

CENTRI

per il trattamento del tabagismo
dei disturbi alimentari, dell'obesità
e gruppi di cammino



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Indice



Centri per il trattamento del
TABAGISMO

pag.
06



Centri per il trattamento del
**DISTURBI
ALIMENTARI**

pag.
16



Centri per il trattamento dell'
OBESITÀ

pag.
18



Gruppi di
CAMMINO

pag.
28

Nel dicembre 2017 la Commissione Europea ha diffuso un Report¹ redatto dall'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OECD) di concerto con l'Osservatorio Europeo sui Sistemi e le Politiche di Salute che esamina, riferiti al 2015, i profili di salute dei 28 paesi dell'Unione ed i determinanti di salute connessi, compresi i fattori di rischio comportamentali. La sessione dedicata all'Italia fa rilevare un allungamento dell'aspettativa di vita alla nascita buono nel nostro paese, accompagnato tuttavia ad una qualità di vita minore rispetto al complesso del contesto europeo.

Considerando le cause di morte si evidenziava come in Italia il 70% delle donne ed il 74% degli uomini morissero per patologie cardiovascolari, tumori e patologie respiratorie.

Lo sviluppo di queste patologie croniche è collegato a diversi fattori, alcuni dei quali sono congeniti, legati ad una predisposizione genetica o all'età, altri, modificabili, sono collegati al contesto socioeconomico, culturale ed ambientale nonché a stili di vita individuali, quali scorretta alimentazione, sedentarietà ed abitudine tabagica che portano ad ipertensione, glicemia elevata, sovrappeso, obesità, aumento di grassi nel sangue esitanti nel manifestarsi di patologie croniche cardiovascolari e del sistema respiratorio, diabete, forme tumorali.

Gli operatori sanitari e sociosanitari, nello svolgimento delle loro attività quotidiane, sono chiamati a svolgere l'importante funzione di ascolto ed orientamento delle persone che con essi interagiscono rispetto a stili di vita che possono rappresentare un rischio di condurre

a situazioni predisponenti il manifestarsi delle patologie croniche non trasmissibili.

Questo opuscolo racchiude un censimento dei Gruppi di Cammino attivi nei Comuni del territorio dell'ATS di Brescia, dei Centri per il trattamento dell'obesità delle strutture pubbliche e private accreditate presenti sullo stesso territorio e dei Centri per il Trattamento del Tabagismo per cui si è fatto riferimento, aggiornandolo, a quanto riportato dall'Istituto Superiore di Sanità.

L'auspicio è che l'opuscolo, che verrà costantemente aggiornato, possa rappresentare uno strumento utile a tutti coloro che, a vario titolo, possono contribuire alla diffusione di comportamenti favorevoli alla promozione della salute ed al benessere della popolazione.

Carmelo Scarcella
Direttore Generale ATS di Brescia



Centri per il trattamento del

TABAGISMO



**BRESCIA
LENO
ORZINUOVI
ROVATO
SALÒ
SAREZZO**



**ASST SPEDALI CIVILI
CENTRO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO**

BRESCIA Via Gheda, 4

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale medico e psicologica
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale
	Psicoterapia individuale
	Psicoterapia di gruppo
COME ACCEDERE	Prenotare telefonando ai numeri 030/3333520 - 030/3333542 Dietro prescrizione del Medico di Medicina Generale riportante la dicitura "Visita medico-tossicologica e colloquio psicologico per tabagismo"
QUANDO ACCEDERE	Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 16.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 51,00 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 51,00 per il ciclo di 6 colloqui psicologici individuali 3) € 51,00 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo



**ASST SPEDALI CIVILI
AMBULATORIO PER LA DISASSUEFAZIONE DAL FUMO DI TABACCO**

BRESCIA Via Marconi, 26

COSA OFFRE	Valutazione funzionale con spirometria
	Dosaggio monossido di carbonio su esalato e saturimetria
	Terapia farmacologica
	Counselling individuale ad ogni visita
COME ACCEDERE	Contattare telefonicamente il CUP al numero 030/224466 o accedere direttamente agli sportelli del poliambulatorio dalle ore 08.00 alle ore 16.00 dal lunedì al venerdì. È necessario presentarsi con la prescrizione del Medico di Medicina Generale o dello specialista su impegnativa del Servizio Sanitario Nazionale.
QUANDO ACCEDERE	Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 08.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 28,50 per la prima visita 2) € 22,40 per le visite di controllo



LILT – Sezione di Brescia
CENTRO ANTIFUMO

BRESCIA via Galileo Galilei, 20

COSA OFFRE	Valutazione clinico-funzionale: valutazione psicologica, valutazione dipendenza
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Psicoterapia individuale
	Terapia di gruppo
COME ACCEDERE	Senza prescrizione medica previo appuntamento telefonando dal lunedì al venerdì ore 8.30 – 12.00 al n. 030/3775471 oppure presentandosi al Servizio il giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 o inviando una e.mail a: info@legatumoribs.it
QUANDO ACCEDERE	Il giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00. La terapia di gruppo si svolge in orario serale
COSTO	Pagamento della quota associativa



**ASST GARDA
CENTRO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO**

LENO Piazza Donatori di Sangue, 1

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale che comprende anamnesi patologica, esame obiettivo, terapie attuali, valutazione psicologica
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale all'ingresso
	Colloqui psicologici individuali
	Terapia di gruppo
	Esame del monossido di carbonio
COME ACCEDERE	Fissare l'appuntamento telefonando al numero 030/9116451
QUANDO ACCEDERE	Dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle ore 16.30
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 61,50 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 66,00 per il ciclo di 8 colloqui psicologici individuali 3) € 55,50 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo

**ASST FRANCIACORTA
AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO****ORZINUOVI** Via Marconi, 27

COSA OFFRE	Visita medica e colloquio clinico psicologico per la valutazione diagnostica
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale infermieristico di accoglienza
	Colloqui individuali
	Terapia di gruppo
COME ACCEDERE	Fissare appuntamento telefonando al numero 030/7007698 e presentarsi con prescrizione medica.
QUANDO ACCEDERE	Dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle ore 16.00. Se necessario è possibile concordare con gli operatori altri orari
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 51,00 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 51,00 per il ciclo di 8 colloqui psicologici individuali 3) € 51,00 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo



**ASST FRANCIACORTA
AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO**

ROVATO Viale Lombardia, 31/A

COSA OFFRE	Valutazione diagnostica attraverso visita medica e colloquio clinico psicologico
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Terapia di gruppo
COME ACCEDERE	Fissare appuntamento telefonando al numero 030/7007245 e presentarsi con prescrizione medica.
QUANDO ACCEDERE	Dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle ore 16.00. Se necessario è possibile concordare con gli operatori altri orari
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 51,00 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 51,00 per il ciclo di 8 colloqui psicologici individuali 3) € 51,00 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo



