



UNIONE SPORTIVA SAN PELLEGRINO
sez. 10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'
organizza in collaborazione e con il patrocinio



Regione
Lombardia



Provincia
di Bergamo



Comunità Montana
Valle Brembana



Comune di
San Pellegrino Terme



Comitato Provinciale di Bergamo



CONI

L'ECO DI BERGAMO

CUORE BERGAMASCO



Panathlon International

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



20[^]
EDIZIONE

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Sabato e Domenica
27 e 28 Maggio 2017



INCONTRO CON **ASS. GENITORI ATENA**

Venerdì 12 Maggio ore 20.30

presso la sala conferenze dell'Oratorio di San Pellegrino Terme

Incontro con la cittadinanza sul tema delle dipendenze

Adolescenza, dietro e oltre la trasgressione

*Riflessioni per comprendere i comportamenti
a rischio tra i giovani*

Relatrice: dr.ssa **Francesca Passera**

psicologa dell' Associazione Genitori Atena

Ospiti della serata:

Ambra Finazzi *Presidente dell' Ass. Genitori Atena*

Lara Magoni *Consigliera Regionale e Delegato
CONI della Provincia di Bergamo*

Alberto Mazzoleni *Presidente della
Comunità Montana Valle Brembana*

Gianpaolo Bellini *già Capitano dell'Atalanta*

TRA UNO SPORT E L'ALTRO

Sabato 27, presso il piazzale Dante

ore 15.30

Attività di giochi di una volta

a cura della compagnia del Re Gnocco

Laboratorio per bambini (da 3 a 6 anni)

a cura del giardino d'infanzia Bruno Granelli

ore 17.30

Danze Popolari

a cura della compagnia del Re Gnocco



Sabato sera e Domenica **CUCINA APERTA**



*ecco una semplice
ma utile iniziativa
a favore di mamme e papà
e dei loro bimbi:*

presso la 10 ore sarà a disposizione un

ANGOLO ALLATTAMENTO

**con cuscini, un fasciatoio, servizi e acqua
calda per il cambio dei vostri piccoli**

**BABY
PIT-STOP**

patrocinio unicef



PROGRAMMA

Venerdì 5 e Sabato 6 Maggio

Incontro con i ragazzi della scuole elementari e medie

Venerdì 12 Maggio

ore 20:30 **Serata incontro con l'ass. Genitori Atena**

Sabato 27 Maggio

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

ore 15:30 Attività **"Giochi di una volta" e "Laboratorio per bambini"**

ore 16:00 Apertura BAR e gonfiabili
1^a fase **Torneo Pallacanestro Paolo Belli**
per **ragazzi Under 15**

ore 17:00 Merenda

ore 17:15 **Presentazione "ass. Genitori ATENA"**

ore 17:30 **Danze popolari**

ore 21:00 **Animazione ed esibizione con la scuola di ballo: Let's dance**

Presso la palestra comunale di via Belotti

Domenica 28 Maggio

ore 09:00 **Inizio attività sportive**

Risveglio muscolare presso la palestra via Belotti
Ciclismo 60Km, Shiatsu, Pallavolo, Tennis, Karate
Pallacanestro, Calciotto, Scherma, Bocce, Golf, Minigolf,
Massaggio Sportivo, Slackline, Bagni sonori

ore 10:00 **Partenza Camminata 5 Km per tutti**

Arrampicata, Canoa, Esibizione Tai Chi Chuan, Rafting,
Nuoto libero, Step, Fitness funzionale, Spinning,
Amache

ore 11:00 Pratica Tai Chi Chuan, Nordic Walking, i-Tone,
Bagni sonori di gruppo, Yoga

ore 11:30 Visita guidata a San Pellegrino Terme

ore 12:00 Superjump

ore 13:00 Krav Maga, Judo, Tennis tavolo, Aikido per bambini,
Aerodance

ore 14:00 Scacchi, GinBike grandi, esibizione di Twirling,
Aikido, Kangoo Jump, Yoga

2^a fase **Torneo pallacanestro Paolo Belli**

ore 15:00 Esibizione Tai Chi Chuan e Ginnastica ritmica, Rugby,
Zumba Fitness, Ginbike per piccoli, pratica Twirling
Inizio visite guidate presso il

