete praticare una disciplina vecchia come l'uomo, sarete forniti di archi e frecce in legno per iniziare a destreggiarvi nella pratica. Farete una lezione di un ora seguiti da istruttori di lunga esperienza, capirete la semplicità e l'efficacia di questo strumento.

Presso il parco del Grand Hotel. Per > 12 anni

TREKKING CON JOELETTE: carrozzina speciale monoruota perfetta per tutti i tipi di percorsi, spinta da 4 runner alternati. Promuove l'inclusione sociale e sportiva, offrendo la possibilità di avvicinare la montagna a persone che altrimenti non ne potrebbero godere.

Presso viale Belotti rettilineo alberato. Per > 5 anni

VINYASA YOGA: La pratica di questa attività rende il corpo più elastico e favorisce la tonificazione dei muscoli grazie ad esercizi fluidi che permettono di entrare in contatto con i propri limiti.

Presso Olos, Via de'Medici, 52. Per > 11 anni

ZUMBA FITNESS: lezione divertente che abbina ballo e tonificazione localizzata. *Presso l'ingresso della Palestra Comunale. Per > 5 anni*

SOSTENITORI

- Acconciature Le Charme di Ilaria Regazzoni
- Albani Paolo Tappezziere
- Albergo Ristorante Riposo
- Albergo Ristorante Centrale
- Bar Colleoni
- Barbablù di Michele Boffelli
- Bonzi snc
- Cartorlandini
- Cresci Bimbo articoli per la prima infanzia
- Dacci un Taglio parrucchiere
- Dany shoes
- Fiori Poma
- Frank Barber Shop
- Gioielleria del Portico
- Grazia Parrucchieri
- La Bottega della Pizza
- La Boulangerie di Raffaella Locatelli
- Lavasecco Flavia Avogadro
- Lorena Acconciature
- Luma Gioielli
- Tabaccheria Luca Zanchi

RINGRAZIAMENTI

- Acqua Minerale Stella Alpina
- Associazione ANTEAS
- Fonte Bracca
- G.E.S.P.
- Oratorio di San Pellegrino Terme
- Pollicino 2.0 odv
- Fondazione Credito Bergamasco

CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 12,00 Adulti

€ 8,00 Ragazzi nati dal 2013 in poi

La manifestazione si svolgerà anche in caso di maltempo con inevitabili modifiche al programma.

Le quote d'iscrizione non saranno rimborsate

PER INFORMAZIONI

www.10oredisport.it info@10oredisport.it

Cell: 335 6180025

PUNTO DI RACCOLTA ISCRIZIONI

Cartolibreria LA MATITA

Via San Carlo, 5 - San Pellegrino Terme

REGOLAMENTO GENERALE

- Lo scopo della manifestazione è quello di riunire più atleti possibili in una giornata in cui grandi, piccoli, singoli e famiglie possono cimentarsi nello sport preferito in una cornice di allegria e divertimento, ma soprattutto di solidarietà.
- Le quote di iscrizione sono comprensive di maglietta ufficiale.
- Chiunque può partecipare alla manifestazione, alcuni regolamenti degli sport prevedono però dei limiti di età. Per i bambini e ragazzi sotto i 12 anni viene richiesta la presenza di un accompagnatore adulto.
- I partecipanti potranno iscriversi a più attività sportive desiderate. La partecipazione alle attività richieste sarà subordinata al numero dei partecipanti e alla gestione degli orari. Nel limite del possibile l'organizzazione cercherà di garantire la partecipazione ad almeno tre sport. Eventuali preferenze superiori a quattro sport non saranno considerate.
- I partecipanti sono pregati di dare la massima disponibilità per gli orari di gioco per semplificare il compito dell'organizzazione.
- Presentarsi con puntualità presso i campi di gioco a squadre.
- Gli orari di gioco, il braccialetto e il ritiro del materiale saranno disponibili dalle ore 15.00 del sabato presso la Reception allestita nel piazzale Dante a San Pellegrino Terme.
- L'organizzazione si riserva di anticipare la chiusura delle iscrizioni all'esaurimento dei posti disponibili.
- Il presente regolamento potrà variare anche durante la manifestazione per garantirne la miglior riuscita.
- La manifestazione si avvale della copertura assicurativa R.C.T. sottoscritta con POSTE ASSICURA SPA n. 90304 e polizza infortuni n. 90303. L'organizzazione declina ogni responsabilità nei confronti dei partecipanti che non si attengano agli orari ufficiali, non abbiano rispettato le regole di iscrizione e non rispettino le indicazioni dei responsabili (istruttori e organizzatori).
- Altre informazioni su www.10oredisport.it

MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **28 Maggio** e entro il **17 Maggio** per iscrivere una squadra

☐ prima iscrizione ☐ ho già partecipato

Cognome _____

Nome _____

Nato a _____

il _____

Città residenza _____

Cellulare _____

il Cellulare serve solo in caso di bisogno di informazioni, non sarà registrato in nessun archivio

Chiedo l'iscrizione alla manifestazione ludico-ricreativa non competitiva 10 ORE di SPORT e SOLIDARIETÀ

Ai sensi del D.Lgs.196/2003 autorizzo il trattamento dei dati personali. L'associazione 10 ore di Sport e Solidarietà ASD garantisce che le informazioni qui riportate saranno utilizzate ai soli scopi statistici e assicurativi. Qualora l'interessato ne decida la cancellazione dagli archivi dovrà dare comunicazione con documento firmato presso la sede dell'associazione.

Inoltre do il consenso e accetto interamente il regolamento e gli avvisi presenti sul questo pieghevole e sul sito web, compresa la pubblicazione e utilizzo di immagini e/o video scattate e realizzate durante tutte le giornate di svolgimento della manifestazione; accetto lo statuto ed il regolamento del CSI, ivi comprese le condizioni della polizza assicurativa in essere.

Al momento dell'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara di essere espressamente in regola con gli ordinamenti previsti (D.M. 28/02/1983 Tutela Sanitaria) per sostenere attività non agonistica.

LIBERATORIA LEGALE

Sollevo l'associazione 10 ore di Sport e Solidarietà ASD ed il personale da essa impiegato per la manifestazione da ogni responsabilità derivante da fatti accidentali, infortuni, malori o malattie che possano occorrere durante le attività sportive e quelle ad esse collegate. Rinuncio altresì ad ogni diritto di rivalsa nei confronti della associazione 10 ore di Sport e Solidarietà ASD ed il personale da essa impiegato per tutti i danni diretti o indiretti (moralì, ideologici, esistenziali, patrimoniali) che possano accidentalmente occorrere all'iscritto durante le attività sportive e quelle ad esse collegate.

Avendo presa visione della LIBERATORIA sopra riportata e dell'accluso regolamento, sottoscrivo.

Data _____

Firma (in caso di minore firma del genitore o tutore) _____

Ai sensi dell'art. 1341-1342 c.c. si sottoscrive la presente ai fini dell'esclusione di responsabilità della società USSP sez. 10 Ore di Sport e Solidarietà ASD.

Firma (in caso di minore firma del genitore o tutore) _____

Nome e cognome del genitore o tutore _____

PRENOTAZIONE SPORT

Indica in ordine numerico la priorità delle attività a cui vorresti partecipare **MASSIMO 3**

