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

Regione Lombardia

Comune di San Pellegrino Terme

Comunità Montana Valle Brembana

Provincia di Bergamo

Comitato Provinciale di Bergamo

AVIS

CONI

Panathlon International

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'

23^ EDIZIONE

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Sabato e Domenica
27 e 28 Maggio 2023

LE ERBE DI NONNO CECCO
ERBORISTERIA
Dott. Angelo Traini
Via S. Carlo, 7
SAN PELLEGRINO TERME (BG)
Tel. 0345 23259

La Gelateria
Portici Colleoni
San Pellegrino Terme

cartorlandini
Zogno (Bg)
Ufficio Scuola Stampa
www.cartorlandini.com

GIUPPONI ROBERTO
TERMOIDRAULICA
IMPIANTI IDRAULICI - LATTONERIA
RISCALDAMENTO - CONDIZIONAMENTO
S. PELLEGRINO TERME (BG) - VIA S. SEBASTIANO, 8
CELL. 339 47 04 952 - TEL. UFF. 0345 21663

Foppy Group di Paolo Foppolo
Consulente Packaging Solutions, Food and Beverage
cell. 340.8109963 - email: foppy70@gmail.com

FMS
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

ESTETICA & BENESSERE
di Baroni Gloria
10°anniversario
Via De' Medici, 25 - Tel. 0345.22161
San Pellegrino Terme (Bg)

PROGRAMMA

Venerdì 12 e Sabato 13 Maggio

Incontro con i ragazzi delle scuole elementari e medie

Sabato 13 Maggio

1° Torneo benefico di Burraco (vedi spazio interno)

Sabato 27 Maggio

ore 15:00 **Apertura reception, ritiro materiale atleti e orari**
ore 16:00 Lezioni Spazio Circo
ore 18.15 Spettacolo per famiglie Monociclo Show e Circo Aereo
ore 19:00 Cucina aperta
ore 20:00 Gioco "Il Cervellone"

Domenica 28 Maggio

ore 08:00 **Apertura reception**

ore 09:00 **Inizio attività sportive**
Vedi foglio "PRENOTAZIONI"
per gli orari di svolgimento attività

ore 09:50 **Presentazione "ass. Pollicino 2.0 ODV"**

ore 10:00 **Partenza Camminata 5 Km** ***per tutti***
In ricordo di Paolo e Michele

ore 11:30 Cucina aperta

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

Cena e pranzo del Sabato e Domenica
a cura dell'USSP sez. CALCIO

Per tutte le attività sportive ed eventi senza prenotazione, previste all'interno della 10 ore, consultate i riquadri simili a questo con l'icona blu in alto a sinistra

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)
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

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

Pedretti autocenter
FIAT GROUP
OFFICINA
GOMMISTA
ELETTRAUTO
CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO
AUTOSALONE MULTIMARCA
SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

Panificio Midali 1974
I NOSTRI PODOTTI SONO FATTI CON "FARINA INTERA®"
E' l'unica farina bianca che conserva integre le parti nobili del chicco di grano, ricco di fibre solubili con un ridotto impatto glicemico.

CALZATURE - PELLETTERIA
RINALDI
ABBIGLIAMENTO DA MONTAGNA
RIPARAZIONI DI SARTORIA E CALZATURE
NOLEGGIO BICI
FERMO POINT: UPS - BRT - INPOST
AMAZON HUB
VIA PIAVE, 6 - AMBRIA DI ZOGNO - TEL.0345 92232
calzature.rinaldi@libero.it

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

Sabato 27 Maggio

al piazzale Dante

AVIS

sez. San Pellegrino Terme
presenta:

DALLE 16:00 ALLE 18:00

LEZIONI DI ABILITA' CIRCENSI
PER TUTTE LE ETA'

SPAZIO CIRCO BERGAMO

ORE 18:15

SPETTACOLO

MONOCICLO SHOW
E CIRCO AEREO

ORE 20:00

GIOCO "IL CERVELLONE"

