

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

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETÀ

25[^]

EDIZIONE

Potrai mancare?



Provincia
di Bergamo



Comune di
San Pellegrino Terme



CONI



Comitato Provinciale
di Bergamo



Comunità Montana
Valle Brembana



Panathlon International



SAN PELLEGRINO TERME (BG)

**Sabato e Domenica
24 e 25 Maggio 2025**



Dott. Angelo Traini
Via S. Carlo, 7
SAN PELLEGRINO TERME (BG)
Tel. 0345 23259



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



h a i r s t u d i o Via San Carlo 25 - San Pellegrino Terme (BG)

☎ 0345.22640

f DFHairStudio

📷 df_hairstudio



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

E F F I C I E N Z A
E N E R G E T I C A



RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA
METODO ORIGINALE

**DIEN[®]
CHAN**

Associazione DIEN CHAN - Bui Quoc Chau Italia
Riflessologa Master Piera Sala
tel. 335 6827700
info@riflessologiadienchan.it
www.riflessologiadienchan.it

**vini
normanni**



di Baroni Gloria

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



PROGRAMMA

29 Aprile

Incontro con i ragazzi delle scuole elementari e medie di San Pellegrino Terme e Santa Croce

Sabato 24 Maggio

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

ore 16:00 Apertura gonfiabili

ore 16:00 Festeggiamenti sportivi per il 70° anno associativo AVIS San Pellegrino Terme



ore 16.30 Teatro dei Burattini
"Amor batte Miseria"

Spettacolo per tutti presso il piazzale Dante
(in caso di pioggia presso la palestra Belotti)



Domenica 25 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 "Associazione A.O.B."

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'interno della 10 ore, consultate i riquadri simili a questo con l'icona blu in alto a sinistra.

Per tutta la durata della manifestazione funzioneranno: servizio informazioni, reception, 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

Francesco Guirri - Private Banker
UFFICIO DEI CONSULENTI FINANZIARI

mediolanum
PRIVATE BANKING

L.go Belotti 5 - BERGAMO
T. 328 9520393

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)



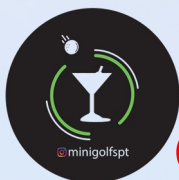
Alla **10 ORE DI SPORT e SOLIDARIETA'**

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 FisiOlos Solumar Reformer



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

incammino
COOPERATIVA SOCIALE

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

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

Seguici su:  

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 IN SINTESI

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

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
- Dacci un Taglio parrucchiere
- Dany shoes
- Fiori Poma
- Gioielleria del Portico
- Grazia Parrucchieri
- La Bottega della Pizza
- Lavasecco Flavia Avogadro
- Luma Gioielli
- 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



*ecco una semplice
ma utile iniziativa*

a favore di mamme e papà e dei loro bimbi:

**BABY
PIT-STOP**

patrocinio **unicef** 

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



Rafting

ALTA VALLE

Arrampicata

SOTTOCORNA

Slack line
Tai chi chuan
Calisthenics
Freepark

PERNAZZARO

Mobility
Kangoo jump
Ginnastica postur.
I-Tone
OneKor
Pilates
Social dance
Step
Super Jump
Zumba Fitness

E-bike
Ginbike

Orienteering

Tennis
Tennis con istr.

Softair police

Petanque

Metodo
snoezelen

Danza classica e moderna
Massaggio sportivo
Ginnastica ritmica

Massaggio
Vietnamita



Canoa

Karate
Judo
Scacchi
Tennis tavolo
Golf

Scherma storica
Spazio circo
Trekking con Joelette
Camminata

percorso

Rugby
Calcetto
Pallavolo su acqua
Sci fondo / Biathlon



Gonfiabili



CHIESA

Pallacanestro
Baskin
Bocce

Amache
Amache bimbi
Clinical pilates
Danza del ventre
Pilates Matwork
Pilates Reformer
Tai chi Posturale
Vinyasa Yoga



Hydrobike
Nuoto libero

PREGALLENO

RUSPINO

per BERGAMO

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 | 0345.25111

Sistema Sanitario



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](#) o whatsapp 328 6150452



SAN PELLEGRINO TERME

TEL. 0345 22129



SAN PELLEGRINO TERME

Viale Giovanni XXII, 47





MODULO ISCRIZIONE



Da compilare e consegnare con relativa quota presso i punti di raccolta entro il **22 Maggio**