Museo Brembano di Scienze Naturali

ore 16:00 Piloxing, Pratica Tai Chi Chuan e Ginnastica Ritmica

ore 16:30 Esibizione arti marziali Fighter's club

ore 17:00 Kangoo jump, Danza classica, Yoga

ore 17:30 Visita guidata a San Pellegrino Terme

ore 18:00 Pilates

ore 19:00 **Fine delle attività sportive**

MINUTI

concessionario

HITACHI

Inspire the Next

MACCHINE AGRICOLE, FORESTALI E DA GIARDINO
VENDITA RICAMBI E OFFICINA AUTORIZZATA



S. PELLEGRINO TERME (BG)
Via Tasso, 35 - Tel. 0345.22390

Bigio Biscotto[®]
di San Pellegrino

dal 1934

 **ZANI VIAGGI**
Il piacere di viaggiare insieme
San Pellegrino Terme
www.zaniviaggi.it 0345 22160

Pedretti
autocenter



SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

OFFICINA
GOMMISTA
ELETTRAUTO
CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO
AUTOSALONE MULTIMARCA

RISTORANTE PIZZERIA

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

VIA SAN CARLO - TEL. 0345 22267

"DA FRANCO"



Panificio Midali
1974

www.panificiomidali.com
cerca la rivendita più vicina

BRANZI (BG)

VIA SAN ROCCO 18

0345 71034



TRA UNO SPORT E L'ALTRO

Domenica 28
solo per gli iscritti alla 10 ore

dalle 9 alle 10

RISVEGLIO MUSCOLARE

Movimenti lenti e ritmici con adeguate respirazioni, che dolcemente risvegliano la circolazione periferica e il tono muscolare. Massimo 30 persone, portare un materassino

dalle 9 alle 15

presso l'abettaia, disponibili le corsie del

MINIGOLF

con servizio BAR



dalle 14 alle 15

presso il parco del Grand Hotel

PSICOMOTRICITA'

per bambini da 3 anni

dalle 17 alle 18

presso il parco del Grand Hotel

GIOCHI dell'ARMONIA

per bambini da 4 anni

per i più piccoli

GONFIABILI e

PAGLIACCIO LULU'



MEDICO DIETISTA

a indirizzo sportivo, disponibile durante la manifestazione per fornire notizie utili per una sana alimentazione.

inoltre sarà disponibile la

RILEVAZIONE di GLICEMIA e PARAMETRI PRESSORI

Offerto dal Servizio Cure di Comunità
della Cooperativa In Cammino

Via De' Medici, 11 a San Pellegrino Terme
Tel. 0345 22636



ITAS
ASSICURAZIONI

Ag. di Zogno Sub.Ag. Maura Fattoruso

Via Monte grappa, 19 • Tel. 0345 92657 • cell. 3393601702
agenzia.zogno@gruppoitas.it



ELETTROSONZOGNI S.R.L.

TEL: + (39) 335 - 5700417

WEB: WWW.ELETTROSONZOGNI.IT



SAN PELLEGRINO TERME

via de' Medici, 3

tel. 0345 25611

info@ristorantetirolese.it



Luogo di Cura In Cammino

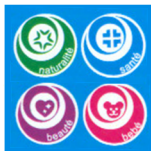
**il Medico
dello sport**

Via de Medici, 13
San Pellegrino Terme

tel. 0345 23441

Disponibilità di
convenzioni e sconti
per Società Sportive

Les Para-Pharmacies



Via De'Medici, 3 - San Pellegrino Terme

tel 0345 67931 fax 1782720647

blue.sanpellegrino@tiscali.it

APERTO SETTE GIORNI SU SETTE

ORARIO CONTINUATO

8,30 - 19,30



Sorisole e Lepreno

Lo Sport è Vita



LA STORIA DELLA 10 ORE

Ecco in sintesi i dati della storia della 10 ore.
Puoi trovare altre informazioni visitando il sito
www.10oredisport.it

1998 Ass. 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, 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 (+ € 800 altre associazioni)