GIOCO DEL MINIGOLF

GRATUITO PER TUTTI GLI ISCRITTI

DOMENICA
DALLE 9:00 ALLE 14:00
in via Belvedere, 2

@minigolfspt

FINO A 10 ANNI ACCOMPAGNATI DA UN ADULTO

MERCATI IN VALLE

FAMIGLIA GAROFANO

intimo, calzetteria, pigiameria per tutta la famiglia

biancheria per la casa

335 5935329

mercati in valle

TRAINI SANTO

CENTRO REVISIONI

ELETTRAUTO
GOMMISTA
OFFICINA

IVECO SERVICE

MOTO
AUTO
CAMION

SAN PELLEGRINO TERME-0345.21578 **0345.20033

---

olos

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

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

Per informazioni: tel. 3939788579
www.coopincammino.it segreteria@coopincammino.it

COOPERATIVA SOCIALE
InCammino

Seguici su:

Les Para-Pharmacies
3leu

Via De' Medici, 9 - San Pellegrino Terme

tel. 0345 67931 fax 1782720647

bleu.sanpellegrino@gmail.com.

APERTI da
LUNEDI a SABATO
ORARIO CONTINUATO 8:30-19:30

LA STORIA DELLA 10 ORE

Ecco in sintesi i dati della storia della 10 ore.
Altre informazioni sul sito www.10oredisport.it

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, 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)

SOSTENITORI

- Albergo Ristorante Centrale
- Amici di San Pellegrino
- Bonzi Snc
- Cresci bimbo articoli prima infanzia
- Dacci un Taglio, parrucchiere
- Dany shoes
- Gioielleria del Portico
- Gipsy argenteria
- Grazia Parrucchieri
- La Bottega della Pizza
- Lavasecco Flavia Avogadro
- DF Hair Studio Parrucchieri
- Tabaccheria Rota Alba

RINGRAZIAMENTI

- C.R.I. delegazione di San Pellegrino
- Associazione Santa Teresa di Calcutta
- Acqua Minerale Stella Alpina
- Piscina Vallare San Pellegrino
- AVIS Sez. San Pellegrino
- Gruppo Adolescenti e Giovani Oratorio San Pellegrino
- Fonte BRACCA
- Ass. ANTEAS
- G.E.S.P

BABY PIT·STOP

patrocinio unicef

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

MAPPA

ALTA VALLE
Arrampicata
Slack line
Tai chi chuan
Tiro con l'arco
Calisthenics
Rafting
PERNAZZARO
Mobility
Kangoo jump
I-Tone
OneKor
Pilates
Social dance
Step
Super Jump
Zumba Fitness
E-bike
Ginbike
Tennis
Aikido
Mass. Sportivo
Ginn. Artistica
Ginn. Ritmica
BABY PIT-STOP unicef
Nordic walking
Spazio circo
Ciclismo
Camminata
percorso
AREA PIC-NIC
Trail running
Rugby
Calcetto
Pallavolo
Gonfiabili
Canoa
Pallacanestro
Baskin
Bocce
CHIESA
Karate
Golf
Judo
Krav maga
Amache
Clinical pilates
Meditazione
Yoga Hatha
Yoga integrale
Yoga aereo
Danza del ventre
Hydrobike
Nuoto libero
PREGALLENO
RUSPINO
per BERGAMO

Sistema Sanitario Regione Lombardia

ISTITUTO CLINICO QUARENGHI
dal 1925

Istituto riabilitativo di 113 posti letto accreditato con S.S.N.

