

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
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



ITALIA CONI



Panathlon International

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



24[^]
EDIZIONE

SAN PELLEGRINO TERME (BG)

**Sabato e Domenica
25 e 26 Maggio 2024**

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

UFFICIO, SCUOLA E STAMPA

ZOGNO (BG) www.cartorlandini.com Tel. 0345 94292



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



hair studio Via San Carlo 25 - San Pellegrino Terme (BG)

0345.22640

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



BAR - CAFFETTERIA

VIA SAN CARLO 31
SAN PELLEGRINO TERME -BG-

INSTAGRAM_ CIVICO.31

vini
normanni



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



PROGRAMMA

Lun 8, Gio 11, Lun 15 e Lun 22 Aprile

Incontro con i ragazzi delle scuole elementari e medie
dell'Istituto Comprensivo Valle Serina - San Pellegrino Terme

Sabato 18 Maggio

2° Torneo benefico di Burraco (vedi spazio interno)

Martedì 21 Maggio

ore 20:45 Presentazione e incontro con
l'associazione **ConGiulia onlus**
presso l'oratorio di San Pellegrino Terme



Sabato 25 Maggio

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

Domenica 26 Maggio

ore 08:00 Apertura reception
ore 09:00 Inizio attività sportive
Per gli orari degli sport vedi la pagina "PRENOTAZIONI"
ore 09:50 Presentazione "ass. ConGiulia onlus"
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 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



www.zaniviaggi.it

ZANI VIAGGI

San Pellegrino Terme

0345/22160

Pedretti
autocenter



SAN PELLEGRINO TERME - Tel. 0345 21532

OFFICINA
GOMMISTA
ELETTRAUTO
CENTRO REVISIONI AUTO E MOTO
AUTOSALONE MULTIMARCA



LA FORNITURA PREMIATA DAL 1971

PRODUCIAMO 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

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**



GIOCO DEL MINIGOLF

via Belvedere, 2

GRATUITO PER TUTTI GLI ISCRITTI

DOMENICA DALLE 9:00 ALLE 16:00
FINO A 10 ANNI ACCOMPAGNATI DA UN ADULTO

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**



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

TRAINI SANTO

CENTRO REVISIONI

ELETTRAUTO

GOMMISTA

OFFICINA



MOTO

AUTO

CAMION

SAN PELLEGRINO TERME-0345.21578 **0345.20033

olos

incammino
COOPERATIVA SOCIALE

*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)

Seguici su:



Per informazioni: tel. 3939788579 - 3451140740

www.coopincammino.it segreteria@coopincammino.it

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

Les Magots
negozio di abbigliamento
via San Carlo N.7
SAN PELLEGRINO TERME



Caffetteria degli Artisti

Viale Papa Giovanni XXIII

San Pellegrino Terme BG

Cell. 389 274 4753 - caffetteria.artisti@libero.it



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, 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

SOSTENITORI

- Albani Paolo Tappezziere
- Albergo Ristorante Riposo
- Albergo Ristorante Centrale
- Amici di San Pellegrino
- Barbablù di Michele Boffelli
- Bonzi snc
- Cresci Bimbo articoli per la prima infanzia
- Da Paganì Antichi Sapori
- Dacci un Taglio parrucchiere
- Dany shoes
- Fiori Poma
- Gioielleria del Portico
- Grazia Parrucchieri
- La Bottega della Pizza
- Lavasecco Flavia Avogadro
- Luma Gioielli
- Studio termotecnico Avogadro Andrea
- Tabaccheria Luca Zanchi