2016 Associazione Opera Bonomelli
iscritti 957, importo € 7.300 (+ € 800 altre associazioni)

SOSTENITORI

- Albergo Ristorante Centrale
- Albergo Ristorante Papa
- Amici di San Pellegrino
- Bonzi Snc
- Cavagna Caffè, distributori automatici
- Cresci bimbo articoli prima infanzia
- Dacci un Taglio, parrucchiere
- Dany shoes
- Erboristeria le Erbe di Nonno Cecco
- Estetica e Benessere
- Falegnameria Domenico Avogadro
- F.M.S. Impianti tecnologici Srl
- Galizzi e Paninforni Officina e carrozzeria
- Gioielleria del Portico
- Gipsy argenteria
- Grazia acconciature
- La Bottega della Pizza
- La Boulangerie
- La Gelateria dei Portici
- Lavasecco Flavia Avogadro
- Linea Sport
- Merceria Abbigliamento Anna Calvi
- Normanni Vini
- Parrucchiere per signora Astori e Tassis
- Piccoli Angeli articoli prima infanzia
- Pizzeria Ciao Ciao
- Pizzeria ristorante Orizzonte
- Rosticceria Zanchi
- Studio Mazzoleni
- Tabaccheria Rota Alba
- Traini Santo Srl, centro revisioni

RINGRAZIAMENTI

- Ass. Operatori Turistici S.P.T. e Valle Brembana
- Baita dei Saperi e dei Sapori - FTB Branzi
- C.R.I. delegazione di San Pellegrino
- Macelleria Mangili Mario, Paladina
- Giardino d'infanzia Bruno Granelli
- Acqua Minerale Stella Alpina
- Piscina Vallare San Pellegrino
- Milesi Costruzioni Edili
- Oratorio San Pellegrino
- Ass. Pollicino 2.0
- Fonte BRACCA
- Lactis
- G.E.S.P
- Ass. ANTEAS
- Bar Minigolf

Il ricavato della manifestazione sarà consegnato all'ass. Genitori ATENA durante una delle serate di festa al CRE programmate nel mese di luglio.

ALTA VALLE

MAPPA

Arrampicata

SOTTOCORNA

Slack line
Tai chi chuan
Nordic Walking
Yoga

Aerodance
Kangoo jump
I-Tone
Pilates
Piloxing
Step
Super Jump
Zumba Fitness

Tennis

Aikido
Danza Classica
Ginnastica ritmica
Massaggio sportivo

Rafting

PERNAZZARO

Kick boxing

Ginbike
Amache
Spinning
Karate

BABY
PIT-STOP
unicef



Canoa

CHIESA



Krav maga
Ciclismo
Camminata
percorso

Twirling

Gonfiabili
Rugby
Judo
Calcetto



Pallacanestro
Pallavolo
Bocce

Fitness funzionale
Tennis tavolo
Scacchi
Scherma
Golf
Bagni sonori
Shiatsu

Nuoto libero



PREGALLENO

RUSPINO

per BERGAMO



ISTITUTO CLINICO QUARENGHI

dal 1925

RIABILITAZIONE NEUROMOTORIA, CARDIOVASCOLARE, RESPIRATORIA E DELL'OBESITA'
MEDICINA GENERALE E PREVENTIVA - SOGGIORNO ASSISTITO
AMBULATORI SPECIALISTICI - DIAGNOSTICA PER IMMAGINI - PUNTO PRELIEVI

SAN PELLEGRINO TERME (BG) - TEL. 0345.25111 - www.clinicaquarenghi.it



caffè san pellegrino

Caffetteria, aperitivi, panini
ed eventi speciali

Nelle serate dei
mercoledì estivi: Karaoke

Viale Papa Giovanni XXIII - San Pellegrino T. (BG)

ZANCHI | SRL

RIVENDITA EDILE - LEGNA E PELLETS

ZOGNO - VIA LOCATELLI, 37 - 034591619

www.zanchiedil.it

UBI > Banca Popolare di Bergamo

CARGEAS

ASSICURAZIONI

Partner
assicurativo
del Gruppo
UBI Banca

AGENZIA NORMANNI
di Normanni Ivan e C. sas

cell. 346.5289409
ivan.normanni@cargeas.it

MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **24 Maggio**

☐ prima iscrizione ☐ ho già partecipato

Cognome _____

Nome _____

Luogo di Nascita _____

Data di Nascita _____

Residente in via _____

Città _____

Email _____ @ _____

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 USSP sez. 10 ore di Sport e Solidarietà 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 la società USSP sez. 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 società USSP sez. 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 (per i minori 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 (per i minori del genitore o tutore) _____

Nome e cognome del genitore o tutore _____

ISCRIZIONE AGLI SPORT

Indica in ordine numerico la priorità delle attività a cui vorresti partecipare (3 o 4 al max)