Riabilitazione neurologica, ortopedica, cardiologica e respiratoria
Medicina generale
Ricoveri di sollievo in regime privato · Servizio alberghiero "Classe Hotel"
Poliambulatorio specialistico · Diagnostica per immagini · Punto prelievi

Via San Carlo, 70 · 24016 San Pellegrino Terme
tel. 0345.25111 · info@clinicaquarenghi.it · www.clinicaquarenghi.it

Orobie Salute
www.orobiesalute.it
fisioterapia
nutrizione
massaggi
palestra
psicologia
via Piave 8, Zogno tel. 3396756167

Bigio Biscotto® dal 1934
di San Pellegrino

ISOLA DEGLI ANIMALI
di Ida Traini
NOVITÀ: PIANTE E FIORI
via S.Rocco, 5 - San Giovanni Bianco
Telefono 347 9714011

GASTRONOMIA ZANCHI dal 1971 ALIMENTARI
SAN PELLEGRINO TERME
TEL. 0345 22129
GASTRONOMIA ZANCHI dal 1971 ALIMENTARI

CHIUSO IL LUNEDÌ
BAR
Via Aldo Moro n. 16
San Pellegrino Terme (BG)
Smile
344/3405508
Bar SMILE
Smile_sampe
smilesampe@gmail.com

RE/MAX BREMBANICA
www.brembanica.it
San Pellegrino Terme (BG)
via S.Carlo n. 15
Tel. 035.543000

MODULO ISCRIZIONE

Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **25 Maggio**

☐ prima iscrizione ☐ ho già partecipato

Cognome _____

Nome _____

Nato il _____

a _____

Codice fiscale

Città residenza _____

Cellulare _____

Il CF serve solo per la pratica assicurativa,
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 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 (morali, 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 _____

PRENOTAZIONE 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.10oredisport.it **menù** sport

In verde gli sport a squadre

Sport	Priorità
Aikido ore 11-12 e 15-16	
Amache ore 18-19	
Arrampicata ore 10-18	
Baskin ore 17-18	
Bocce ore 9-19	
Calcetto a 5 ore 9-19	
Calisthenics NEW ore 9-12 e 16-18	
Camminata 5km ore 10	
Canoa ore 10-13 e 14-17	
Ciclismo ore 9	
Clinicals Pilates NEW ore 17-18	
Danza del ventre ore 16-17	
E-bike ore 11-12 e 15-16	
Ginbike ore 14-15 e 15-16	
Ginnastica artistica NEW ore 12-13	
Ginnastica ritmica ore 16-17 e 18-19	
Golf ore 9-19	
Hydrobike NEW ore 9-13	
i-Tone ore 17-18	
Judo ore 13-16	
Kangoo jump * ore 12-13	
Karate ore 9-19	
Krav Maga ore 17-19	

Sport	Priorità
Massaggio sportivo ore 9-13 e 14-19	
Meditazione NEW ore 9-10 e 18-19	
Mobility NEW ore 13-14	
Nuoto libero ore 9-13	
Nordic walking ore 10-13 e 14-17	
OneKor ore 18-19	
Pallacanestro ore 9-19	
Pallavolo su acqua ore 9-19	
Pilates ore 11-12	
Rafting ore 9-13	
Rugby ore 11-13	
Slack line ore 9-19	
Social dance NEW ore 14-15	
Step ore 10-11	
Super jump ore 16-17	
Tai Chi Chuan ore 11-12 e 16-17	
Tennis ore 9-19	
Tiro con l'arco ore 10-18	
Trail running NEW ore 11-12 e 16-17	
Yoga integrale NEW ore 16-17	
Yoga aereo NEW ore 14-15	
Yoga Hatha ore 15-16	
Zumba Fitness ore 15-16	