RINGRAZIAMENTI

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



*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



Istituto Clinico Quarenghi Medicina del tuo territorio

A San Pellegrino Terme
esami diagnostici, visite e terapie



Ambulatori polispecialistici
con SSN o privatamente

Riabilitazione neurologica, ortopedica
cardiologica e respiratoria

Cure domiciliari e ricoveri sollievo



Istituto Clinico Quarenghi

via San Carlo 70, 24016 San Pellegrino Terme

www.clinicaquarenghi.it | info@clinicaquarenghi.it | 0345.2511

Sistema Sanitario Regione Lombardia



UN **TIROLESE Di-verso** dal 1976

Ristorante - Torrefazione

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

Tel. 0345/25611

ristorante_tirolese



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

Bigio

dal 1934
Biscotto
di San Pellegrino



di Ida Traini

anche PIANTE E FIORI

via S.Rocco, 5 - San Giovanni Bianco

Telefono 347 9714011



Via Belvedere, 2 - San Pellegrino Terme
per info e orari segui su Instagram
[minigolfspt](https://www.instagram.com/minigolfspt) o whatsapp 328 6150452



SAN PELLEGRINO TERME

TEL. 0345 22129



CHIUSO IL LUNEDÌ

VIA ALDO MORO N. 16
SAN PELLEGRINO TERME (BG)

Smile

344/3405508
 Bar SMILE
 Smile_sampe
 smilesampe@gmail.com



MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **23 Maggio**

☐ prima iscrizione ☐ ho già partecipato

Cognome _____

Nome _____

Nato il _____

a _____

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 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 (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 (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	Sport	Priorità
 Amache bimbi ore 15-16		Meditazione ore 9-10	
Amache ore 17-18		Mobility ore 18-19	
Arrampicata ore 10-18		Nordic walking ore 10-13 e 14-17	
Baskin ore 17-18		Nuoto libero ore 9-13	
Bocce ore 9-19		OneKor ore 12-13	
Calcetto a 5 ore 9-19		Pallacanestro ore 9-15 e 18-19	
Calisthenics ore 9-12 e 16-18		Pallavolo su acqua ore 9-19	
Camminata 5km ore 10		Petanque ore 9-19	
Canoa ore 10-13 e 14-17		Pilates ore 9-10	
Ciclismo ore 9		Rafting ore 9-13	
Clinicals Pilates ore 16-17 e 18-19		Rugby ore 14-16	
 Danza clas. e mod. ore 18-19		 Scacchi ore 15-17	
Danza del ventre ore 16-17		 Shiatsu ore 11-12 e 14-17	
E-bike ore 11-12 e 15-16		Slackline ore 9-13 e 14-19	
 Freepark ore 11-14 e 16-19		Social dance ore 13-14	
Ginbike ore 14-15 e 15-16		Step ore 11-12	
Ginnastica posturale ore 14-15		Super jump ore 17-18	
Ginnastica ritmica ore 15-17		Tai Chi Chuan ore 11-12 e 16-17	
Golf ore 9-19		Tennis ore 9-14 e 17-19	
Hydrobike ore 9-13		Tennis con istruttore ore 14-17	
I-tone ore 10-11		 Tennis tavolo ore 9-19	
Judo ore 13-16		Tiro con l'arco ore 10-12 e 13-18	
Kangoo jump * ore 15-16		Yoga Hatha ore 11-12	
Karate ore 9-19		 Yoga dinamico ore 8-9	
Massaggio sportivo ore 9-13 e 14-19		Zumba Fitness ore 16-17	

(*) Comunica il tuo numero di scarpe x Kangoo jump: _____

INFORMAZIONI SPORT IN BREVE

AMACHE BIMBI: (Vedi amache). Da 6 a 14 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 da ragazzi e da ragazze!). > 6 anni

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 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. < di 10 anni

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

FREEPARK (e BABY 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. Baby Freepark: Dai 3 ai 5 anni. Freepark dai 6 agli 11 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 bicicletta e caschetto obbligatorio

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. > 6 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

Segue... ➡

(segue)

REGOLAMENTI SPORT IN BREVE

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

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

MEDITAZIONE: Pratica di concentrazione della mente per il miglioramento delle condizioni psicofisiche. Porta 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

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. > 14 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

PETANQUE: Gioco delle bocce, di origine Provenzale, su ghiaia o su qualsiasi altro terreno irregolare. > 11 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

SCACCHI: Gioco tradizionale degli scacchi in simultanea. M.o Nicola Bresciani contro 20.