In verde gli sport a squadre

Sport	Priorità
Amache Età: >11 anni Dove: presso Solumar Via de'Medici, 52	
Amache bimbi Età: 6-10 anni Dove: presso Solumar Via de'Medici, 52	
Arrampicata Età: >8 anni Dove: presso la Falesia di Sottocorna	
Baby freepark Età: 4-6 anni Dove: Parco del Grand Hotel 	
Baskin Età: >11 anni Dove: Piazzale Dante	
Bocce Età: >8 anni Dove: campo bocce piazzale Dante	
Bocce inclusive Età: >6 anni Dove: campo bocce piazzale Dante 	
Calcetto a 5 Età: >5 anni Dove: campo di calcio A. Quarenghi	
Calisthenics Età: >14 anni Dove: Parco del Grand Hotel	
Camminata 5km Età: >0 anni Dove: Percorso 5Km su ciclabile	
Canoa Età: >10 anni Dove: Fiume Brembo zona ponte Vecchio	
Clinicals Pilates Età: >11 anni Dove: presso Solumar Via de'Medici, 52	
Country Dance Età: >5 anni Dove: Ingresso Palestra Comunale 	
Danza classica e moderna Età: >5 anni Dove: Palestra Comunale	
Danza del ventre Età: >11 anni Dove: presso Olos, Via de'Medici, 52	
E-bike Età: >18 anni Dove: Parco del Grand Hotel	
Freepark Età: 6-11 anni Dove: Parco del Grand Hotel	
Ginbike grandi Età: 8-14 anni Dove: Parco del Grand Hotel	
Ginbike piccoli Età: 4-7 anni Dove: Parco del Grand Hotel	
Ginnastica artistica Età: >4 anni Dove: Palestra Comunale 	
Ginnastica posturale Età: >6 anni Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Ginnastica ritmica Età: >3 anni Dove: Palestra Comunale	
Giochi virtuali Età: >7 anni Dove: viale Belotti 	
Golf Età: >6 anni Dove: viale Belotti, zona Poste	

Leggi attentamente tutte le informazioni e raccomandazioni sugli sport disponibili sul sito www.10oredisport.it **menù sport**

Sport		Priorità
I-tone Età: >7 anni	dalle 10 alle 11 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Judo Età: >7 anni	dalle 13 alle 16 Dove: viale Belotti fianco piazzale Dante	
Kangoo jump (scarpe n. ____) Età: >16 anni	dalle 15 alle 16 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Karate Età: 5-13 anni	dalle 9 alle 19 Dove: viale Belotti fianco piazzale Dante	
Massaggio sportivo Età: >18 anni	dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 19 Dove: Palestra Comunale	
Matwork Pilates Età: >11 anni	dalle 9 alle 10 Dove: presso Solumar Via de'Medici, 52	
Mobility Età: >5 anni	dalle 18 alle 19 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Nuoto libero Età: >14 anni	dalle 9 alle 13 Dove: Piscina vallare via Pregalleno	
Orienteering Età: >10 anni	dalle 9 alle 12 e dalle 13 alle 19 Dove: Ciclabile dietro Palestra Comunale	
Pallacanestro Età: >5 anni	dalle 9 alle 16 e dalle 18 alle 19 Dove: Piazzale Dante	
Pallavolo su acqua Età: >10 anni	dalle 9 alle 19 Dove: campo di calcio A. Quarenghi	
Petanque Età: >11 anni	dalle 9 alle 19 Dove: Centro paese, Municipio, fontana	
Pilates Età: >5 anni	dalle 9 alle 10 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Rafting Età: >8 anni	dalle 9 alle 19 Dove: Fiume Brembo partenza via Tasso 2	
Reformer pilates Età: >11 anni	dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 19 Dove: FisiOlosReformer, Via de'Medici, 52	
Riflessologia plantare Età: >18 anni	dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19 Dove: Palestra Comunale	
Rugby Età: 5-12 anni	dalle 14 alle 16 Dove: campo di calcio A. Quarenghi	
Scacchi Età: >5 anni	dalle 15 alle 17 Dove: viale Belotti fianco piazzale Dante	
Scherma storica Età: >16 anni	dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 19 Dove: viale Belotti fianco piazzale Dante	
Sling Pilates Età: >14 anni	dalle 11 alle 12 Dove: presso Solumar Via de'Medici, 52	
Social dance Età: >10 anni	dalle 13 alle 14 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Step Età: >5 anni	dalle 11 alle 12 Dove: Ingresso Palestra Comunale	
Super jump Età: >14 anni	dalle 17 alle 18 Dove: Ingresso Palestra Comunale	

Segue... 