Leggi attentamente tutte le informazioni e raccomandazioni sugli sport disponibili sul sito

www.100oredisport.it **menù sport**

In **verde** gli sport a squadre

Sport	Priorità
Aerodance	
Aikido	
Amache 	
Arrampicata	
Bagni sonori 	
Bocce	
Calcetto a 5	
Camminata 5km	
Canoa	
Ciclismo	
Danza classica 	
Fitness funzionale	
Ginbike	
Ginnastica ritmica	
Golf	
i-Tone	
Judo	
Kangoo jump ^(*1) 	
Karate 	
Krav Maga	
Massaggio sportivo	

Sport	Priorità
Nordic Walking	
Nuoto libero	
Pallacanestro	
Pallavolo su acqua 	
Pilates	
Piloxing	
Rafting	
Rugby	
Scacchi	
Scherma	
Shiatsu	
Slack line 	
Spinning 	
Step	
Super jump	
Tai Chi Chuan	
Tennis	
Tennistavolo	
Twirling	
Yoga 	
Zumba Fitness	

(*1) Comunica il tuo numero di scarpe x Kangoo jump: _____
Min n. 35 e max n. 44

REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

AERODANCE: allenamento aerobico classico.

AIKIDO: esibizione e pratica della disciplina, prevista per bambini.

AMACHE: Nuovo metodo di allenamento in sospensione di tipo fitness, permette un ottimo allenamento muscolare cardiovascolare, rinforzo e divertimento adrenalinico. > 14 anni.

ARRAMPICATA: porta la tua attrezzatura, altrimenti puoi trovarla presso le guide alpine alla falesia di Sottocorna. > 8 anni.

BAGNI SONORI: pratica olistica, con particolare orientamento all'utilizzo del Suono come veicolo di benessere. Sessione singola per i primi 12 iscritti, due sessioni di gruppo per i successivi. > 10 anni

BOCCE: Gioco a squadre di 4 giocatori su campo professionale.

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

CAMMINATA: percorso di 5 Km lungo le strade, sentieri e ciclabile del paese, per tutta la famiglia.

CANOA: con canoe messe a disposizione degli istruttori. > 10 anni

CICLISMO: fondo di 60Km circa, lungo le strade della valle Brembana, della durata di circa 3-4 ore. Osservanza rigorosa del codice della strada. Responsabilità personale. > 18 anni.

DANZA CLASSICA: 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.

FITNESS FUNZIONALE: Attività anaerobica con attrezzi assistita con personal trainer e fisioterapista. > 13 anni

GINBIKE: gincana ad ostacoli in mountain bike o bicicletta. Dai 4 ai 14 anni, fino ai 7 anni accompagnati da un adulto. Munirsi di bicicletta e caschetto obbligatorio.

GINNASTICA RITMICA: grazia, ritmo ed eleganza si fondono in questa disciplina tutta femminile in cui le ginnaste danzano con cerchi, clavette, funicelle, palle e nastri. > 4 e < 14 anni

GOLF: avvicinamento alla tecnica del Golf

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

JUDO: pratica di Judo tradizionale, > 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. > 16 anni con numero di scarpe da 35 a 44. Porta 2 paia di calzini di spugna.

KARATE: Gioco sport. Esercizi, percorsi e giochi propedeutici all'apprendimento del karate sportivo in età evolutiva. Da 5 a 13 anni.

KRAV MAGA: tecniche di difesa personale, > 16 anni

MASSAGGIO SPORTIVO: per rilassare i muscoli, con massaggiatori sportivi. 20 min. > 18 anni

NORDIC WALKING: camminata che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati. > 4 anni

NUOTO LIBERO: munirsi di cuffia ed attrezzatura da piscina e sottostare al regolamento della stessa. > 6 anni.

PALLACANESTRO: su campetto esterno in asfalto

PALLAVOLO su ACQUA: squadre da 6 giocatori su campo gonfiabile in 25cm di acqua. Porta i vestiti di ricambio. > 8 anni

PILATES: allenamento per mantenere armoniosi corpo e mente. Portare un materassino

PILOXING: disciplina fitness che unisce l'energia e la velocità della boxe, la flessibilità del pilates e il divertimento della danza. Portare un materassino

RAFTING: discesa sul fiume Brembo in gruppo su gommone > 14

RUGBY: attività propedeutica finalizzata alla scoperta delle regole e dei principi fondamentali. Da 5 a 12 anni

SCACCHI: in simultanea 'tutti contro maestro'

Segue... ➡

(segue)

REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

SCHERMA: prova della disciplina con istruttore, > 7 anni

SHIATSU: massaggio distensivo, 30 min. > 18 anni

SLACK LINE: l'arte di stare e muoversi su di una fune tesa. Un modo per trovare il proprio equilibrio (fisico e mentale), per entrare in sintonia con il proprio corpo e mantenersi in forma. > 4 anni

SPINNING: attività aerobica di gruppo su bicicletta fissa con volano, a ritmo di musica con intensità dettata dall'istruttore. Indossare calzoncini da ciclista e scarpe da ginnastica, inoltre portare una bottiglia di acqua e una salvietta. > 16 anni

STEP: allenamento con utilizzo dello step.

SUPER JUMP: allenamento con tappeti elastici. > 15 anni.

TAI CHI CHUAN: esibizione e pratica della disciplina.

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

TENNISTAVOLO: classico ping-pong. > 8 anni

TWIRLING: sport che unisce il ballo all'utilizzo del twirling (bastone). Da 6 a 16 anni

YOGA: Uno strumento per raggiungere il benessere fisico e mentale, l'unione fra corpo e mente. Portare un materassino.

ZUMBA FITNESS: lezione divertente che abbina ballo e tonificazione localizzata.

radio 2.0
la radio delle Valli di Bergamo
FM 93.6
WWW.RADIODUEPUNTOZERO.IT

Laura Home
Confezione tende - Rivestimenti divani
Articoli per la casa
Via San Carlo, 15
San Pellegrino Terme
Tel 339 3393648

Caffetteria degli Artisti

cioccolateria - frapperia - ice cream



Tel. 3892744753

San Pellegrino Terme

Via Papa Giovanni. 75 - San Pellegrino Terme

MERCATI IN VALLE FAMIGLIA GAROFANO

intimo, calzetteria, pigiamera per tutta la famiglia
biancheria per la casa



335 5935329



mercati in valle



CENTRO ASSISTENZA TECNICA AUTORIZZATO

Sonnenkraft
THE FUTURE OF ENERGY

Servizio montaggio Collettori - Consulenza in cantiere

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



FONDAZIONE
CREDITO
BERGAMASCO

**PANIFICIO
LA BOTTEGA DEL PANE**

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



**CARTOLERIA
GIOCATTOLE**

il Compasso

Sviluppo Fotografico
Fotocopie B/N e colori
Servizio Fax e Materiale fiscale

Piazza Martiri di Cantiglio, 25

24015 SAN GIOVANNI BIANCO

Tel. 0345.43539
compasso.sgb@gmail.com



Onoranze e pompe funebri - Addobbi
dal 1850

San Pellegrino Terme, Tel. 0345 21284
www.tassispierantonio.it

TASSIS PIERANTONIO



**dental
center**

Via Mazzini, 1
ZOGNO (BG)

tel. 0345.91779



GYM

THEGYMGAME.COM

VIA ANTONIO LOCATELLI 7, 24019 ZOGNO - BERGAMO

ASSOCIAZIONI SPORTIVE



SCHERMA BERGAMO

CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 10,00 Adulti

€ 5,00 Ragazzi nati dal 2003 in poi

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

Le quote d'iscrizione non saranno rimborsate

Per tutta la durata della manifestazione funzioneranno: servizio informazioni, reception, bar e ristoro, spogliatoi con docce e pronto soccorso (CRI unità locale di 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 cartellino 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 CARGEAS-UBI Assicurazioni. 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/info

PUNTI DI RACCOLTA ED INFORMAZIONI

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

Cartoleria LA MATITA Tel. 0345 22400

LA MATTITA

dal 1984 a San Pellegrino Terme - tel. 0345 22400

ODONTODENT

STUDIO DENTISTICO

RIPARAZIONI PROTESI
URGENZE IN GIORNATA

tel. 0345 23452

Piazza San Francesco d'Assisi, 41
San Pellegrino Terme

Centro Dentale Valle Brembana



ELETTRICA CIERRE

di Carminati Pierangelo

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI INDUSTRIALI
FOTOVOLTAICI - AUTOMAZIONE - ANTENNE TV SAT
ANTIFURTI - TVCC - DOMOTICA