SHIATSU: Pratica manuale di origine giapponese che stimola le risorse vitali necessarie per il mantenimento della salute. > 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. > 6 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. > 14 anni.

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

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

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. Da 7 a 14 anni

TENNIS TAVOLO: Uno fra più comuni sport conosciuto meglio come ping pong. > 7 anni

TIRO CON L'ARCO: Tiro con l'arco di campagna su sagome di animali e su visuali con cerchi colorati. > 10 anni

YOGA DINAMICO: E' una pratica intensa durante la quale le posizioni della tradizione yogica si susseguono nel ritmo del respiro con fluidità come una danza. > 13 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. > 13 anni.

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

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



B-QUADRO
COMMERCIALISTASERVIZI

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



**dental
center**

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

Stefano Milesi
tel. 3484665940

ARTIGIANO CURNÌ

ORTOFRUTTA e FIORI di GALIZZI OSVALDO e SABRINA

Viale Papa Giovanni XXIII, 10 - SAN PELLEGRINO TERME

Cell. 348 2837625

ASSOCIAZIONI SPORTIVE E COLLABORATORI



San Pellegrino Terme



CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 12,00 Adulti

€ 8,00 Ragazzi nati dal 2011 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 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 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/info



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

Cartolibreria Articoli regalo Bigiotteria



LA MATITA

Dal 1984

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



FORMAGGIO TIPICO DI BRANZI

LA ROCCA

SteakHouse
PUB & RESTAURANT

larocca.steakhouse@gmail.com

Pranzo 12-14 da mercoledì a sabato

Cena 19-24 da martedì a domenica

TEL. 0345 21564

VIA SAN ROCCO, 5 - S.GIOVANNI BIANCO



Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande

24065 Lovere (BG)

tel. 035 960022 - fax 035 983534

www.taccolini.com



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 2011
Presentando il braccialetto dell'iscrizione alla 10 ore
per tutte le Domeniche di Giugno
dalle 14:30 alle 16:30

Alla loc. la Vetta, San Pellegrino Terme

IN COLLABORAZIONE CON **ASSOCIAZIONE OTER**
www.robietourism.com



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

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



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



Vaillant Service **plus**
CENTRO ASSISTENZA TECNICA UFFICIALE **COSTEC s.r.l.**
SAN PELLEGRINO TERME - 0345 23048



Francesco Guirri - Private Banker
UFFICIO DEI CONSULENTI FINANZIARI
L.go Belotti 5 - BERGAMO
T. 328 9520393

LA TAVERNA DELLA TARAGNA



Via Papa Giovanni XXIII, 3 - SAN PELLEGRINO TERME

TEL. 0345 22716 - CELL. 339 4565319



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

BISTRÒ STAZIONE TERME PIZZERIA

Piazza Granelli, San Pellegrino Terme tel. 379 2324129
www.stazionetermebistro.it



ESIBIZIONI SPORTIVE

Ore 10:00	Tai Chi Chuan
Ore 10:00	Shiatsu
Ore 14:00	Ginnastica ritmica
Ore 15:00	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
Ore 17:50	Hip Hop



SABATO 18 MAGGIO

A FAVORE DI

IN COLLABORAZIONE CON



2° TORNEO BENEFICO

BURRACO

3 turni Mitchell da 4 smazzate

Accreditamento ore 15:00

Inizio torneo ore 15:30

Iscrizione 15 euro a persona
con ricco e goloso buffet

per iscrizioni: Gianluca 349 7863584

PRESSO **incontra**

BAR DIDATTICO

PIAZZA S.FRANCESCO D'ASSISI - SAN PELLEGRINO TERME

DESTINAZIONE SOLE
AGENZIE VIAGGI

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

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 LUNEDÌ SERA

**Trattoria
DA CECCA**

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



ESTETICA TRUCCO PERMANENTE COSMETICI

Via San Carlo, 51 - San Pellegrino Terme

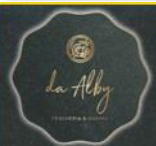
grimory.spt@gmail.com @grimoryspt

tel. 0345 1900463 Cell. 345 2779701


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
SOLARKRAFT
THE FUTURE OF ENERGY