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

INFORMAZIONI SPORT IN BREVE

AIKIDO: esibizione e pratica della disciplina. > 15 anni
AMACHE: è una disciplina in sospensione che rivitalizza la colonna vertebrale, rilascia le tensioni articolari, legamentose e muscolari. > 14 anni.
ARRAMPICATA: porta la tua attrezzatura, altrimenti puoi trovarla presso le guide alpine alla falesia di Sottocorna. > 8 anni.
BASKIN: è una nuova attività sportiva ispirata al basket ma ha caratteristiche particolari ed innovative. E' stato pensato per
permettere a giovani normodotati e giovani con disabilità di giocare nella stessa squadra (composta sia da ragazzi che da ragazze!).
BOCCE: Gioco a squadre di 4 giocatori su campo professionale.
CALCETTO: 2 squadre da 5 giocatori su campo in erba sintetica
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. > 14 anni.
CAMMINATA: percorso di 5 Km lungo le strade, sentieri e ciclabile del paese, per tutta la famiglia. Anche per passeggini.
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. Munirsi di caschetto obbligatorio.
> 18 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.
DANZA DEL VENTRE: Danza ad approccio olistico dove si pone particolare attenzione all'individuo nella sua interezza fisica, psicologica, energetica. > 13 anni
E-BIKE: Uscita con accompagnatore per provare le bici a pedalata assistita, obbligatorio portare il casco. > 18 anni
GINBIKE: Gincana ad ostacoli in mountain bike o bicicletta. Dai 4 ai 14 anni, fino a 7 anni accompagnati da un adulto. Munirsi di biciletta e caschetto obbligatorio
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. > 3 anni.
GINNASTICA RITMICA: È una disciplina della ginnastica ideale per uno sviluppo armonioso del corpo e per stimolare coordinazione, forza muscolare e flessibilità. > 3 anni
GOLF: avvicinamento alla tecnica del Golf
HYDROBIKE: Perfetto per dimagrire, tonificarsi e modellare il corpo. Come dice lo stesso suo nome è la bicicletta in acqua. Un vero e proprio spinning in piscina. >15 anni
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 che deve essere compreso fra 35 a 44. Porta 2 paia di calzini di spugna. > 16 anni
KARATE: Gioco sport. Esercizi, percorsi e giochi propedeutici all'apprendimento del karate sportivo in età evolutiva. Da 5 a 13 anni.
KRAV MAGA: Sistema di difesa da un gran numeri di aggressioni e minacce. E' un metodo moderno caratterizzato da un modo di pensare logico e coerente, facile, naturale con delle tecniche semplici basate su movimenti istintivi del corpo. > 16 anni
MASSAGGIO SPORTIVO: per rilassare i muscoli, con massaggiatori sportivi. 20 min. > 18 anni

Segue... ⇨

(segue) REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

MEDITAZIONE: Pratica di concentrazione della mente per il miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche. Portare un tappetino. > 13 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
NUOTO LIBERO: munirsi di cuffia ed attrezzatura da piscina e sottostare al regolamento della stessa. > 14 anni.
NORDIC WALKING: camminata che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati. > 4 anni
ONEKOR: allenamento che prevede l'utilizzo dello step e il suo punto di forza sta nella variazione del ritmo musicale durante la lezione. Ideale per bruciare calorie, tonificare gambe e glutei nella prima parte della lezione, braccia e addome nella seconda parte.
PALLACANESTRO: su campetto esterno in asfalto, 5 contro 5.
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
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. > 8 anni
RUGBY: attività propedeutica finalizzata alla scoperta delle regole e dei principi fondamentali. Da 5 a 12 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
SOCIAL DANCE: Specialità in cui convergono balli e stili diversi, ideale per tutte le età. Balla con noi le hits del momento. >12 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 del tennis per singoli o coppie in campo coperto e sintetico. Porta la tua attrezzatura.
TIRO CON L'ARCO: Tiro con l'arco di campagna su sagome di animali e su visuali con cerchi colorati. >10 anni
TRIAL RUNNING: Avvicinamento al mondo della corsa sui sentieri, con spiegazione delle differenti tecniche per la salita e la discesa, con Alex Baldaccini. Anche per i più piccoli.
YOGA AEREO: Allungamenti, aperture, torsioni, respiro, ascolto. Yoga in volo dinamico e potente. Portate il vostro tappetino da allenamento. > 14 anni.
YOGA INTEGRALE: Propone sequenze mirate di posture fisiche (Asana) tecniche di respirazione (Pranayama), di concentrazione (Dharana), di recitazione di mantra (Japa) e di meditazione (Dhiana). Portate il vostro tappetino da allenamento. > 14 anni.
YOGA HATA: La pratica è centrata sulla consapevolezza del proprio corpo e di tutto ciò che si può esprimere attraverso di esso. Utilizzando semplici tecniche si impara ad ascoltare il respiro e la sua connessione con le varie parti del corpo e le emozioni che ne scaturiscono. Portate il vostro tappetino da allenamento. > 14 anni.
ZUMBA FITNESS: lezione divertente che abbina ballo e tonificazione localizzata.