ASST GARDA
CENTRO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO

SALÒ Loc. Compoverde - Via Umberto I, 1

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale che comprende anamnesi patologica, esame obiettivo, terapie attuali, valutazione psicologica
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale all'ingresso
	Colloqui psicologici individuali
	Terapia di gruppo
	Esame del monossido di carbonio
COME ACCEDERE	Fissare appuntamento telefonando al numero 030/9116780
QUANDO ACCEDERE	Dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 15.30.
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 61,50 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 66,00 per il ciclo di 8 colloqui psicologici individuali 3) € 55,50 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo



**ASST SPEDALI CIVILI
CENTRO PER IL TRATTAMENTO DEL TABAGISMO**

SAREZZO Piazzale Europa, 16

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale medico e psicologica
	Terapia farmacologica previa valutazione medica
	Counselling individuale
	Psicoterapia individuale
	Psicoterapia di gruppo
COME ACCEDERE	Prenotare telefonando al numero 030/8915260 Presentarsi con la prescrizione del Medico di Medicina Generale riportante la dicitura "Visita medico-tossicologica e colloquio psicologico per tabagismo"
QUANDO ACCEDERE	Lunedì, Martedì e Giovedì dalle ore 08.00 alle ore 15.00. Mercoledì dalle ore 08.00 alle ore 18.00. Venerdì dalle ore 08.00 alle ore 13.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 51,00 per la prima visita medica e la valutazione psicologica 2) € 51,00 per il ciclo di 8 colloqui psicologici individuali 3) € 51,00 per il ciclo di 8 sedute di psicoterapia di gruppo





Centri per il trattamento dei

DISTURBI ALIMENTARI





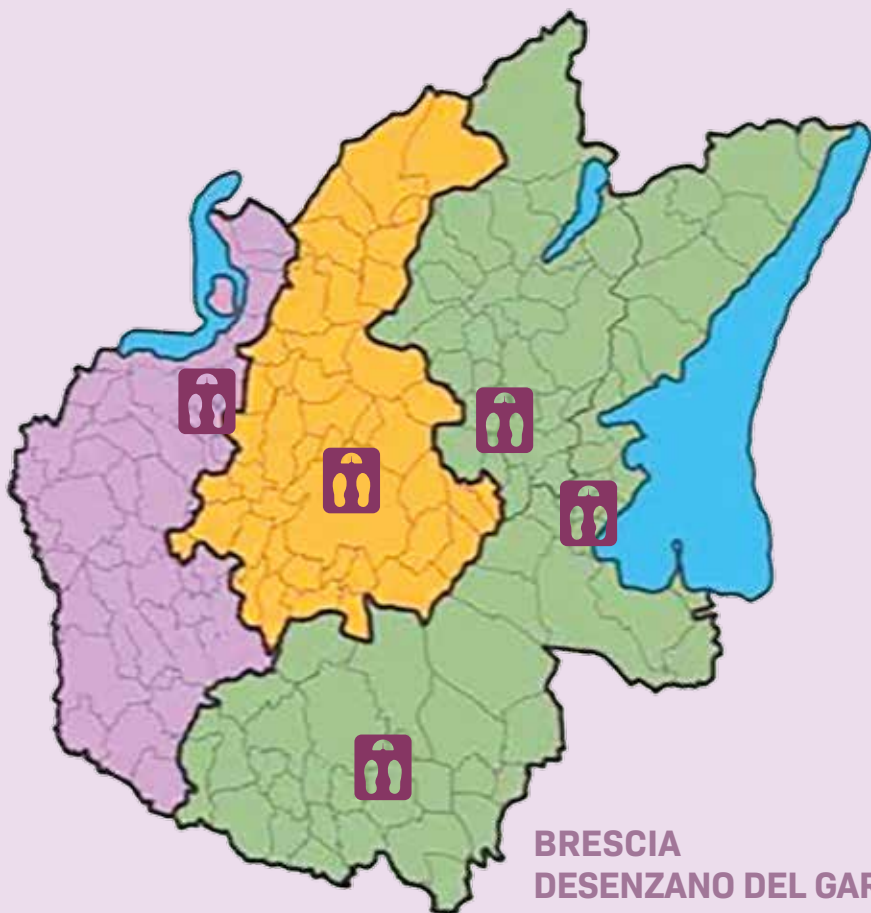
**CENTRO PILOTA REGIONALE
PER I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

GUSSAGO Piazzale Richiedei

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale multidisciplinare
	Terapia farmacologica
	Counselling individuale quindicinale
	Colloqui individuali bisettimanali
	Terapia di gruppo bisettimanale
	Gruppi psicoeducazionali genitori
	Gruppi informativi
COME ACCEDERE	Fissare l'appuntamento telefonando al numero 030/2528555 dalle ore 09.30 alle ore 11.30 e dalle ore 14.30 alle ore 15.30 Presentarsi con prescrizione medica
QUANDO ACCEDERE	Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 08.30 alle ore 16.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. € 28,50 per la prima visita



Centri per il trattamento dell' **OBESITÀ**



**BRESCIA
DESENZANO DEL GARDA
GAVARDO
MANERBIO
OME**



**ASST SPEDALI CIVILI - POLO OSPEDALIERO
MEDICINA A INDIRIZZO ENDOCRINO METABOLICO**

BRESCIA Piazzale Spedali Civili, 1

COSA OFFRE	Prima visita per inquadramento clinico e dietologico
	Visite di follow up per la verifica del risultato dell'intervento e il consolidamento motivazionale
COME ACCEDERE	Dietro prescrizione del Medico di Medicina Generale mediante prenotazione alla segreteria del Reparto al numero 030/3995251
QUANDO ACCEDERE	Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 17.00 per le prime visite
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 28,50 per la prima visita 2) € 22,40 per le visite di controllo



**ASST SPEDALI CIVILI - POLO OSPEDALIERO
SERVIZIO DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA**

BRESCIA Piazzale Spedali Civili, 1

COSA OFFRE	Valutazione clinico anamnestica con reperimento di misurazioni antropometriche
	Terapia farmacologica
	Counselling dietistico individuale
	Colloqui e visite mediche individuali
	Counselling dietistico per obesità infantile
COME ACCEDERE	Prenotare tramite il CUP telefonando al numero 030/224466 se si accede al servizio con il Sistema Sanitario Nazionale oppure telefonando al numero 030/3995617 se si accede in regime di libera professione. Per coloro che accedono al servizio con il Sistema Sanitario Nazionale è necessaria la prescrizione medica
QUANDO ACCEDERE	Visite mediche Martedì e Mercoledì dalle ore 13.30 alle ore 15.30
	Counselling dietistico per obesità in età adulta Lunedì dalle ore 14.00 alle ore 16.30 Mercoledì, Giovedì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 12.30
	Counselling dietistico per obesità in età infantile Martedì dalle ore 09.00 alle ore 12.30 Mercoledì e Giovedì dalle ore 14.00 alle ore 16.30
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 28,50 per la prima visita 2) € 22,40 per la visita di controllo