PRENOTAZIONE SPORT

Sport	Priorità
Tai Chi Chuan Età: >5 anni Dove: Parco del Grand Hotel	dalle 11 alle 12 e dalle 16 alle 17
Tai Chi Posturale Età: >11 anni Dove: presso Solumar Via de' Medici, 52	dalle 17 alle 19
Tennis Età: >11 anni Dove: Campo da tennis coperto	dalle 9 alle 14 e dalle 17 alle 19
Tennis con istruttore Età: 7-14 anni Dove: Campo da tennis coperto	dalle 14 alle 17
Tennis tavolo Età: >7 anni Dove: viale Belotti fianco piazzale Dante	dalle 9 alle 19
Tiro con l'arco Età: >12 anni Dove: Parco del Grand Hotel	dalle 14 alle 19
Trekking con Joelette Età: >5 anni Dove: viale Belotti, rettilineo alberato	dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 19
Vinyasa Yoga Età: >11 anni Dove: presso Olos, Via de' Medici, 52	dalle 9 alle 10
Zumba Fitness Età: >5 anni Dove: Ingresso Palestra Comunale	dalle 16 alle 17

ASSOCIAZIONI SPORTIVE E COLLABORATORI



AIFROMM®



Solumar





MAPPA

PUOI TROVARE TUTTE
LE INFORMAZIONI
SUGLI SPORT
VISITANDO LE PAGINE
DEL SITO WEB
www.10oredisport.it

Scansiona questo QR
per il link diretto



OLOS, SOLUMAR,
FISIOLOSREFORMER



VIALE BELOTTI, RETTILINEO ALBERATO

PARCO
GRAND
HOTEL

PISTA CICLABILE

CAMPO DA
TENNIS
COPERTO



FIUME BREMBO
VIA TASSO, 2



FALESIA
SOTTOCORNA

TROVA IL LUOGO DELLO SPORT
NON INCLUSO NELLA MAPPA
SCANSIONANDO IL CODICE QR



PALESTRA
COMUNALE

CAMPO DI
CALCIO
A.QUARENGHI

PISTA CICLABILE

PISCINA VALLARE
VIA PREGALLENO



PROSOUND

di Tony De Castro

MUSICISTA - ARRANGIATORE - PRODUCER - FONICO

tonyinsomma2001@yahoo.it - 334 8284909

ZANCHI | SRL

RIVENDITA EDILE - LEGNA E PELLETS

ZOGNO - VIA LOCATELLI, 37 - 034591619

www.zanchiedil.it

PANIFICIO LA BOTTEGA DEL PANE

San Pellegrino Terme - via San Carlo, 6 - tel. 0345 69485
di fronte alla Farmacia



Brembate (Bg) Via delle Attività 12/A

Tel. 02 90964224 - info@studiobq.it

Vaprio d'Adda (Mi) Via G. Matteotti 1

Tel. 02 9094897 - vaprio@studiobq.it

San Pellegrino Terme (Bg) Via Papa Giovanni XXIII 7

Tel. 0345 23400 - sanpellegrino@studiobq.it



Via Mazzini, 1
ZOGNO (BG)

tel. 0345.91779



lineasport

abbigliamento • articoli sportivi

VIA DE' MEDICI, 39 • SAN PELLEGRINO TERME • 0345.21701



Posatura di pavimenti e parquet

Lavori di falegnameria e muratura

Riparazioni veloci

ARTIGIANO CURNÌ

Stefano Milesi
tel. 3484665940

ORTOFRUTTA e FIORI di GALIZZI OSVALDO e SABRINA
Viale Papa Giovanni XXIII, 10 - SAN PELLEGRINO TERME
Cell. 348 2837625

ESIBIZIONI SPORTIVE



Ore 10:00	Tai Chi Chuan
Ore 13:00	Ginnastica artistica
Ore 14:00	Ginnastica ritmica
Ore 14:00	Bocce inclusive
Ore 14:30	Calisthenics
Ore 15:00	Tai Chi Chuan
Ore 15:50	Country dance
Ore 16:00	Baskin
Ore 16:50	Social dance
Ore 17:00	Danza classica