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

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

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

CARTOLERIA
GIOCATTOLI
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

dental center
Via Mazzini,1
ZOGNO (BG)
tel. 0345.91779

lineasport
abbigliamento • articoli sportivi
VIA DE' MEDICI, 39 • SAN PELLEGRINO TERME • 0345.21701

LUMA GIOIELLI
Via S.Carlo, 51
S.Pellegrino Terme (Bg)
+39 346 3858414

COMMERCIALISTA - REVISORE DEI CONTI
STUDIO MAZZOLENI ALBERTO
BERGAMO - SAN PELLEGRINO TERME - TEL 0345 23400
www.econsul.it

ASSOCIAZIONI SPORTIVE E COLLABORATORI

RUGBY ZOGNO VALBREMBANA 2008

SPORTING CLUB VERONA

BREMBO KAYAK

Aps Burraco Bergamo
Cultura & aggregazione

AIKIcircle ASD

BUSHI KARATE ZOGNO

G C B

COMPAGNIA ARCIERI BRUSAPORTO 04 LUNA

PALLAVOLO ZOGNO

International Tai Chi Chuan Association Italia
Inca Italia - Carlo Lopez

COLLEGIO REGIONALE GUIDE ALPINE LOMBARDIA

CARONA WALKING

Lei's Dance

San Pellegrino Terme Tennis

USSP VALBREMBANABASKET ASD

USD SAN PELLEGRINO KARATE 空手道

wu wei... tai chi chuan bergamo

ritmicamente

ACQUATERRAUOMO di Chiara Pesenti

Sincronia

CENTRO STUDI Synapsy

BASKIN EXCELSIOR BERGAMO

Ginnastica Artistica KORU

olos

Orobie Salute www.orobiesalute.it

BERGAMOXP

WWW SALVI BIKESTORE .COM

CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 12,00 Adulti

€ 8,00 Ragazzi nati dal 2010 in poi

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

Le quote d'iscrizione non saranno rimborsate

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 UnipolSai 154017145 e polizza infortuni UnipolSai 154017328. 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

PER INFORMAZIONI

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

Cell: 335 6180025

PUNTO DI RACCOLTA ISCRIZIONI

Cartoleria LA MATITA

Via San Carlo, 5 - San Pellegrino Terme

Cartolibreria Articoli regalo Bigiotteria
LA MATITA
Dal 1984
San PellegrinoTerme Tel. 0345 22400 info@cartolerialamatita.it

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

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@elettricacierre.it www.elettricacierre.it
ASSISTENZA 24 ORE SU 24 COMPRESO FESTIVI

Farmacia della Fonte
omeopatia - nutrizione - puericultura - cosmesi
Viale Papa Giovanni XXIII, 12
24016 San Pellegrino Terme (BG)
tel/fax 034521015

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

1953
LATTERIA DI BRANZI
FORMAGGIO TIPICO DI BRANZI

LA ROCCA
SteakHouse
PUB & RESTAURANT
VIA SAN ROCCO, 5 - S.GIOVANNI BIANCO
TEL. 0345 21564
larocca.steakhouse@gmail.com
da Martedì a Domenica 19.00-24:00

Taccolini Wine & Beer
Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande
24065 Lovere (BG)
tel. 035 960022 - fax 035 983534
www.taccolini.com