**ASST SPEDALI CIVILI - POLO OSPEDALIERO
CHIRURGIA GENERALE 3****BRESCIA Piazzale Spedali Civili, 1**

COSA OFFRE	Valutazione ambulatoriale con gli specialisti coinvolti nella gestione del paziente con obesità patologica nel rispetto dei criteri di indicazione per trattamento chirurgico accettati dalla comunità scientifica internazionale
	Colloqui individuali
	Proposta ai pazienti di una terapia chirurgica individualizzata
	Esecuzione di interventi di chirurgia bariatrica
COME ACCEDERE	Prenotare tramite il CUP telefonando al numero 030/224466 se si accede al servizio con il Sistema Sanitario Nazionale oppure telefonando al numero 030/3995617 se si accede in regime di libera professione. Per coloro che accedono al servizio con il Sistema Sanitario Nazionale è necessaria la prescrizione medica
QUANDO ACCEDERE	Mercoledì dalle ore 14.30 alle ore 15.30 per chi accede utilizzando il SSN mentre per coloro che usufruiscono delle prestazioni in libera professione l'accesso viene concordato con il chirurgo.
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 28,50 per la prima visita 2) € 22,40 per la visita di controllo



ISTITUTO CLINICO S. ANNA
CHIRURGIA GENERALE

BRESCIA Via del Franzone, 31

COSA OFFRE	Valutazione internista, visita chirurgica, visita psicologica ed eventuali altri approfondimento clinico/diagnostici a seconda del quadro clinico
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
COME ACCEDERE	Chirurgia dell'obesità
	È possibile accedere al servizio sia usufruendo delle prestazioni del Servizio Sanitario Nazionale sia in libera professione. Telefonare al CUP al numero 030/3153000 Nel caso di accesso tramite il Servizio Sanitario Nazionale presentarsi muniti di prescrizione medica.
QUANDO ACCEDERE	Mercoledì dalle ore 13.30 alle ore 15.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto pari a € 28,50

**FONDAZIONE POLIAMBULANZA
UNITÀ CHIRURGIA BARIATRICA E METABOLICA****BRESCIA** via Bissolati, 57

COSA OFFRE	Valutazione psicologica di idoneità ad intervento tramite colloquio psicologico clinico e somministrazione di test
	Consulenza psichiatrica, se necessaria
	Consulenza pre-operatoria e post-operatoria per supporto psicologico
	Chirurgia bariatrica e post-bariatrica
	Terapia nutrizionistica
COME ACCEDERE	Prenotare telefonando al CUP aziendale al numero 030/3514040. L'accesso può avvenire tramite il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) o in libera professione. Nel primo caso è necessaria la prescrizione del Medico di Medicina Generale
QUANDO ACCEDERE	Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 17.00 per le prime visite
COSTO	Dietro pagamento del ticket se dovuto. 1) € 28,50 per la prima visita con il SSN 2) € 22,40 per la visita di controllo con il SSN 3) Da € 70,00 a € 150,00 in libera professione



**ASST DEL GARDA - POLO OSPEDALIERO
AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ GRAVE**

DESENZANO DEL GARDA Loc. Montecroce

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale sia in fase pre-operatoria sia in fase di follow-up post operatorio
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Colloqui psicologici individuali
	Terapia di gruppo
	Esecuzione di interventi bariatrici
COME ACCEDERE	L'accesso può avvenire sia tramite il Servizio Sanitario Nazionale (con prescrizione medica) telefonando al numero 800/638638 (da rete fissa) oppure 02/999599 (da rete mobile) sia in libera professione telefonando al numero 030/9037225
QUANDO ACCEDERE	Mercoledì dalle ore 08.30 alle ore 13.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 49,80 per la prima visita 2) € 22,40 per la visita di controllo

**ASST DEL GARDA - POLO OSPEDALIERO
AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ GRAVE****GAVARDO Via Andrea Gosa, 74**

COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale sia in fase pre-operatoria sia in fase di follow-up post operatorio
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Colloqui psicologici individuali
	Terapia di gruppo
	Programmazione di interventi bariatrici
COME ACCEDERE	L'accesso può avvenire sia tramite il Servizio Sanitario Nazionale (con prescrizione medica) telefonando al numero 800/638638 (da rete fissa) oppure 02/999599 (da rete mobile) sia in libera professione telefonando al numero 030/9037225
QUANDO ACCEDERE	Venerdì dalle ore 14.00 alle ore 16.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 49,80 per la prima visita 2) € 22,40 per la visita di controllo



**ASST DEL GARDA - POLO OSPEDALIERO
AMBULATORIO PER IL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ GRAVE**

MANERBIO Via Lungomella Valsecchi

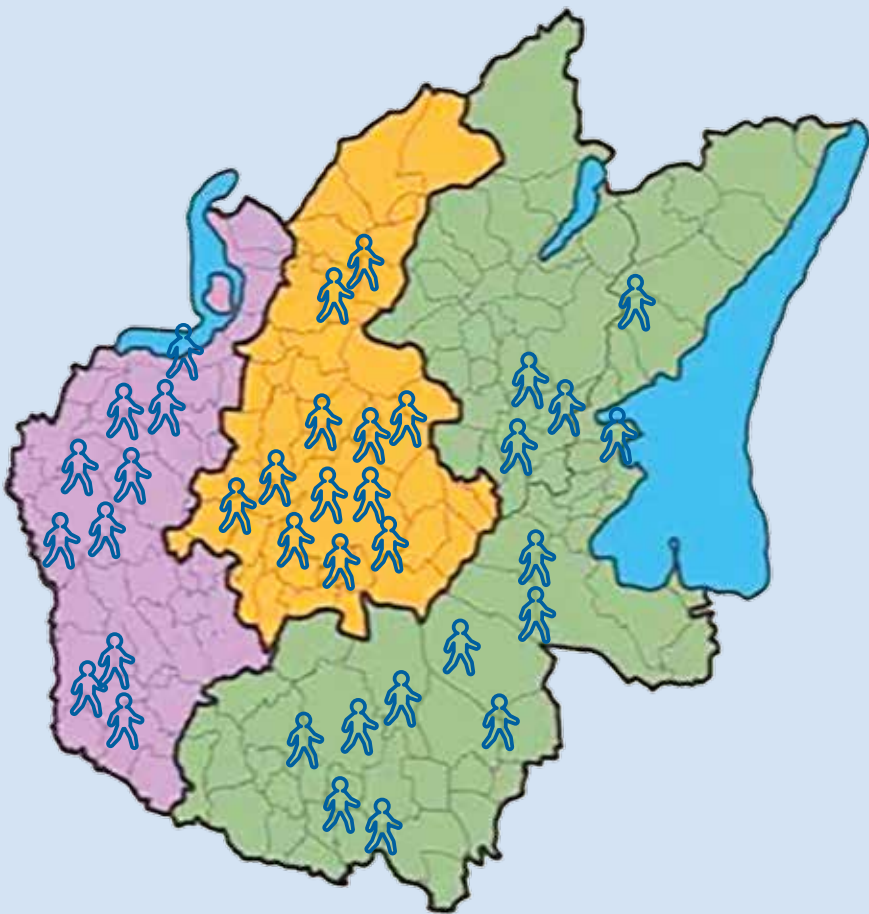
COSA OFFRE	Valutazione clinico funzionale sia in fase pre-operatoria sia in fase di follow-up post operatorio
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Colloqui psicologici individuali
	Terapia di gruppo
	Programmazione di interventi bariatrici
COME ACCEDERE	L'accesso può avvenire sia tramite il Servizio Sanitario Nazionale (con prescrizione medica) telefonando al numero 800/638638 (da rete fissa) oppure 02/999599 (da rete mobile) sia in libera professione telefonando al numero 030/9037225
QUANDO ACCEDERE	Giovedì dalle ore 14.00 alle ore 16.00
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto. 1) € 49,80 per la prima visita 2) € 22,40 per la visita di controllo