GIOCO DEL MINIGOLF

via Belvedere, 2

GRATUITO PER TUTTI GLI ISCRITTI

DOMENICA DALLE 10:00 ALLE 17:00
FINO A 10 ANNI ACCOMPAGNATI DA UN ADULTO



presso la 10 ore
sarà a disposizione un
ANGOLO
ALLATTAMENTO
con cuscini,
un fasciatoio,
servizi e acqua calda
per il cambio dei vostri
piccoli



ABBRACCI D'AMORE

MARSUPI E FASCE PORTA-BEBE'

346 9514879 - www.shop.abbraccidamore.it

 [monica_abbraccidamore](https://www.instagram.com/monica_abbraccidamore)



P.zza S. Francesco d'Assisi, 12 • 24016 San Pellegrino Terme (Bg)
Tel. 0345.23190 • Cell. 329.7490366 • e-mail: andrea.avogadro@virgilio.it

Studio Termotecnico

Andrea Per. Ind. Avogadro

PROGETTAZIONE IMPIANTI E CONSULENZE ENERGETICHE



BIRRERIA ARTIGIANALE VIA PRIULA
+39 351 7743404
Via De' Medici, 2
San Pellegrino Terme (BG)
info@birrificioviapriula.it



Viale Papa Giovanni XXIII, 33



SAN PELLEGRINO TERME

Briefing CAFÉ di Milson

✉ briefingcafe@gmail.com



Servizi funebri Bianchini

SAN PELLEGRINO TERME

VIA DE' MEDICI, 26

TEL. 333 4095594



ODONTODENT SRL
C.D.V.B.

AMBULATORIO ODONTOIATRICO
MONOSPECIALISTICO

P.zza S.Francesco D'Assisi, 41 - San Pellegrino Terme (BG)
Tel. 0345.23452 - cell. 375.5257405 - odontodent90@gmail.com
AUTORIZZAZIONE SANITARIA n 24/96 del 07.08.2001
DIRETTORE SANITARIO Dott. Ledda Gaetano - Odontoiatra
AMMINISTRATORE Luca Gervasoni

Cartolibreria Articoli regalo Bigiotteria



LA MATITA

Dal 1984

San Pellegrino Terme Tel. 0345 22400 info@cartolibrerialamatita.it



FORMAGGIO TIPICO DI BRANZI



Viale Papa Giovanni XXIII, 15
San Pellegrino Terme
tel. 0345 392252
www.paganiantichisapori.it



Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande

24065 Lovere (BG)

tel. 035 960022 - fax 035 983534

www.taccolini.com

Istituto Clinico Quarenghi Medicina del tuo territorio



Ambulatori polispecialistici
con SSN o privatamente

Riabilitazione neurologica, ortopedica
cardiologica e respiratoria

Cure domiciliari e ricoveri sollievo

A San Pellegrino Terme
esami diagnostici, visite e terapie



Scopri tutte le prestazioni e come prenotare

Visita il sito www.clinicaquarenghi.it o chiamaci allo 0345.25111
Contact Center Regionale numero 800.638.638 o 02.99.95.99

Istituto Clinico Quarenghi
via San Carlo 70, 24016 San Pellegrino Terme
www.clinicaquarenghi.it | info@clinicaquarenghi.it | 0345.25111

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Bigio Biscotto[®]
di San Pellegrino dal 1934

**ISOLA
DEGLI
ANIMALI**

di Ida Traini
anche PIANTE E FIORI
via S.Rocco, 5 - San Giovanni Bianco
Telefono 347 9714011



ierre immobiliare

VENDITE E AFFITTI – tel. 0345 23411

e-mail ivanruggeri71@gmail.com

IVAN RUGGERI CELL. 338 4570171

LORIS LAZZARONI CELL. 348 3316224

Via De' Medici, 70 - San Pellegrino Terme



SAN PELLEGRINO TERME

TEL. 0345 22129



UN TIROLESE Di-verso dal 1976

Ristorante - Torrefazione

Via De' Medici, 3 - San Pellegrino Terme (BG)