VISITE GUIDATE

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

Gratuito per tutti gli iscritti

Dalle 15:00 alle 19:00

IN COLLABORAZIONE CON **GUIDA MUSEALE Flavio Galizzi**
Ritrovo al Museo, presso villa Speranza in via San Carlo

- **visita alle Grotte del sogno**

Gratuito per i ragazzi nati entro il 2009
esibendo il cartellino dell'iscrizione alla 10 ore
per Domenica 28 Maggio e tutte le domeniche di Giugno dalle 14:30 alle 16:30

Alla loc. la Vetta, San Pellegrino Terme
RMR4+WH

IN COLLABORAZIONE CON **ASSOCIAZIONE OTER**

Croce Rossa Italiana

Comitato di Bergamo
in collaborazione con

ASSOCIAZIONE ATENA APS PREVENZIONE ALLE DIPENDENZE

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

inoltre sarà disponibile la

RILEVAZIONE di GLICEMIA e PARAMETRI PRESSORI

COOPERATIVA SOCIALE InCammino

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

Via Pregalleno, 11
San Pellegrino Terme (BG)
Tel. 0345.23415 Cell.339.4572189
e-mail giupponipatrik@yahoo.it
orari 9/12-15,30/19 chiuso mart. pom e festivi

BAR DA RADO

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

Alby & Paul
SALSAMENTARIO BISTRÒ

Pescheria con cucina
San Pellegrino Terme - via S.Carlo, 25
per info: 3388295846
Salsamentario_bistro

LA MERCERIA

MERCERIA e ABBIGLIAMENTO INTIMO
via San Carlo 7d . San Pellegrino Terme 0345 23 230
lamerceriaspt@gmail.com

LA TAVERNA DELLA TARAGNA
Via Papa Giovanni XXIII, 3 - SAN PELLEGRINO TERME
TEL. 0345 22716 - CELL. 339 4565319

Mental Training Inc.
Optimal thinking. Champion results.
"Come ottenere il meglio dalla propria Preparazione Mentale?"
Gervasoni Romolo – **Mental Coach** info: **3384505887 – romolo.gervasoni@mentaltrainingitaly.com**

REGA CASA
Via Aldo Moro, 26 - San Pellegrino Terme
Tel. 0345-91765 Fax 0345-50677
email: info@regacasa.it - www.regacasa.it

BISTRÒ STAZIONE TERME PIZZERIA
Piazza Granelli, San Pellegrino Terme tel. 379 2324129
www.stazionetermebistro.it

ESIBIZIONI SPORTIVE

Ore 10:00	Tai Chi Chuan
Ore 11:20	Ginnastica artistica
Ore 15:00	Calisthenics
Ore 15:00	Ginnastica ritmica
Ore 15:00	Tai Chi Chuan
Ore 15:50	Country dance
Ore 16:00	Baskin
Ore 16:50	Country dance
Ore 17:00	Ginnastica ritmica
Ore 17:00	Musicoterapia
Ore 17:50	Hip Hop

SABATO 13 MAGGIO

IN COLLABORAZIONE CON

Aps Burraco Bergamo – Cultura & aggregazione

COOPERATIVA SOCIALE InCammino

A FAVORE DELLA ASS. POLLICINO 2.0

1° TORNEO BENEFICO

BURRACO

3 turni Mitchell da 4 smazzate

Accreditamento ore 15:00

Inizio torneo ore 15:30

Iscrizione 12 euro a persona

con ricco e goloso buffet

per iscrizioni: Gianluca 349 7863584

PRESSO IL BAR **IN-CON-TRA**

PIAZZA S.FRANCESCO D'ASSISI - SAN PELLEGRINO TERME

DESTINAZIONE SOLE
AGENZIE VIAGGI

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

Punto Oro
Oggetti particolari e idee regalo

ORO e ARGENTO
Via De Medici, 11/b
San Pellegrino Terme (BG)
Tel. 0345 21005 - 0345 247437
orologeria-punto-oro@virgilio.it