**ISTITUTO CLINICO SAN ROCCO****OME Via dei Sabbioni, 24**

COSA OFFRE	Valutazione internista, visita chirurgica, visita psicologica ed eventuali altri approfondimento clinico/diagnostici a seconda del quadro clinico
	Counselling individuale
	Colloqui individuali
	Chirurgia dell'obesità
COME ACCEDERE	È possibile accedere al servizio sia usufruendo delle prestazioni del Servizio Sanitario Nazionale sia in libera professione. Telefonare al CUP al numero 030/6529100. Nel caso di accesso tramite il SSN presentarsi muniti di prescrizione medica.
QUANDO ACCEDERE	Martedì dalle ore 09.30 alle ore 10.30
COSTO	Pagamento del ticket se dovuto pari a € 28,50



Gruppi di CAMMINO





ACQUAFREDDA

AZZANO MELLA

BAGNOLO MELLA

BEDIZZOLE

BERLINGO

BORGIO SAN GIACOMO

BOTTICINO

BOVEZZO

BRESCIA

CALVISANO

CARPENEDOLO

CASTEGNATO

CASTEL MELLA

CASTREZZATO

CHIARI

CIGOLE

COCCAGLIO

COLLEBEATO

COLOGNE

CONCESIO

CORTE FRANCA

ERBUSCO

GARDONE VAL TROMPIA

GAVARDO

GHEDI

GOTTOLENGO

GUSSAGO

ISEO

LODRINO

MANERBA DEL GARDA

MONTICHIARI

NAVE

ORZINUOVI

OSPITALETTO

PALAZZOLO S/O

PASSIRANO

PAVONE DEL MELLA

POMPIANO

REZZATO

RONCADELLE

ROVATO

TRAVAGLIATO

VALLIO TERME

VEROLAVECCHIA

VOBARNO



GRUPPO DI CAMMINO DI

ACQUAFREDDA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Dal lunedì al venerdì dalle ore 07.00 alle ore 07.40 e dalle ore 18.30 alle ore 19.10
RITROVO	Piazzale San Biagio 5/A
ITINERARIO	Percorso circolare comunale di 3 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Chiara Chittolina al numero 339/7331770

GRUPPO DI CAMMINO DI

AZZANO MELLA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Mercoledì dalle ore 19.30 alle ore 20.30
RITROVO	Fuori dalla palestra della Scuola Media in Via Paolo VI, 1
ITINERARIO	Il percorso è di circa 6 km ed è pianeggiante. Gli itinerari variano durante le uscite e si sviluppano all'esterno del paese su strade di campagna, il giro termina al punto di partenza, dove si eseguono alcuni esercizi di ginnastica.
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Azzano Mella, all'Ufficio Segreteria al numero 030/9748449 (int. 3)



GRUPPO DI CAMMINO DI

BAGNOLO MELLA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 14.00 alle ore 15.00
RITROVO	Al Parcobaleno in Via Aldo Moro
ITINERARIO	Percorso circolare di 5 Km all'interno del Parco
ISCRIZIONI	Rivolgersi alla signora Muratti Marisa al numero 392/6671935

GRUPPO DI CAMMINO DI

BEDIZZOLE

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Giovedì dalle ore 16.00
RITROVO	Al vecchio mulino in località Bettoletto
ITINERARIO	La camminata percorre per 5 Km il parco Airone
ISCRIZIONI	Rivolgersi all'Ufficio Sport e Cultura al Palazzo Comunale di p.zza Vittorio Emanuele II 1, dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 12.30. Per l'iscrizione è necessario portare il documento di identità. Per informazioni telefonare al numero 030/6872921



GRUPPO DI CAMMINO DI

BERLINGO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Venerdì dalle ore 17.00 alle ore 18.00
RITROVO	Al parco del Laghetto dei Cigni, in Via Maclodio
ITINERARIO	Dal parco del Laghetto dei Cigni, dopo aver effettuato alcuni esercizi di ginnastica, si prosegue con la camminata, percorrendo alcuni giri attorno al perimetro del laghetto lungo 900 metri, per terminare al punto di partenza e concludere con alcuni esercizi. Nel periodo invernale si utilizzano i vari percorsi ciclopedonali che collegano Berlingo a Berlinghetto e Berlingo a Trezano.
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune telefonando al numero 030/9787247

GRUPPO DI CAMMINO DI

BORGO SAN GIACOMO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.00
RITROVO	Via Aldo Moro in prossimità della Chiesetta del rione
ITINERARIO	Il percorso si sviluppa per 5 Km lungo la pista ciclabile fino alla zona industriale e ritorno
ISCRIZIONI	Rivolgersi all'ufficio Servizi Sociali del Comune di Borgo S.Giacomo al numero 030/948140



GRUPPO DI CAMMINO DI

BOTTICINO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 11.00 e Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 16.00
RITROVO	Alla sede dell'AUSER in Via Cristoforo Colombo 5
ITINERARIO	Il percorso è circolare, di circa 10 km, si snoda lungo un sentiero collinare. Gli itinerari variano durante le uscite e si alternano prevalentemente su Monte Paino, Monte Fieno, Sottonuvola
ISCRIZIONI	Rivolgersi all'AUSER al numero 030/2692188

GRUPPO DI CAMMINO DI

BOVEZZO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.30 alle ore 09.30
RITROVO	Al Parco urbano "2 Aprile"; ingresso da via Sabbioncelli
ITINERARIO	L'itinerario si snoda all'interno del parco urbano con due percorsi a lunghezze differenti. L'attività è intervallata con esercizi di mobilizzazione articolare
ISCRIZIONI	Per informazioni e iscrizioni rivolgersi all'Ufficio Servizi Sociali del Comune al numero 030/2111225