Pescheria con cucina di mare

Cellulare: 338 8295846

Indirizzo: via S. Carlo, 76 - San Pellegrino Terme (BG)

E-mail: albychef@live.it

Instagram: @da.alby.pescheria.e.cucina



Onoranze e pompe funebri - Addobbi
dal 1850

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

TASSIS PIERANTONIO



Domenica 26

per i più piccoli iscritti alla 10 ore

LABORATORI SCUOLA MATERNA

alle 11:30 baby dance
dalle 14:00 laboratori manuali

ASSOCIAZIONE
SANTA TERESA DI CALCUTTA



Croce Rossa Italiana
Comitato di Bergamo

TRUCCABIMBI, PALLONCINI e BIMBAMBULANZA



BABY FREEPARK

presso parco **Grand Hotel**

per bambini dai 3 ai 5 anni

accesso allo spazio gioco

dalle 9 alle 12.30 e dalle 14 alle 18

TERRITORIO ATTIVO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E DI PROMOZIONE SOCIALE

STORIE E LABORATORI

per bambini dai 6 ai 10 anni

presso parco **Grand Hotel**



dalle 11:00 alle 12:00 laboratori con materiali naturali

dalle 14:00 alle 16:00 laboratori con materiali naturali

dalle 16:00 lettura di 2 storie con kamishibai

Sabato 25 e Domenica 26 GONFIABILI



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



L' "**Associazione conGiulia Onlus**", costituita dai genitori – **Antonio e Sara** – e da alcuni familiari e amici, è nata pochi mesi dopo la partenza di Giulia per il cielo, con l'**intento di dar forma ai progetti che lei aveva in cuore.**

I progetti dell'Associazione, rivolti in modo particolare ai giovani e ai bambini malati, sono di varia natura e coprono ambiti molto importanti, qui ne riportiamo alcuni:

Progetto "**Quasi a casa**" la cui finalità è quella di garantire ai giovani pazienti una forma di "**ospedalizzazione pre-domiciliare**" per quei bambini/pazienti che non hanno più bisogno di cure intensive tali da essere ospedalizzati, e che comunque si trovano in una fase dove necessitano ancora di cure e attenzioni giornaliere da parte degli operatori sanitari.

Progetto "**Muoviamoci insieme**" il cui **obiettivo** è di offrire un programma **riabilitativo personalizzato** volto alla prevenzione delle problematiche neuromotorie e ortopediche che i piccoli pazienti possono sviluppare in seguito alle terapie di cura e ai lunghi periodi di degenza a letto.

Progetto "**Medicina narrativa**". La narrazione in medicina pone attenzione alle storie di malattia che sempre accompagnano la persona malata, occuparsi della cura della patologia non deve infatti distogliere dal vissuto unico e personale di chi si trova a un certo punto della propria vita a fare i conti con una patologia.

Progetto "**Parole in gioco**". È un progetto di medicina narrativa dedicato ai giovani del reparto di oncologia pediatrica. La figura di riferimento è una pedagoga che con professionalità e competenza aiuta il bambino a recuperare una sua immagine che non sia solo l'essere "malato".

Progetto "**Scuola estiva in ospedale**", questo impegno nasce con l'obiettivo di permettere ai bambini e ai ragazzi malati di proseguire le attività didattiche anche durante il periodo estivo.

Borse di studio: ogni anno l' "**Associazione ConGiulia Onlus**" si impegna a sostenere il reparto con l'assegnazione di borse di studio per varie figure professionali necessarie al reparto.

Sostieni l'associazione ConGiulia onlus

E-mail: congiulia03@gmail.com

Conto corrente bancario:

IBAN IT 50 R 05387 11116 0000 4242 9495

5

xMILLE

CF 95195490164