Tel. 0345/25611

ristorante_tirolese



Vallant Service **plus**

CENTRO ASSISTENZA TECNICA UFFICIALE **COSTEC s.r.l.**

SAN PELLEGRINO TERME - 0345 23048



ISACCHI ASSICURAZIONI

ORIZZONTE ASSICURAZIONI s.n.c. di Isacchi

Via Sigismondi 37/a Villa d'Almè (BG)

035.541717 / info@isacchiassicurazioni.it

CAFFETTERIA - PASTICCERIA
VIALE PAPA GIOVANNI XXIII, 43
SAN PELLEGRINO TERME
TEL. 348 4725115



Panificio *Sapore
di Pane*

San Pellegrino Terme
tel. 0345.22211



VIA ALDO MORO, 52
SAN PELLEGRINO TERME (BG)
TEL. 327.0130484  **BAR DA RADO**

Rega casa

agenzia immobiliare



Regazzoni

studio tecnico

www.regacasa.it

www.studioregazzoni.it

San Pellegrino Terme - via Aldo Moro, 26

RISTORANTE

**STAZIONE
TERME**

PIZZERIA

Piazza Granelli, 8 San Pellegrino Terme tel. 379 2013093
www.stazioneterme.it  Stazione terme  @stazioneterme



VISITE GUIDATE

gratuite per tutti gli iscritti

- visita al **Museo Brembano di scienze naturali**

Dalle 15:00 alle 19:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi**
Ritrovo al Museo, presso villa Speranza da viale della Vittoria

- visita alle bellezze di **San Pellegrino Terme**
alle ore 17:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA TURISTICA Teresa Orlandini**
Prenotazioni presso la reception della 10 ore entro le 16.30

- visita alle **Grotte del sogno**

Gratuito per i ragazzi nati entro il 2013
Presentando il braccialetto dell'iscrizione alla 10 ore
per tutte le Domeniche fino al 30 Settembre
dalle 14:30 alle 16:30

Alla località la Vetta, San Pellegrino Terme

IN COLLABORAZIONE CON **ASSOCIAZIONE ROAD 470**
www.road470.com



Croce Rossa Italiana
Comitato di Bergamo

in collaborazione con



Proporranno specifiche attività finalizzate
all'informazione e alla prevenzione circa
l'uso e l'abuso di alcool e sostanze stupefacenti.
Chi lo vorrà potrà effettuare l'alcol test

**Dalle 12:00 alle 19:00 dimostrazione
di massaggio cardiaco**

PRESSO LO STAND DELLA CROCE ROSSA (zona poste)



COOPERATIVA SOCIALE
InCammino

inoltre sarà disponibile la

**RILEVAZIONE di GLICEMIA e
PARAMETRI PRESSORI**

Offerto dal Personale Sanitario del
servizio ADI della Cooperativa Sociale In Cammino
San Pellegrino Terme, Tel. 0345 22636

PRESSO LO STAND VICINO AL PALCO

DESTINAZIONE SOLE
AGENZIE VIAGGI

SAN PELLEGRINO TERME (BG)
Via De Medici, 25 - tel. 0345 22057
sanpellegrinoterme@destinazione sole.it

 Circolopizzaspt

 3505857810

Circolo
P I Z Z A 

Via Lungo Brembo 11
San Pellegrino Terme



conti valentino

IMPIANTI SOLARI TERMICI

Servizio montaggio Collettori - Consulenza in cantiere

Via San Carlo 84 - San Pellegrino Terme - Tel. 034521684 - www.contivalentino.it



CENTRO ASSISTENZA TECNICA AUTORIZZATO

SOLWENKRAFT
THE FUTURE OF ENERGY

GALIZZIPANINFORNI
CARROZZERIA - OFFICINA
VIA B.TASSO, 2 - SAN PELLEGRINO TERME
0345 21677

 **mediolanum**
PRIVATE BANKING

Francesco Guirri - Private Banker
UFFICIO DEI CONSULENTI FINANZIARI
SAN PELLEGRINO TERME (BG)
T. 328 9520393