**GRUPPO DI CAMMINO DI****BRESCIA (ACLI Cristo Re - Borgo Trento)**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00 nei mesi di Giugno, Luglio e Agosto e dalle ore 09.30 alle ore 10.30 da Settembre a Maggio
RITROVO	Al Parco Comunale di Campo Marte all'ingresso di Via Monte Santo
ITINERARIO	Si cammina all'interno del Parco su un anello di 500 m ripetendolo per 10 volte (5 in senso orario e 5 in senso antiorario), con riscaldamento iniziale e esercizi di stretching alla fine
ISCRIZIONI	Le iscrizioni avvengono direttamente al Parco riportando la modulistica firmata all'appuntamento successivo. Per informazioni telefonare al numero 030/3099181

GRUPPO DI CAMMINO DI**BRESCIA (Parco Castelli)**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00
RITROVO	All'ingresso del parco Castelli adiacente al bar chiosco
ITINERARIO	Il gruppo cammina su un percorso circolare pianeggiante di 5 km. Saltuariamente un gruppo si separa dal percorso circolare per seguire un percorso lineare variabile in base alle preferenze dei partecipanti
ISCRIZIONI	E' possibile iscriversi al gruppo direttamente al luogo di ritrovo nei giorni di attività. Per maggiori informazioni è possibile contattare il conduttore del gruppo, il Sig Giovanni Conter, al numero 338/7739963



GRUPPO DI CAMMINO DI

BRESCIA (Parco Ducos)

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.45 alle ore 09.45
RITROVO	All'ingresso del Parco Ducos dal quartiere di San Polo in via Francesco Lonati
ITINERARIO	Il percorso è pianeggiante, circolare e di 5 Km
ISCRIZIONI	Ci si può iscrivere direttamente nel luogo di ritrovo nei giorni di attività del gruppo. Per maggiori informazioni contattare la sig.ra Marina Scarcella al numero 347/2696778

GRUPPO DI CAMMINO DI

BRESCIA (Parco Pescheto)

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00
RITROVO	Alla pensilina del Parco Pescheto, di fronte al centro commerciale Flaminia di Via Corsica
ITINERARIO	Il percorso è circolare, pianeggiante e di 5 Km
ISCRIZIONI	Ci si iscrive nel luogo di ritrovo nei giorni di attività del gruppo di cammino. Per maggiori informazioni telefonare alla sig.ra Gardoni Silvia al numero 328/0825882

**GRUPPO DI CAMMINO DI****BRESCIA** (quartiere S. Bartolomeo)

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 11.00
RITROVO	Alla sede dell'Associazione di quartiere "Camminando insieme" in Via Vittime d'Istria e Dalmazia, 10
ITINERARIO	Il Martedì si cammina sul percorso circolare pianeggiante del vecchio parco di quartiere ORI per circa 5 km con la possibilità di alternare o integrare con il percorso del nuovo parco confinante. Il Venerdì è dedicato a un percorso alternativo nell'ambito urbano o immediatamente extraurbano; chi preferisce può invece rimanere sul percorso del Martedì con uno dei tre walking leaders
ISCRIZIONI	Presentarsi al luogo di ritrovo i giorni di attività del gruppo. Se si desiderano maggiori informazioni contattare il sig Mario Bertuzzi al numero 338/4936343 o la signora Maria Bonetti al numero 338/1434882

**GRUPPO DI CAMMINO DI****BRESCIA (Quartiere Folzano)**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.00 alle ore 09.00, dalle ore 15.00 alle ore 16.00 e dalle ore 18.30 alle ore 19.30. Nel periodo invernale il gruppo del mattino cammina dalle ore 08.30 alle ore 09.30
RITROVO	Al campetto di basket di Via Malta di fronte al numero civico 43
ITINERARIO	Percorso circolare e pianeggiante di 5 km
ISCRIZIONI	Per iscriversi è sufficiente presentarsi al luogo di ritrovo prima della partenza

GRUPPO DI CAMMINO DI**BRESCIA (quartiere S. Polo)**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì, Giovedì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00
RITROVO	Davanti alla sede del circolo ACLI in Via Cimabue 271
ITINERARIO	Il percorso è circolare, pianeggiante, di circa 4 km
ISCRIZIONI	Si effettua l'iscrizione nel luogo di ritrovo nei giorni di attività del gruppo. L'iscrizione è gratuita ma viene richiesta l'iscrizione all'U.S. ACLI per avere la copertura infortuni assicurativa

**GRUPPO DI CAMMINO DI****BRESCIA (Villaggio Sereno)**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.00
RITROVO	Al Parco Giffoni, all'ingresso di Via Traversa Quarta
ITINERARIO	Il percorso è circolare, pianeggiante, di 4 Km
ISCRIZIONI	E' possibile iscriversi direttamente al luogo di ritrovo nei giorni di attività del gruppo. Per maggiori informazioni contattare il conduttore del gruppo, sig. Bruno Ruggeri, al numero 335/5347189

GRUPPO DI CAMMINO DI**CALVISANO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.00
RITROVO	Allo stadio S.Michele in via S.Michele 102
ITINERARIO	Il percorso si sviluppa all'interno del campo da rugby per 5 Km (12 giri). L'attività è intervallata da esercizi di estensione muscolare
ISCRIZIONI	Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al sig. Pierferruccio Ravazzolo al numero 334/6435504 oppure telefonare al numero 328/9690265



GRUPPO DI CAMMINO DI CARPENEDOLO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Mercoledì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 e Domenica dalle ore 08.30 alle ore 10.30
RITROVO	All'ingresso del Parco Orti
ITINERARIO	Gli itinerari sono due. Quello del mercoledì sera, della lunghezza di 6 km, si sviluppa all'interno del paese camminando su strade illuminate e con marciapiede; quello della domenica mattina, della lunghezza di 10 km, si sviluppa all'esterno del paese e i partecipanti camminano lungo i sentieri del fiume Chiese in direzione Calvisano o Montichiari
ISCRIZIONI	Rivolgersi al sig. Bolzoni Sandro al numero 333/2148164

GRUPPO DI CAMMINO DI CASTEGNATO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì dalle ore 08.00 alle ore 09.00
RITROVO	Nel cortile del Centro Sociale in Via Gallo 20
ITINERARIO	Il percorso, di 6 Km e pianeggiante, va dal cortile del Centro Sociale, dove si eseguono alcuni esercizi di ginnastica sino al parco comunale Pozzi all'interno del quale si percorrono 2/3 giri al termine dei quali si ritorna al cortile del Centro Sociale dove si eseguono nuovamente alcuni esercizi di ginnastica
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Castegnato, Ufficio di segreteria al numero 030/2146823



GRUPPO DI CAMMINO DI CASTEL MELLA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30 nel periodo autunnale e invernale e dalle ore 17.30 alle ore 19.00 nel periodo primaverile ed estivo
RITROVO	Alla palestra comunale G. Brera in Via Tazio Nuvolari 85
ITINERARIO	Il percorso è circolare, di circa 7 km. Gli itinerari variano durante le uscite e si alternano prevalentemente su un sentiero campestre lungo il fiume Mella e su piste ciclabili che collegano i paesi limitrofi
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Castel Mella al numero 030/2583825