☐ prima iscrizione ☐ ho già partecipato

Cognome _____

Nome _____

Nato a _____

il _____

Città residenza _____

Cellulare _____

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

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

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

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

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

LIBERATORIA LEGALE

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

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

Data _____

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

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

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

Nome e cognome del genitore o tutore _____



PRENOTAZIONE SPORT

Indica in ordine numerico la priorità delle attività a cui vorresti partecipare (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	Sport	Priorità
Amache ore 10-11 e 17-18		Nuoto libero ore 9-13	
Amache bimbi ore 16-17		OneKor ore 16-17	
Arrampicata ore 10-18		Orienteering  ore 9-12 e 13-19	
Baskin ore 17-18		Pallacanestro ore 9-16 e 18-19	
Bocce ore 9-19		Pallavolo su acqua ore 9-19	
Calcetto a 5 ore 9-19		Petanque ore 9-19	
Calisthenics ore 10-12 e 15-18		Pilates ore 9-10	
Camminata 5km ore 10		Pilates Matwork  ore 15-16	
Canoa ore 10-13 e 14-17		Pilates Reformer  ore 10,11,14,16,17	
Clinicals Pilates ore 11-12		Rafting ore 9-19	
Danza clas. e mod. ore 18-19		Rugby ore 14-16	
Danza del ventre ore 16-17		Scacchi ore 15	
E-bike ore 11-12 e 15-16		Scherma storica  ore 9-13 e 14-19	
Freepark ore 11,14,16,18		Sci fondo / Biathlon *  ore 9-13 e 14-19	
Ginbike ore 14-15 e 15-16		Slackline ore 9-13 e 14-19	
Ginnastica posturale ore 14-15		Social dance ore 15-16	
Ginnastica ritmica ore 15-17		Softair police  ore 9-19	
Golf ore 9-19		Spazio circo  ore 15-18	
Hydrobike ore 10-13		Step ore 11-12	
I-tone ore 10-11		Super jump ore 17-18	
Judo ore 13-16		Tai Chi Chuan ore 11-12 e 16-17	
Kangoo jump * ore 13-14		Tai Chi Posturale  ore 15-16	
Karate ore 9-19		Tennis ore 9-14 e 17-19	
Massaggio sportivo ore 9-13 e 14-19		Tennis con istruttore ore 14-17	
Massaggio Vietnamita  ore 9-13 e 14-19		Tennis tavolo ore 9-19	
Metodo snoezelen  ore 14-19		Trekking con Joelette  ore 9-13 e 14-19	
Mobility ore 18-19		Vinyasa Yoga  ore 10-11	
		Zumba Fitness ore 12-13	

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

AMACHE: è una disciplina in sospensione che rivitalizza la colonna vertebrale, rilascia le tensioni articolari, legamentose e muscolari. > 11 anni.

AMACHE BIMBI: (Vedi amache). Da 6 a 10 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. > 8 anni

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

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. > 11 anni

DANZA CLASSICA e MODERNA: danza accademica basata su regole corporee ed estetiche, sviluppa la coordinazione dei movimenti, migliora l'equilibrio, rafforza la muscolatura e flessibilità. Educa ad un corretto portamento ed ad un controllo costante del proprio corpo. < di 10 anni

DANZA DEL VENTRE: Danza ad approccio olistico dove si pone particolare attenzione all'individuo nella sua interezza fisica, psicologica, energetica. > 11 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. > 6 anni

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.

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

MASSAGGIO VIETNAMITA: è un metodo alternativo e complementare per prendersi cura della propria salute. È accessibile a tutti, anche ai bambini. È praticabile ovunque, in qualsiasi momento, per risolvere o prevenire i disagi più comuni e non solo. Vieni a scoprire come è cosa puoi fare tu per te stesso. Ti aspettiamo!

METODO SNOEZELEN: strumento molto efficace per favorire l'apprendimento multisensoriale e l'inclusione indicato per bambini, ragazzi e adulti. Sia quelli con sviluppo tipico, sia quelli con difficoltà di apprendimento.

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.

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.

ORIENTEERING: Lo scopo principale di questo sport è quello di completare un percorso nel quale sono presenti un determinato numero di punti di controllo, chiamati lanterne, alle quali ognuno testimonia il suo passaggio. Il percorso deve essere effettuato correttamente e nel minor tempo possibile da ogni atleta, il quale può scegliere liberamente come raggiungere le diverse lanterne: non c'è infatti un percorso prestabilito dal tracciatore.

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.

PILATES MATWORK: Favorisce la consapevolezza del respiro e l'allineamento vertebrale, tonificando e rinforzando le catene muscolari, per un'armonia nei movimenti. > 11 anni

PILATES REFORMER: Lo scopo del Reformer è quello di fornire supporto e feedback al corpo, ridurre il rischio di infortuni, proteggere la schiena e migliorare la postura. Riduzione della pressione articolare, del peso e miglioramento dell'equilibrio, dell'armonia e della stabilità del corpo. > 11 anni

RAFTING: Breve esperienza in fiume ideale per prendere confidenza con i rudimenti di questo sport. Tratto da definire il giorno stesso in base al livello del fiume. > 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.