Onoranze Funebri - Casa Funeraria

TASSIS PIERANTONIO

San Pellegrino Terme, via Monte Zucco, 37
Tel. 0345 21284 Cell. 3356469424



Domenica 31

per i più piccoli iscritti alla 10 ore

MOVIMENTO IN FASCIA

con Monica e Lucia

per genitori di bimbi da 0 a 12 mesi
e mamme in gravidanza

dalle 15,30



presso lo stand in zona poste

LABORATORI SCUOLA MATERNA

alle 11:30 baby dance

dalle 14:00 laboratori manuali

alle 15:30 baby dance

presso il palco e lo stand alla fontana dei giardini

ASSOCIAZIONE
SANTA TERESA DI CALCUTTA



YOGA BIMBI

e LUMACHINE ESPLORATRICI

per bambini dai 3 ai 10 anni

presso parco Grand Hotel

alle 14:30 yoga bimbi

alle 15:30 lumachine esploratrici

alle 16:30 yoga bimbi

alle 17:30 lumachine esploratrici

Sincronia
Zogno



Croce Rossa Italiana

Comitato di Bergamo

TRUCCABIMBI, PALLONCINI e BIMBAMBULANZA

stand CRI presso zona poste



Sabato 30 e Domenica 31
GONFIABILI



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETÀ

Il ricavato della manifestazione sarà interamente devoluto alla **Associazione Santa Teresa di Calcutta (scuola materna di San Pellegrino Terme)**.

Quanto sarà raccolto contribuirà per la messa in sicurezza e necessaria riqualificazione dello storico parco giochi, dove i nostri bambini trovano svago e divertimento. In questo luogo tanti bambini di diverse generazioni hanno giocato, socializzato e sono cresciuti.

ASSOCIAZIONE
SANTA TERESA DI CALCUTTA



“La Scuola dell’Infanzia di San Pellegrino Terme ha scelto di destinare il ricavato dell’iniziativa solidale 10 Ore di Sport alla sistemazione del giardino esterno della scuola. Il giardino rappresenta uno spazio fondamentale per i bambini, quotidianamente vissuto come luogo di gioco, movimento, scoperta e relazione. Grazie a questo contributo sarà possibile rendere l’area ancora più sicura, accogliente e ricca di nuove opportunità di esperienza all’aria aperta, valorizzando spazi che favoriscono il benessere e la crescita dei bambini. Ringraziamo di cuore per averci offerto questa preziosa opportunità e per il contributo che permetterà la riqualificazione del nostro giardino.”

Giada, coordinatrice

“Partendo dalla necessità di mettere in sicurezza alcuni punti critici del giardino esterno e renderlo più sfruttabile, il progetto mira a riqualificare l’area posta fra l’oratorio e la scuola materna con la creazione di un playground, un luogo in cui i bambini possano relazionarsi liberamente ed autonomamente con lo spazio, le sue complessità e prendere confidenza con le azioni che possono essere compiute all’interno di esso.

Sarà uno spazio caratterizzato da elementi di forma primaria, la cui semplicità e astrattezza farà da stimolo per l’immaginazione e la fantasia dei bambini, evocando differenti associazioni. Queste forme architettoniche primarie, dotate di concavità e convessità si potranno adattare a diversi utilizzi. Il variare delle stagioni modificherà l’aspetto e le caratteristiche di questo luogo grazie alla presenza di alberature che garantiranno ombreggiamento in estate ed il massimo apporto solare nei mesi più freddi. L’obiettivo è dunque la creazione di uno spazio complesso che possa essere abitato dai bambini in modo pieno e autonomo.”

Andrea, architetto



VUOI FARE UNA DONAZIONE?

IBAN: IT 14H050 345345 0000000001006