GRUPPO DI CAMMINO DI CASTREZZATO 1

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.00 alle ore 09.00 e dal Lunedì al Venerdì dalle ore 07.00 alle ore 08.00
RITROVO	Via Marconi, angolo Via F.lli Kennedy, vicino al semaforo della Scuola Primaria
ITINERARIO	L'itinerario si snoda sul territorio cittadino per una lunghezza di circa 5,5 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi alla sig.ra Brianza Silvana (340/6195396), alla sig.ra Festa Sonia (333/4716049) e al sig. Menegoi Roberto (338/8144732)



GRUPPO DI CAMMINO DI

CASTREZZATO 2

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Tutti i giorni, dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 20.00 alle ore 21.00
RITROVO	Via Marconi, angolo Via F.lli Kennedy, vicino al semaforo della Scuola Primaria
ITINERARIO	L'itinerario si snoda sul territorio cittadino per una lunghezza di circa 5,5 Km. L'itinerario si differenzia nel periodo estivo e nel periodo invernale scegliendo per quest'ultimo un percorso illuminato
ISCRIZIONI	Rivolgersi alla sig.ra Brianza Silvana (340/6195396), alla sig.ra Festa Sonia (333/4716049) e al sig. Menegoi Roberto (338/8144732)

GRUPPO DI CAMMINO DI

CHIARI

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 14.30 alle ore 15.45 con l'ora solare (autunno-inverno), dalle 17.00 alle 18.15 con l'ora legale
RITROVO	Davanti al Comune in Piazza Martiri della Libertà
ITINERARIO	Dal Comune si arriva al Parco delle Rogge, qui si effettua una breve sosta per alcuni esercizi di ginnastica, quindi si prosegue nella parte di campagna ad est del centro abitato, ritornando poi al punto di partenza. La lunghezza del percorso è di circa 6 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Chiari, Ufficio Servizi Sociali (030/7008322)

**GRUPPO DI CAMMINO DI****CIGOLE 1**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Tutti i giorni, dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 18.30 alle ore 19.15
RITROVO	Davanti alla Chiesa parrocchiale in Vicolo Don Luigi Marconi 1
ITINERARIO	Gli itinerari sono differenziati nel periodo estivo e nel periodo invernale. Da ottobre a maggio si cammina su un percorso pianeggiante e circolare di 4,3 km posto in sicurezza, all'interno del paese mentre da giugno a settembre i percorsi sono nella campagna circostante
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Romani Sergio al numero 333/2903237

GRUPPO DI CAMMINO DI**CIGOLE 2**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.00 alle ore 09.00 da Giugno a Settembre e dalle ore 14.30 alle ore 15.30 nel restante periodo dell'anno
RITROVO	In via Roma, accanto al Palazzo Comunale
ITINERARIO	Partendo da via Roma, si percorre una strada sicura in mezzo alla campagna raggiungendo la chiesetta di San Pietro. A questo punto si eseguono alcuni esercizi di stretching e, per ritornare in Via Roma, si percorre una strada di periferia posta in sicurezza
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Ghitti Elisabetta al numero 338/4376025



GRUPPO DI CAMMINO DI

COCCAGLIO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì, Giovedì e Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.00
RITROVO	Via Franco Cossandi, all'angolo con Via Paolo VI
ITINERARIO	Si percorre un tratto della pista ciclo pedonale Coccaglio-Cologne per circa 5 Km tra andata e ritorno
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Lino Lovo alla Casa Solidarietà in Via Padre Marcolini o reperibile al numero 335/5477413

GRUPPO DI CAMMINO DI

COLLEBEATO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Giovedì dalle ore 08.30 alle ore 09.30
RITROVO	Al Centro Sociale di via Saletto 3
ITINERARIO	Il percorso è lineare, pianeggiante, di 5 Km
ISCRIZIONI	Presentarsi al luogo di ritrovo nei giorni di attività del gruppo. Per maggiori informazioni telefonare al numero 030/2511921 dalle ore 14.00 alle ore 18.00 dal Lunedì al Venerdì

**GRUPPO DI CAMMINO DI****COLOGNE**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 08.30 alle ore 09.30
RITROVO	Alla palestra delle scuole medie in via Corioni
ITINERARIO	Vengono effettuati itinerari diversificati. Con il primo itinerario si percorre la pista ciclopedonale in direzione di Coccaglio, con il secondo si va verso la frazione Zocco di Erbusco sempre camminando sotto il Monte Orfano, con il terzo si percorrono strade nella campagna di Cologne. Si tratta sempre di percorsi di 5/6 Km con sosta per svolgere alcuni esercizi di ginnastica; in caso di maltempo l'attività viene svolta all'interno della palestra
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Sig. Giuseppe Belotti al numero 328/7568683

GRUPPO DI CAMMINO DI**CONCESIO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 8.00 in primavera, estate e autunno e dalle ore 7.30 alle ore 8.30 in inverno
RITROVO	Alla pista d'atletica comunale di S.Vigilio
ITINERARIO	Il percorso è circolare, di 6 km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Butti Caterina al numero 392/4930105



GRUPPO DI CAMMINO DI

CORTE FRANCA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 14.45 alle ore 15.45. Nei mesi estivi dalle ore 19.00 alle ore 20.00
RITROVO	Davanti alla Farmacia in Via Seradina 11
ITINERARIO	Gli itinerari sono differenziati. Si tratta di percorsi pedicollinari di una lunghezza che varia dai 5 Km ai 7 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Elena Tomaselli al numero 339/3193766

GRUPPO DI CAMMINO DI

ERBUSCO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00
RITROVO	Al parcheggio del campo sportivo in Via Maria Grazia Deledda a Erbusco
ITINERARIO	Dal luogo di ritrovo il gruppo parte per una camminata di circa 5 Km che si snoda lungo piste pedonali e sentieri locali
ISCRIZIONI	Rivolgersi all'Ufficio Istruzione Cultura e Sport o alla Segreteria del Comune di Erbusco in Via G. Verdi 16 oppure telefonare ai numeri 030/7767338/335

**GRUPPO DI CAMMINO DI****GARDONE VAL TROMPIA 1**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Dal Lunedì al Sabato dalle ore 06.30 alle ore 07.30
RITROVO	Al piazzale del Family Market in via Matteotti 207
ITINERARIO	Il percorso, lungo 6,5 km, si snoda lungo la pista ciclo-pedonale che costeggia l'argine del fiume Mella raggiungendo il ponte Gitti a Marcheno per poi ritornare al punto di partenza
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Liviana Pedretti al numero 389/1545728

GRUPPO DI CAMMINO DI**GARDONE VAL TROMPIA 2**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 14.00 alle ore 15.15 in primavera, autunno e inverno mentre dalle ore 07.00 alle ore 08.15 in estate
RITROVO	Alla fontana del Parco del Mella
ITINERARIO	Il percorso, lungo 6,5 Km, si sviluppa lungo la pista ciclo-pedonale che costeggia l'argine del fiume Mella alternando la direzione Nord verso Marcheno o la direzione Sud verso Ponte Zanano
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Bielli Alfredo al numero 333/9988581