SCHERMA STORICA: è uno studio dei gesti antichi, basandosi su trattati storici, cercando di ricostruire l'arte marziale europea. > 16 anni

SCI DI FONDO / BIATHLON: Proverai il classico sport del biathlon su pista sintetica su un breve circuito ad anello e postazione di tiro con carabina al laser. Troverai a disposizione sci e scarpe. Comunica il tuo numero che deve essere compreso fra 32 e 49. > 6 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, ideate per tutte le età. Balla con noi le hits del momento. > 10 anni

SOFTAIR POLICE: Emulazione forze speciali di polizia. Esplora le tue capacità di difesa personale, sviluppa il fisico, lavora in team e affina abilità al tiro. Il gioco unito allo sport per allenare corpo e mente all'unisono. Provare per credere. > 14 anni

SPAZIO CIRCO: mettersi alla prova sperimentando equilibrismo, giocoleria e motricità fine con utilizzo di attrezzi. > 6 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.

TAI CHI POSTURALE: Sviluppo della consapevolezza di sé e della propria corporeità e un pieno benessere psico-fisico. Riequilibrio muscolo/scheletrico e cardio/circolatorio. > 11 anni

TENNIS: classico gioco del tennis per singoli o coppie in campo coperto e sintetico. Porta la tua attrezzatura. > 8 anni

TENNIS CON ISTRUTTORE: approccio al gioco del tennis dedicato ai ragazzi che vogliono provare questo sport con l'aiuto di un istruttore. Possibilmente porta la tua attrezzatura. Da 7 a 14 anni

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

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

VINYASA YOGA: La pratica di questa attività rende il corpo più elastico e favorisce la tonificazione dei muscoli grazie ad esercizi fluidi che permettono di entrare in contatto con i propri limiti. > 11 anni

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

ESIBIZIONI SPORTIVE



Ore 10:00	Tai Chi Chuan
Ore 14:00	Ginnastica ritmica
Ore 14:30	Calisthenics
Ore 15:00	Tai Chi Chuan
Ore 15:50	Country dance
Ore 16:00	Baskin
Ore 16:50	Social dance
Ore 17:00	Danza classica
Ore 17:50	Hip Hop

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



Studio Termotecnico
Andrea Per. Ind. Avogadro

PROGETTAZIONE IMPIANTI E CONSULENZE ENERGETICHE

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
COMMERCIALISTI&REVISORI

Brembate (Bg) Via delle Attività 12/A

Tel. 02 90964224 - info@studiobg.it

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

Tel. 02 9094897 - vaprio@studiobg.it

San Pellegrino Terme (Bg) Via Papa Giovanni XXIII 7

Tel. 0345 23400 - sanpellegrino@studiobg.it



Via Mazzini, 1
ZOGNO (BG)

tel. 0345.91779



lineasport

abbigliamento • articoli sportivi

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



Posatura di pavimenti e parquet

Lavori di falegnameria e muratura

Riparazioni veloci

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





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



Viale Papa Giovanni XXIII, 33

SAN PELLEGRINO TERME

Briefing CAFÈ di Milson  briefingcafe@gmail.com



Servizi funebri Bianchini

SAN PELLEGRINO TERME
VIA DE' MEDICI, 26
TEL. 333 4095594



ODONTODENT SRL
C.D.V.B.

AMBULATORIO ODONTOIATRICO
MONOSPECIALISTICO

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

Cartolibreria Articoli regalo Bigiotteria



LA MATITA

Dal 1984

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



FORMAGGIO TIPICO DI BRANZI



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

Import birra Selezione vini
Ingrosso bevande



24065 Lovere (BG)
tel. 035 960022 - fax 035 983534
www.taccolini.com

CONTRIBUTI

Per partecipare, contributo libero a partire da:

€ 12,00 Adulti

€ 8,00 Ragazzi nati dal 2012 in poi

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

Le quote d'iscrizione non saranno rimborsate

PER INFORMAZIONI

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

Cell: 335 6180025

PUNTO DI RACCOLTA ISCRIZIONI

Cartolibreria LA MATITA

Via San Carlo, 5 - San Pellegrino Terme

REGOLAMENTO GENERALE

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



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



ISACCHI ASSICURAZIONI

ORIZZONTE ASSICURAZIONI s.n.c. di Isacchi
Via Sigismondi 37/a Villa d'Almè (BG)
035.541717 / info@isacchiassicurazioni.it