AGRITURISMO LA FRUSLINA

Agriturismo La Früslina
Frazione Santa Croce loc. Fruslina
San Pellegrino Terme (BG)
Agriturismo la Fruslina
Agriturismo la Fruslina
Email: aziendaagricolalafruslina@gmail.com
Cell. +39 379 1592220 - +39 349 6822967

via Spino al Brembo, 76
ZOGNO (Bg)
tel. 0345 94477
trattoriadacecca@gmail.com
chiuso LUNEDI' SERA

Trattoria DA CECCA

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

ELETTROSONZOGNI S.R.L.
TEL: + (39) 335-5700417
WEB: WWW.ELETTROSONZOGNI.IT

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
SONNENKRAFT
THE FUTURE OF ENERGY

Onoranze e pompe funebri - Addobbi
dal 1850
San Pellegrino Terme, Tel. 0345 21284
www.tassispierantonio.it
TASSIS PIERANTONIO

Domenica 28

per i più piccoli iscritti alla 10 ore

ASSOCIAZIONE SANTA TERESA DI CALCUTTA

LABORATORI SCUOLA MATERNA

dalle10:00 alle 12.30 e dalle 14:00 alle 19:00

TRUCCABIMBI e PALLONCINI

Croce Rossa Italiana
Comitato di Bergamo

Sincronia
www.sincronialab.it

YOGA NARRANTE

posizioni yoga attraverso letture animate
dai 6 ai 10 anni, dalle 15 alle 16
dai 3 ai 5 anni, dalle 16 alle 17

LUMACHINE ESPLORATRICI

percorso in natura tra gioco ed esperienze sensoriali
dai 6 ai 10 anni, dalle 17 alle 18

MINDFULNESS BAMBINI

tecniche di consapevolezza attraverso il corpo e il respiro
dai 6 ai 10 anni, dalle 18 alle 19

LABORATORIO LUDICO

con madrelingua Spagnola
dai 6 ai 10 anni ore 16:00

olos

YOGA BIMBI

ore 17:00

Sabato 27 e Domenica 28

GONFIABILI

Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'

Pollicino 2.0 ODV

La Pollicino 2.0 – ODV nasce a Novembre del 2016 con l'obiettivo di continuare e sviluppare quanto già realizzato dalla precedente POLLICINO ONLUS, e dal nome scelto già si comprende lo spirito innovativo e propositivo, come è noto infatti, il termine 2.0 significa evoluzione, modernità, sviluppo, progresso.

Concetti che gli aderenti hanno volontariamente voluto accostare alla disabilità (bambini, giovani, adulti), mondo al quale l'Organizzazione si rivolge.

L'associazione si prefigge attraverso la rimozione di ogni ostacolo, la piena inclusione ed integrazione sociale, in ogni ambito, dei soggetti diversamente abili, spaziando da eventi formativi (come la Comunicazione Aumentativa Alternativa), a progetti sportivi (come il Baskin), alla Pet e Musico Terapia, sino all'introduzione di tecniche di apprendimento innovative (come la Computer Game Terapy). L'obiettivo da raggiungere oggi, è quello di riuscire a dare un futuro libero e appagante quale riscatto del giovane diversamente abile nel suo quotidiano.

***Contatto Sede Operativa**: Via S. Carlo 32*
c/o Villa Speranza – S. Pellegrino Terme (BG),
con ricevimento previo appuntamento nei giorni di lunedì, mercoledì, venerdì e sabato

***Contatto mobile**: 338/3962202*

Sostieni l'associazione POLLICINO 2.0 ODV

E-mail: pollicino2.0odv@pec.it

Conto corrente bancario: IBAN IT 04 T088 6953 4500 0000 0012 296
intestato a : POLLICINO 2.0 – Organizzazione di Volontariato
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI MILANO
filiale di San Pellegrino Terme (BG)

5xMILLE CF 95228500161