Zogno (BG) - Tel./Fax 0345.94.351
cell. 339.3037988 - cell. 328.1245179

e-mail: info@elettrocacierre.it www.elettrocacierre.it
ASSISTENZA 24 ORE SU 24 COMPRESO FESTIVI

via Spino al Brembo, 76

ZOGNO (Bg)

tel. 0345 94477

trattoriadacecca@gmail.com

chiuso LUNEDÌ SERA

Trattoria

DA CECCA



san pellegrino
FARMACIA

ORARIO LUGLIO-AGOSTO

dal lunedì al sabato

CONTINUATO dalle 8:30 alle 22:30

Festivi 8:30 - 12:30 - 15:30 - 22:30

Viale Papa Giovanni, 12 - SAN PELLEGRINO TERME - tel. 0345 21015

BIRRIFICIO

VIA PRIULA
S. PELLEGRINO TERME

BIRRIFICIO ARTIGIANALE

BIRRERIA CON CUCINA

sotto i Portici Colleoni

www.birrificioviapriula.it



DIENNE

SOLUZIONI INFORMATICHE

cell. 333 3030898 - info@diennainformatica.it

Via E. Salvi, 7 - Zogno (BG)



Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande

24065 Lovere (BG)

tel. 035 960022 - fax 035 983534

www.taccolini.com



PACCHETTO WEEK END TRA SPORT, ARTE E BENESSERE

- Sistemazione in camere doppie/triple
- Iscrizione alla 10 Ore di Sport
- Ingresso giornaliero al centro termale QC Terme
- Visita guidata di San Pellegrino Terme con guida qualificata
- Visita guidata al museo brembano di scienze naturali Enrico Caffi con guida qualificata

Opzione SOGGIORNO 1 NOTTE
da € 87,00 a € 93,00 PER PERSONA
(supp. singola € 10,00)

Pasti extra € 15,00 con bevande casa comprese

IN COLLABORAZIONE CON

GUIDA TURISTICA Teresa Orlandini
GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi



VISITA GUIDATA

di San Pellegrino Terme e
Museo Brembano di scienze naturali

Gratuito per tutti gli iscritti

11,30 visita guidata al paese
Con prenotazione entro le ore 10,00

17,30 visita guidata al paese
Con prenotazione entro le ore 16,00

Dalle 15,00 alle 19,00
Visita guidata al Museo Brembano

cartorlandini

Ufficio

Scuola

Zogno (Bg)

Stampa

www.cartorlandini.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



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



ASSOCIAZIONE GENITORI

ATENA

PREVENZIONE ALLE DIPENDENZE

www.associazionegenitoriatena.it

email: atenassociazione@gmail.com

Segreteria: 338.33 25 784

PER IL TUO SOSTEGNO FAI UN BONIFICO BANCARIO

UBI Banca

IBAN: IT 92 H 03111 11101 000000053895

Il 16 maggio 2012, viene fondata a Bergamo l'**Associazione Genitori Atena** che svolge un'attività di prevenzione al disagio giovanile, alle dipendenze da tabacco, gioco d'azzardo, bullismo, droghe con particolare attenzione al grave e diffuso problema dell'alcolismo giovanile.

A Bergamo e provincia, i dati del dipartimento delle dipendenze, dichiarano la gravità della situazione sia come fenomeno in sé ma soprattutto dall'abbassamento dell'età (11 anni).

Emerge però da sempre la difficoltà di coinvolgere le famiglie ad aprire un dialogo su questi temi.

Da qui la necessità di trovare un canale di comunicazione tra scuola, famiglie e studenti che possa promuovere un'apertura all'ascolto reciproco, per creare una corresponsabilità educativa; là dove la scuola istruisce ed educa, la famiglia educa senza perdere di vista il suo valore istruttivo.

L'associazione collabora con scuole, oratori, comuni, istituzioni, per la prevenzione e per la formazione/informazione delle famiglie.

I percorsi sono pensati e guidati da psicologhe e psicoterapeute, formate dal Dipartimento delle Dipendenze della ASST Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

Dall'esigenza di Bergamo e provincia, nasce il servizio "Atena Ascolta" seguito da una psicoterapeuta di Atena, per ascoltare e consigliare genitori, figli e persone con problemi di: uso di alcol, droghe, gioco d'azzardo, anoressia, bulimia, bullismo, ansia, panico e abuso di Web. Per appuntamento: 347 9607132



10 ORE DI SPORT E SOLIDARIETA'

Associazione sportiva dilettantistica

C.F. e P.Iva 03305140166

Dom.Fisc. Viale Papa Giovanni XXIII, 7
24016 San Pellegrino Terme (BG)