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



Panificio *Sapore*
di Pane

San Pellegrino Terme
tel. 0345.22211



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

Rega casa
agenzia immobiliare



Regazzoni
studio tecnico

www.regacasa.it

www.studioregazzoni.it

San Pellegrino Terme - via Aldo Moro, 26

BISTRÒ **STAZIONE** PIZZERIA
TERME

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



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 2012
Presentando il braccialetto dell'iscrizione alla 10 ore
per tutte le Domeniche fino al 30 Settembre
dalle 14:30 alle 16:30

Alla località la Vetta, San Pellegrino Terme

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

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)

Email: aziendaagricolalafruslina@gmail.com

Cell. +39 379 1592220 - +39 349 6822967



Agriturismo la Fruslina



Agriturismo la Fruslina

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

Trattoria
DA CECCA

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

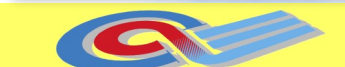


ESTETICA TRUCCO PERMANENTE COSMETICI

Via San Carlo, 51 - San Pellegrino Terme

grimory.spt@gmail.com @grimoryspt

tel. 0345 1900463 Cell. 345 2779701



conti valentino

IMPIANTI SOLARI TERMICI

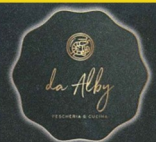
Servizio montaggio Collettori - Consulenza in cantiere

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 Funebri - Casa Funeraria

TASSIS PIERANTONIO

San Pellegrino Terme, via Monte Zucco, 37

Tel. 0345 21284 Cell. 3356469424



Domenica 25

per i più piccoli iscritti alla 10 ore

LABORATORI SCUOLA MATERNA

alle 11:30 baby dance
dalle 14:00 laboratori manuali
alle 15:30 baby dance

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 24 e Domenica 25 GONFIABILI



Il tuo sostegno iscrivendoti alla

10 ORE di SPORT e SOLIDARIETA'



ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA o.d.v.

A.O.B. è un'organizzazione di volontariato che nasce nel 1999 con lo scopo di sostenere i malati oncologici e le loro famiglie in cura all'Ospedale di Bergamo. Nel tempo l'Associazione è cresciuta ed è diventata un punto di riferimento non solo per il reparto di oncologia dell'O-

spedale Papa Giovanni XXIII ma, più recentemente, anche per quello della **Casa di Cura San Francesco** e dell'**Ospedale Civile di San Giovanni Bianco**.

A.O.B. è impegnata con i suoi **VOLONTARI** in servizi come accoglienza, trasporto e parrucche; sostiene **SERVIZI SPECIALISTICI** come il supporto psicologico, l'ambulatorio nutrizionale e l'assistente sociale; finanzia l'acquisto di **STRUMENTAZIONE INNOVATIVA** per aiutare il personale sanitario in screening, esami e cure specifiche.

Oggi l'Associazione è attiva anche presso l'Ospedale di San Giovanni Bianco: nel 2023 il **Dr. Domenico Giupponi**, già consigliere dell'associazione, ha promosso l'estensione delle **attività A.O.B. anche in Valle Brembana**. Grazie alla recente apertura del **punto di Oncologia Medica presso l'Ospedale di San Giovanni Bianco**, i pazienti della Valle possono così ricevere le cure un po' più vicino a casa, evitando i disagi del traffico per raggiungere Bergamo.

L'attività dell'equipe medica è coordinata dal Direttore di Medicina Dr. Mario Tramontini e dalla Responsabile del Day Hospital Oncologico, Dr.ssa Caterina Messina. Oltre alla cura ospedaliera, il supporto prosegue nelle fasi successive della malattia, attraverso l'Assistenza Domiciliare Integrata (A.D.I.) e l'Hospice. **A San Giovanni Bianco**, dove oggi operano circa **20 volontari A.O.B.**, nonostante l'attività sia iniziata da pochi mesi, l'associazione ha già raggiunto risultati significativi, tra cui l'**acquisto di un'auto** per il trasporto dei pazienti, l'**installazione di un condizionatore d'aria** per il Day Hospital per alleviare il caldo estivo e l'acquisto di un ecografo per il monitoraggio della malattia. A breve arriveranno anche **due poltrone** per la somministrazione della chemioterapia.

Purtroppo, il **Dr. Domenico Giupponi** ha potuto vedere solo l'inizio di questo percorso, poiché ci ha lasciati troppo presto. In sua memoria, familiari, volontari e amici si impegnano a **portare avanti il suo prezioso lavoro**, continuando a offrire aiuto e speranza a chi ne ha bisogno.



Scopri come far parte anche tu della squadra A.O.B. su www.aobonlus.it

È possibile:

- Erogare **donazioni**
(Intesa San Paolo - Sede di Bergamo: IT 49 K 03069 111661 00000008703)
- Diventare **soci** (v. modalità sul sito)
- Destinare il **5x1000** (codice fiscale 95107360166)



Per informazioni scrivere a info@aobonlus.it