GRUPPO DI CAMMINO DI

GAVARDO-VILLANUOVA 1

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 11.00 e Mercoledì dalle ore 10.30 alle ore 11.30
RITROVO	Nella palestra del Palazzetto dello sport in Viale Orsolina Avanzi a Gavardo
ITINERARIO	Percorso in circolo all'interno della palestra
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Tiberio Persavalli al numero 339/4554603

GRUPPO DI CAMMINO DI

GAVARDO-VILLANUOVA 2

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì dalle ore 08.30 alle ore 10.30/11.00 e Venerdì dalle ore 08.30 alle ore 9.45
RITROVO	Al Palazzetto dello sport in Viale Orsolina Avanzi a Gavardo
ITINERARIO	Il martedì gli itinerari variano, si tratta però sempre di camminate in territori semipianeggianti di circa 8/9 Km. Il venerdì si cammina su un percorso circolare di circa 5 Km che va da Gavardo a Villanuova sul Clisi (Via Romana)
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Tiberio Persavalli al numero 339/4554603



GRUPPO DI CAMMINO DI

GAVARDO-VILLANUOVA 3

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Martedì e Giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.30
RITROVO	Piazza Aldo Moro a Gavardo
ITINERARIO	Gli itinerari sono diversificati, si tratta di percorsi nel territorio di Gavardo di circa 4 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Tiberio Persavalli al numero 339/4554603

GRUPPO DI CAMMINO DI

GHEDI

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 in primavera ed estate e dalle ore 16.00 alle ore 17.00 in autunno e inverno
RITROVO	All'ingresso del Parco Urbano di via dei Fontanili
ITINERARIO	Lungo un percorso ciclo/pedonale di circa 5 km, si raggiunge il centro sportivo
ISCRIZIONI	Rivolgersi ad Angelo Visini al numero 339/2193564



GRUPPO DI CAMMINO DI

GOTTOLENGO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Martedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 20.30 alle ore 21.30
RITROVO	Al Palazzetto dello Sport in via Gramatica
ITINERARIO	Percorso circolare di 5 km esterno al Palazzetto dello Sport
ISCRIZIONI	Rivolgersi alla sig.ra Gargioni Marisa al numero 339/7159243

GRUPPO DI CAMMINO DI

GUSSAGO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 08.00 alle ore 09.00 a Luglio, Agosto e Settembre e dalle ore 09.00 alle ore 10.30 durante il resto dell'anno
RITROVO	Al Bar Gusport al Centro Sportivo "Carlo Corcione" in Via Gramsci 60
ITINERARIO	Gli itinerari variano durante le uscite. Si tratta prevalentemente di percorsi pedecollinari della lunghezza di circa 8 Km. Inoltre, il primo martedì e l'ultimo giovedì del mese vengono organizzate camminate in Franciacorta della lunghezza di 8/10 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Emanuela Tiburzi al numero 339/4993937

**GRUPPO DI CAMMINO DI****ISEO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Giovedì dalle ore 07.30 alle ore 08.30 da Maggio a Settembre e dalle ore 15.00 alle 16.00 da Ottobre ad Aprile
RITROVO	Al Campo Sportivo Comunale in Via Tangenziale Sud
ITINERARIO	Il percorso, all'interno del Campo Sportivo, è circolare; si effettuano 10 giri della pista di atletica che corrispondono a circa 4 Km. Durante la bella stagione è prevista qualche volta l'uscita nelle Torbiere
ISCRIZIONI	Direttamente al Campo Sportivo nei giorni di attività del gruppo

GRUPPO DI CAMMINO DI**LODRINO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Venerdì dalle ore 09.30 alle ore 10.30
RITROVO	All'ingresso del Campo sportivo in via Paolo VI
ITINERARIO	L'attività si sviluppa all'interno del campo sportivo con esercizi di attivazione muscolare, camminate lungo il perimetro del campo (330mt) per 5 Km, esercizi di defaticamento, stretching e mobilità articolare
ISCRIZIONI	Direttamente al punto di ritrovo. Qualora si desiderasse ricevere informazioni telefonare al numero 349/6036127



GRUPPO DI CAMMINO DI

MANERBA DEL GARDA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì alle ore 14,30
RITROVO	All'Anfiteatro in Via Giovanni Paolo II
ITINERARIO	Si tratta di percorsi mediamente di 5 Km composti prevalentemente da saliscendi di cui è ricca Manerba, tali da attraversare tutti i rioni. A volte vengono aggiunte camminate a scopo naturalistico e/o paesaggistico del luogo o in altri comuni limitrofi
ISCRIZIONI	Direttamente il martedì quando il gruppo si ritrova per la camminata

GRUPPO DI CAMMINO DI

MONTICHIARI

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 08.00 alle ore 09.00 nei mesi di Luglio e Agosto e dalle ore 08.30 alle ore 09.30 nei restanti mesi
RITROVO	In piazza Conte Treccani
ITINERARIO	Sono definiti 5 itinerari diversi che si alternano settimanalmente. Ciascun itinerario prevede un percorso ad anello di 6/7 Km con la possibilità di un ritorno anticipato riducendo la percorrenza a 3/4 km. I percorsi si sviluppano sul territorio e attraversano la zona urbana raggiungendo aree di campagna o l'argine del fiume Chiese
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Maria Grazia Ferrario al numero 338/8605871



GRUPPO DI CAMMINO DI

NAVE

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 in primavera e in estate e dalle ore 14.30 alle ore 15.30 in autunno e inverno. Nei periodi di grande caldo (solitamente coincide con i mesi di giugno e luglio) dalle ore 20.00 alle ore 21.00
RITROVO	All'ingresso del Parco del Garza in via Barcella
ITINERARIO	Gli itinerari variano durante le uscite, sono prevalentemente pianeggianti, con tratti misti di asfalto e di strada sterrata, della lunghezza di circa 5 Km. Quando piove si cammina sulla pista di atletica. Una volta al mese, di sabato, con chi se la sente, c'è un'uscita su percorsi delle colline/basse montagne oppure uscite fuori provincia
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Dario Olivari al numero 331/2955032 oppure scrivendo a dario_olivari@libero.it



GRUPPO DI CAMMINO DI

ORZINUOVI

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 14.30 alle ore 15.30
RITROVO	Nel parcheggio della Concessionaria Peugeot di via Milano all'inizio della pista ciclabile che da Orzinuovi porta a Barco di Orzinuovi
ITINERARIO	Si percorre un tratto della pista ciclo pedonale Orzinuovi-Barco per circa 5 Km tra andata e ritorno
ISCRIZIONI	Presentarsi direttamente negli orari di attività del gruppo o contattare il Signor Renato Bonomelli al numero 338/1208894

GRUPPO DI CAMMINO DI

OSPITALETTO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30
RITROVO	Alla pista di atletica del Campo Sportivo in Via Leopardi
ITINERARIO	Il gruppo cammina all'interno della pista di atletica compiendo una serie di giri per circa 8 Km
ISCRIZIONI	Direttamente al Campo Sportivo nei giorni di attività del gruppo

**GRUPPO DI CAMMINO DI****PALAZZOLO SULL'OGLIO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00 e Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 11.00
RITROVO	Al Parco Metelli, situato a fianco dell'Ospedale Richiedei
ITINERARIO	L'attività si svolge su un percorso pianeggiante e circolare di circa 1 Km all'interno del Parco Metelli. Gli iscritti percorrono dai due ai dieci giri a secondo della loro preparazione fisica. Percorsi alternativi, non circolari, lungo il fiume Oglio sono organizzati, sporadicamente, durante l'anno, soprattutto in primavera e in estate
ISCRIZIONI	Presentarsi negli orari degli incontri o contattando Sara Quadrelli al numero 338/1537521

GRUPPO DI CAMMINO DI**PASSIRANO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Martedì e Giovedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30
RITROVO	In Piazza Europa
ITINERARIO	Gli itinerari sono differenziati. Si tratta di percorsi pedicollinari di circa 5 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Passirano all'Ufficio Servizi Sociali al numero 030/6850557 interno 7



GRUPPO DI CAMMINO DI

PAVONE DEL MELLA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Lunedì, Mercoledì e Venerdì alle ore 20.00
RITROVO	Al punto acqua, all'incrocio tra via Fiume e via Trieste
ITINERARIO	L'itinerario, della lunghezza di circa 6 Km, si snoda lungo un percorso urbano ed extra-urbano
ISCRIZIONI	Rivolgersi all'Ufficio protocollo del Comune al numero 030/959338

GRUPPO DI CAMMINO DI

POMPIANO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Venerdì dalle ore 07.30 alle ore 08.30
RITROVO	Al parcheggio della sede degli Alpini in Via Seriola
ITINERARIO	Dal luogo di ritrovo il gruppo parte per una camminata di circa 4 Km. che si snoda lungo piste pedonali e sentieri locali
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Servizio socio-culturale del Comune di Pompiano telefonando alla sig.ra Nunzia al numero 030/9462017

**GRUPPO DI CAMMINO DI****REZZATO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì alle ore 15.00 e Venerdì alle ore 09.00
RITROVO	Alla Casa di Riposo "Almici" in Via Santuario 3
ITINERARIO	Gli itinerari variano durante le uscite, sono prevalentemente pedicollinari della lunghezza di circa 7 Km
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Casa Almici in Via Santuario 3 oppure telefonare al numero 030/27914098

GRUPPO DI CAMMINO DI**RONCADELLE**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00
RITROVO	Davanti al Comune in Via Roma, 50
ITINERARIO	Dal Comune si arriva al Parco del Centro sportivo comunale, dove si percorre l'anello di 850 metri della pista di atletica per 3 volte, quindi si prosegue verso il parco Falcone Borsellino e seguendo la pista ciclopedonale che costeggia il tratto di Roggia Mandolossa, si ritorna al punto di partenza. La lunghezza del percorso lungo è di circa 6 Km. La variante del percorso breve di circa 5 Km termina al punto di partenza dopo aver percorso l'anello di 850 metri della pista di atletica per 3 volte
ISCRIZIONI	Rivolgersi al Comune di Roncadelle, Ufficio Servizi Sociali (030/2589611 o e-mail: sociali@comune.roncadelle.bs.it)



GRUPPO DI CAMMINO DI

ROVATO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì, Giovedì e Venerdì dalle ore 08.30 alle ore 09.30
RITROVO	Piazza Garibaldi, ingresso Foro Boario
ITINERARIO	Percorso ad anello di 6 Km che costeggia il Monte Orfano
ISCRIZIONI	Rivolgersi alla sede di AUSERINSIEME ROVATO, via Ettore Spalenza, 8 (030/7722680 oppure rivolgersi al numero 335/6309678)

GRUPPO DI CAMMINO DI

TRAVAGLIATO

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 08.00 alle ore 09.00 nel periodo estivo e dalle ore 09.00 alle ore 10.00 nel periodo invernale. Mercoledì e Venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 nel periodo estivo e dalle ore 18.00 alle ore 19.00 nel periodo invernale
RITROVO	Al Palazzetto dello sport in Via IV Novembre 4
ITINERARIO	Percorso di circa 6 Km nel perimetro del Centro Sportivo e/o nelle campagne circostanti su di un terreno misto asfalto e sterrato
ISCRIZIONI	Rivolgersi al dr. Santi Fausto (338/9201412), alla signora Mazzoldi Ester (338/3943678), alla signora Marchetti Raffaella (338/8005826) oppure consultare la pagina facebook <i>Gruppi di cammino Travagliato</i>



GRUPPO DI CAMMINO DI

VALLIO TERME

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.30 e Giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00
RITROVO	Il Martedì e il Venerdì Al Centro Sportivo in Via Caschino mentre il Giovedì alla Sala Polivalente in Via Roma
ITINERARIO	Percorso di andata e ritorno sulla pista ciclabile che congiunge Vallio Terme con Gavardo
ISCRIZIONI	Rivolgersi a Felice Giori al numero 338/7148950

GRUPPO DI CAMMINO DI

VEROLAVECCHIA

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00
RITROVO	In via Vittorio Veneto 58
ITINERARIO	Il percorso di circa 5 Km si snoda all'interno del centro abitato
ISCRIZIONI	Direttamente sulla pagina facebook <i>Gruppo di cammino Verolavecchia</i>

**GRUPPO DI CAMMINO DI****VOBARNO**

GIORNI E ORARI DI ATTIVITÀ	Martedì e Giovedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30 nel periodo invernale e dalle 17.30 alle 18.30 nel periodo estivo
RITROVO	Nel periodo invernale i partecipanti al gruppo si ritrovano al Centro Sportivo Comunale mentre nel periodo estivo il ritrovo è alla Casa degli Alpini
ITINERARIO	Durante il periodo invernale si cammina lungo un percorso in zona periferica del Comune mentre in estate si cammina in zona boschiva lungo il fiume Chiese. Entrambi gli itinerari sono di circa 4 Km. L'attività si completa con esercizi di mobilità articolare, di allungamento e potenziamento muscolare e di equilibrio. Nei giorni di maltempo l'attività viene svolta all'interno del Centro Sportivo Comunale
ISCRIZIONI	Contattare Agnese Arrighi del Gruppo Podistico Collio Valle Sabbia al numero telefonico 338/8168573, Renzato Gozza della Polisportiva Vobarno al numero 339/4164155 oppure presentarsi direttamente al punto di ritrovo nelle giornate di uscita



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

ATS di Brescia
Viale Duca degli Abruzzi 15
25124 Brescia - tel. 030.38381